

Eine Veranstaltungsreihe für Frauen 55+



# Dokumentation Projekt Golden Girls 2016/2017



Kimm her und  
sitz di nieder...

vergnügt

informiert

vernetzt

grenzenlos



Eine Veranstaltungsreihe für Frauen 55+

Golden  
Girls

# Frauen-Frühstück Women's Breakfast

Raum für Begegnung, Dialog und Neues!

Dienstag, 20.09.2016

von 9:00 bis 11:00 Uhr

Pfarrsaal St. Johann i. Pg.

Wagrainer Str. 10

Wir bitten um Anmeldung: 0664/2049151

Für Brot, Butter und Getränke ist gesorgt – wir freuen uns über alles Weitere...

LAND  
SALZBURG  
Gesellschaft

MINISTERIUM  
FRAUEN  
GESUNDHEIT

Ko<sup>o</sup>n  
beratung bildung für frauen



2016  
Frauenfrühstücke



## 2016 Frauenfrühstücke



2017

## Veranstaltungsreihe Golden Girls

Eine Veranstaltungsreihe für Frauen 55+



Eine Veranstaltungsreihe für Frauen 55+



### *Küchengespräche \* Lebensspuren \* Technik \* Kunst \* Sport \* Freizeit \* Entspannung \* und noch viel mehr... für Frauen 55+*

#### September 2017

28.09.2017 (Donnerstag) ab 17:00 Uhr

**Küchengespräche: „Gemeinsames Brotbacken und Ratschen“**  
mit Heidi Huber, Kräuter & Genussbauernhof Mühlhof,  
5630 Bad Hofgastein, Vorderschneeberg 13a

#### Oktober 2017

07.10.2017 (Samstag) von 9:30 bis 12:30 Uhr

**Freizeit & Sport: „E-Bike-Fahrsicherheitstraining“**  
Parkplatz KoKon, 5600 St. Johann i. Pg., Industriestr. 26

14.10.2017 (Samstag) von 9:00 bis 16:30 Uhr

**Biografiearbeit: „Lebensspuren entdecken und teilen“**  
Ein Blick in die eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft  
mit Sonja Schiff, Hotel Berghof, 5600 St. Johann i. Pg., Alpendorf 1

#### November 2017

11.11.2017 (Samstag) von 9:00 bis 16:00 Uhr

**Kunst & Kultur: „Lust am Ausdruck... mit Acrylfarben“**  
Kunstquadrat Bischofshofen, Franz-Mohshammer-Platz 7

#### November 2017

15.11.2017 (Mittwoch) 9:00 bis 12:00 Uhr od. 19:00 bis 22:00 Uhr  
**Technik: „Umgang mit Smartphones“ (Fotos, Kommunikation, etc.)**  
PC-Freunde Pongau, Haus der Vereine, Schwarzach, Brauhausgasse 1

24.11.2017 (Freitag) von 14:00 bis 19:00 Uhr

**Freizeit & Entspannung: „Zeit für mich – Tiefenentspannung“**  
mit Dietlind Scharzenberger, Hotel Bergresort,  
5453 Werfenweng, Weng 195

30.11.2017 (Donnerstag) ab 17:00 Uhr

**Küchengespräche: „Keksbacken, naschen und ratschen“**  
mit Heidi Huber, Kräuter & Genussbauernhof Mühlhof,  
5630 Bad Hofgastein, Vorderschneeberg 13a

11.12.2017 (Montag) ab 18:30 Uhr

**Abschluss Golden Girls mit Filmabend „Giulias Verschwinden“**  
Dieselkino St. Johann i. Pg.

Weitere Infos auf unserer Homepage [www.kokon-frauen.com](http://www.kokon-frauen.com)  
Alle Veranstaltungen sind einzeln buchbar.

Anmeldungen: [buer@kokon-frauen.com](mailto:buer@kokon-frauen.com) oder 0650/60 40 940



Kimm her und  
sitz di nieder...

vergnügt  
informiert  
vernetzt  
grenzenlos



Eine Veranstaltungsreihe für Frauen 55+

# Golden Girls

## KÜCHENGESPRÄCHE

### „Gemeinsames Brotbacken und Ratschen“

Wer liebt ihn nicht – den betörenden Duft von frischem Brot aus dem eigenen Backofen? Der Trend zu selbst gemachten Lebensmitteln ist ungebrochen! Brotbacken ist mehr, als Wasser, Mehl und Salz zusammen zu kneten - es macht viel Freude und verleiht ein Gefühl der Unabhängigkeit und des Glücks. Selbstgebackenes Brot ist wertvoll und nährend. Neben dem Erlernen von praktischen Fertigkeiten zum Brotbacken bleibt auch noch Zeit für eine Pause, zum „Ratschen“, sich Kennenlernen und für Ihre Fragen.

**Termin:** Donnerstag, 28.09.2017, ab 17:00 Uhr  
**Ort:** Kräuter- und Genussbauernhof Mühlhof  
Fam. Heidi & Walter Huber  
Vorderschneeberg 13a, 5630 Bad Hofgastein

Anmeldungen unter: buero@kokon-frauen.com oder Tel. 0650/6040940



Kimm her und  
sitz di nieder...

vergnügt

informiert

vernetzt

grenzenlos



Eine Veranstaltungsreihe für Frauen 55+

# Golden Girls



Eine Veranstaltungsreihe für Frauen 55+

# Golden Girls

## FREIZEIT & SPORT

### „E-BIKE-Fahrsicherheitstraining“

E-Biken bedeutet Fahrspaß pur – für Jung und Alt. In diesem Fahrsicherheitskurs werden Sie im richtigen Umgang mit dem E-Bike geschult. Das E-Bike bietet tolle Möglichkeiten für tägliche Fahrten im Ort genauso wie für anspruchsvollere Touren. Allerdings gibt es im Umgang mit dem E-Bike ganz spezielle Fahrtechniken zu beachten, im Gelände ebenso wie in der Stadt und im Straßenverkehr. Unterstützt von einem elektrischen Hilfsmotor erreicht man schnell hohe Geschwindigkeiten, dadurch wird der Bremsweg länger und das Kurvenfahren oder das Ausweichen bei Hindernissen kann schnell zum Problem werden. Nach einem theoretischen Teil lernen Sie Radfahrtechniken, um sowohl die Sicherheit als auch den Fahrspaß zu erhöhen.

**Termin:** Samstag, 21.10.2017, von 9:30 bis 12:30 Uhr

**Ort:** Parkplatz KoKon, Industriestraße 26, 5600 St. Johann i. Pg.

**Mitzubringen:** Eigenes E-Bike (falls vorhanden), Helm

**Anmeldungen unter:** buero@kokon-frauen.com oder Tel. 0650/6040940

**Kostenbeitrag:** 10,00 € (beim Workshop zu bezahlen)



Kimm her und  
sitz di nieder...

vergnügt

informiert

vernetzt

grenzenlos



Eine Veranstaltungsreihe für Frauen 55+

# Golden Girls



Eine Veranstaltungsreihe für **Frauen 55+**

# Golden Girls

## BIOGRAFIEARBEIT

„Lebensspuren von Frauen entdecken und teilen“

*Unser Leben ist nicht das, was geschah, sondern das, was wir erinnern und wie wir es erinnern.* Gabriel García Márquez

Im Mittelpunkt dieses Tagesworkshops steht das gemeinsame und lustvolle Entdecken und Erzählen von unseren eigenen Lebensspuren. Sobald wir als Menschen das Bewusstsein dafür entwickelt haben, dass wir eine Zukunft haben, entdecken wir auch unsere Vergangenheit und erinnern uns. Schon Kinder erinnern sich, junge Erwachsene tun es und zum Älterwerden gehört das Erinnern, der Blick zurück ins Leben, sowieso dazu. Das Erinnern ist dabei nicht nur ein nostalgischer Rückblick, es ist auch die Anerkennung von Veränderung und Weiterentwicklung, sowie ein Wertschätzen des bisher gelebten Lebens.

**Termin:** Samstag, 14.10.2017, von 9:00 bis 16:30 Uhr  
**Ort:** Hotel Berghof, Alpendorf 1, 5600 St. Johann i. Pg.

**Referentin:** Sonja Schiff, MA, Lebensberaterin, Alternswissenschaftlerin, Bloggerin  
**Mitzubringen:** Ein Foto aus einer Zeit Ihres Lebens, an die Sie sich gerne zurückerinnern  
**Anmeldungen unter:** buero@kokon-frauen.com oder Tel. 0650/6040940



Kimm her und  
sitz di nieder...

vergnügt  
informiert  
vernetzt  
grenzenlos



Eine Veranstaltungsreihe für **Frauen 55+**

# Golden Girls



Eine Veranstaltungsreihe für **Frauen 55+**

# Golden Girls

## KUNST & KULTUR

### „Die Lust am Ausdruck... mit Acrylfarben“

*Nicht weil die Dinge schwierig sind, wagen wir sie nicht, sondern, weil wir sie nicht wagen, sind sie schwierig.* Seneca

Sie würden gerne malen? Lassen Sie sich nicht entmutigen, weil Sie vielleicht glauben, Sie können es nicht oder schon lange nicht mehr gemalt haben. Es gibt noch andere Wege, um ins Malen zu kommen! Hier ist die Devise „Kreatives Experimentieren und der Phantasie freien Lauf lassen“... Tauchen Sie ein in die Wunderwelt der Farben, lassen Sie sich inspirieren und finden Sie Freude am eigenen Ausdruck. Der Spaß und die Lust, Neues zu probieren, stehen im Vordergrund – alles andere kommt von selbst! Bei diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in die vielseitige Welt der Acrylfarbe: Vermittlung von Grundkenntnissen und Ausprobieren der Farben.

**Termin:** Samstag, 11.11.2017, von 9:00 bis 16:00 Uhr

**Ort:** Kunstquadrat, Franz-Mohshammer-Platz 7, 5500 Bischofshofen

**Mitzubringen:** Borstenpinsel (falls vorhanden), alte Lappen, leere Marmeladengläser  
Anmeldungen unter: buero@kokon-frauen.com oder Tel. 0650/6040940



Kimm her und  
sitz di nieder...

vergnügt  
informiert  
vernetzt  
grenzenlos



Eine Veranstaltungsreihe für **Frauen 55+**

# Golden Girls



Eine Veranstaltungsreihe für Frauen 55+



# TECHNIK

## „Umgang mit Smartphones“

Smartphones bieten eine komplett neue Welt von Möglichkeiten. Viele von uns besitzen ein Smartphone - meist nutzen wir jedoch nur einen kleinen Bereich von dem, was das Gerät tatsächlich kann. In diesem Workshop entdecken die Teilnehmerinnen, welche zusätzlichen Möglichkeiten sinnvoll genutzt werden können. Hier werden die wichtigsten Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt, auf die Sie jederzeit und überall zugreifen können. Sie erfahren, welche Apps Sie nicht verpassen dürfen und wie Sie diese problemlos und praktisch anwenden. Sie lernen, wie Sie Ihre E-Mails abrufen und Fotos und Videos sinnvoll nutzen können.

**Termin:** Mittwoch, 15.11.2017, 9:00 bis 12:00 Uhr  
oder 19:00 bis 22:00 Uhr

**Ort:** PC-Freunde Pongau, Haus der Vereine,  
Brauhausgasse 1, 5620 Schwarzach i. Pg.

**Mitzubringen:** Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät einschließlich USB-Kabel  
und Netzteil mit

**Anmeldungen unter:** buero@kokon-frauen.com oder Tel. 0650/6040940



*vergnügt*  
*informiert*  
*vernetzt*  
*grenzenlos*

**Kimm her und  
sitz di nieder...**



Eine Veranstaltungsreihe für Frauen 55+



Eine Veranstaltungsreihe für **Frauen 55+**

# Golden Girls

## FREIZEIT & ENTSPANNUNG

### „Zeit für mich – Tiefenentspannung“

*Wohlfühlen und Loslassen in einem wunderschönen Klangraum*

Klangschalen, Gong und andere sanfte Klanginstrumente begleiten Sie bei einer entspannenden Körperreise und geführten Klang-Meditation. Sie fühlen sich wohl, lassen los und füllen sich wieder mit Energie. Sie genießen es, einfach sein zu dürfen, ohne Aufgaben zu erfüllen. Gleichzeitig unterstützen Sie Ihre Ressourcen für Stress-Situationen und können so gelassener werden. Die mystischen Klänge fördern Ihre Gesundheit und Selbstheilungskräfte. Wir tauschen uns kurz darüber aus, wie Klänge auf uns wirken und welche einfachen Möglichkeiten es für eine entspannende Anwendung zuhause gibt.

**Termin:** Freitag, 24.11.2017, von 14:00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Hotel Bergresort, Weng 195, 5453 Werfenweng

**Referent:in:** Mag.<sup>a</sup> Dietlind Scharzenberger, Klangschalenpraktikerin, Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. Lebens-/Sozialberaterin

**Mitzubringen:** Yogamatte (falls vorhanden), Decke, Polster, Socken, etc. – weich und kuschelig soll es an diesem Nachmittag für Sie sein!  
*Und wer es schafft: bitte lieber Kräutertee statt anregendem Kaffee an diesem Tag trinken! Beim Eintreffen gibt es eine Kleinigkeit zu Essen. Getränke und Pausensnacks stehen zur Verfügung.*

Anmeldungen unter: buero@kokon-frauen.com oder Tel. 0650/6040940



**Kimm her und  
sitz di nieder...**

vergnügt

informiert

vernetzt

grenzenlos



Eine Veranstaltungsreihe für **Frauen 55+**

# Golden Girls



Eine Veranstaltungsreihe für Frauen 55+



## KÜCHENGESPRÄCHE

„Weihnachten kommt:  
Keksbacken, naschen & ratschen“

Der Advent naht und viele haben schon mit den Vorbereitungen begonnen... und ganz ehrlich: was wäre der Advent ohne den Geruch von Keksen? Das Keksbacken hat in den letzten Jahren wieder einen höheren Stellenwert erlangt, denn es scheint gar nicht mehr so selbstverständlich zu sein, Selbstgebackenes auf den Tisch zu bringen. Wir wollen gemeinsam die Lieblingsrezepte der Teilnehmerinnen backen. Also: Das Lieblingsrezept und die Zutaten mitbringen – und los geht's gemeinsam bei Punsch und Glühwein - denn gemeinsam ist es am schönsten und nebenher ist Zeit zum Naschen und Ratschen. Zum Schluss kann jede Frau eine schöne Mischung der gebackenen Kekse mit nach Hause nehmen!

**Termin:** Donnerstag, 30.11.2017, ab 17:00 Uhr  
**Ort:** Kräuter- und Genussbauernhof Mühlhof  
Fam. Heidi & Walter Huber  
Vorderschneeberg 13a, 5630 Bad Hofgastein

**Mitzubringen:** Lieblingsrezept

Anmeldungen unter: [buero@kokon-frauen.com](mailto:buero@kokon-frauen.com) oder Tel. 0650/6040940



Kimm her und  
sitz di nieder...

vergnügt  
informiert  
vernetzt  
grenzenlos



Eine Veranstaltungsreihe für Frauen 55+



# Filmabend

## Golden Girls

### „Giulias Verschwinden“

Montag, 11.12.2017  
18:30 Uhr

Dieselkino  
St. Johann

**Eintritt**  
Film & Getränk  
nach der Vorstellung  
**5,00 €**

Reservierungen  
möglich unter  
0650 / 60 40 940



**Kojo**  
Bildung + Bildung für Frauen

**LAND SALZBURG**

**ifg** MINISTERIUM  
FRAUEN  
GESUNDHEIT

Eine Veranstaltungsreihe für Frauen 55+

# Golden Girls

