

# Altern in guter Gesellschaft

Veranstaltungen  
April bis Juni 2017



© Christine Winkler

## Nordic Walking für Junggebliebene

---

Wir gehen bei fast jedem Wetter!  
Die Teilnahme ist kostenlos. Für Unfälle wird keine Haftung übernommen.

**Kontakt:** Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

**Jeden Montag, 9.30 Uhr**  
Treffpunkt: Seeham,  
Schmiedbauerhof, Parkplatz



## Handarbeitsrunde

---

Nach Lust und Laune wird jeden Dienstagnachmittag in gemütlicher Runde gehandarbeitet. Der kreativen Entfaltung sind keinerlei Grenzen gesetzt!  
Wolle und Handarbeitsmaterialien sind vorhanden.

**Kontakt:** Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

**Jeden Dienstag,  
14.00 bis 16.30 Uhr**  
Seeham, Betreutes Wohnen, Hauptstraße 7  
Gemeinschaftsraum



## Stammtisch für PensionistInnen

---

Regelmäßige Treffen in geselliger Runde.

**Kontakt:** Pensionistenverband Seeham,  
Erich Mottl, Tel: 0664-3136865

**Jeden Dienstag, ab 17.30 Uhr**  
Seeham, Dorfwirtshaus Eberl



## Qigong-Kurs

---

Qigong ist eine ideale Methode, um mit Körperbewegungen, Atemtechnik und Konzentration wieder in Einklang mit sich selbst zu kommen. Qigong stammt aus einer alten chinesischen Tradition, ist ein Weg zur Stärkung des Körpers, zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit, Vitalität und zu einem langen, glücklichen Leben.

Die einfachen Übungen sind leicht zu erlernen, ganz gleich welchen Alters.

Leichte Vorkenntnisse erwünscht.  
NeueinsteigerInnen erhalten eine Einführung.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung sowie leichte, flache Schuhe

**Info und Anmeldung:** Greti Brandstätter, Dipl. Qigong-Lehrerin, Tel: 0699-11971729

**Jeden Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr**  
Seeham, Haus Gaberhell



## Ostermarkt der Goldhaubenfrauen Seeham

---

Angeboten werden künstlerisch gestaltete Oster Eier in einer bunten Vielfalt, Osterdekoration für draußen und drinnen, Duftherzen, gestickte, bedruckte Weihdeckel und vieles mehr ... hergestellt in liebevoller Handarbeit.

Verkauf von Palmbüschen

### Kontakt:

Obfrau Gertrude Walkner, Tel: 0664-5124740



**Samstag, 1. April 2017, 10.00 bis 17.00 Uhr**  
Seeham, Schmiedbauerstadl

## Von der Grundherrschaft zum freien Bauern und zur selbständigen Gemeinde

---

Ein Vortrag von Altbürgermeister

**Mag. Matthias Hemetsberger**

**Montag, 3. April 2017**

**19.30 Uhr**

Seeham, Haus Gaberhell,  
Veranstaltungsraum



# Es ist nie zu spät für Sport und Fitness

Gymnastik für EinsteigerInnen und Ungeübte ohne Altersbeschränkung

---

Regelmäßige Gymnastikübungen halten Herz und Kreislauf in Schwung, stärken die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit sowie den Gleichgewichtssinn, und zudem werden die Faszien auf sinnvolle Weise trainiert. Angepasst an die körperlichen Eigenschaften werden unter fachkundiger Anleitung wohldosierte Übungen ausgeführt, die Freude an der Bewegung fördern und Entspannung bringen.

**Mitzubringen:** Matte

**Trainerin:** **Anna Rausch**, Volkshochschule Seekirchen

**Kosten:** Euro 44,- für 10 x 1,2 Einheiten

**Anmeldung:** Volkshochschule Salzburg, Tel: 0662-876151-640,  
E-Mail: flachgau@volkshochschule.at

**Dienstag, 21. Februar bis Dienstag, 9. Mai 2017**

**Kurs 1:** 9.00 bis 9.50 Uhr • **Kurs 2:** 10.00 bis 10.50 Uhr  
Seeham, Haus Gaberhell



# Tagesausflug der Senioren

## Lehnerhof und Adler Moden

---

Führung mit Einblick in den 5\*\*\*\*\* Wohlfühl-Schweinestall am Lehnerhof, danach Weiterfahrt zur Firma Adler

**Kosten:** Euro 30,- (Busfahrt, Führung am Lehnerhof mit Leberkäsjause, Magievorführung mit Kuchen und Kaffee)

**Kontakt:** Seniorenbund Seeham, Walter Kerschbaumer,  
Tel: 0664-9120080 bzw. 06217-6188

**Donnerstag, 6. April 2017**

**8.25 Uhr:** Fraham • **8.30 Uhr:** Eisenmühle •

**8.35 Uhr:** Gemeindeamt • **8.50 Uhr:** Matzing

Abfahrt jeweils bei den Bushaltestellen



## Lustige Kegelrunde in Weikertsham

---

Gäste sind herzlich willkommen.  
Bei Interesse ist jederzeit ein Mitmachen möglich.  
Einfach kommen und mitkegeln! Der Spaß und  
die Gemeinschaft stehen dabei an oberster Stelle.  
Fahrgemeinschaften werden gebildet.

**Kontakt:** Pensionistenverband Seeham,  
Erich Mottl, Tel: 0664-3136865

**Freitag, 7. April 2017**  
**14.00 bis 16.00 Uhr**  
Weikertsham, Gasthof Kobler



## Singrunde

---

Alle, die gerne singen, sind herzlich eingeladen.  
Wir singen altbekannte Volkslieder und alte  
Schlager. Texte sind vorhanden.  
Liedwünsche können gerne eingebracht werden.  
Die Teilnahme ist kostenlos, und es sind keine  
Vorkenntnisse nötig.  
Mitzubringen sind die Freude am Singen und  
Musizieren und – wenn vorhanden – Musik-  
instrumente.

**Kontakt:** Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

**Freitag, 21. April, 12. Mai und 9. Juni 2017**  
**jeweils 14.00 bis 16.30 Uhr**  
Seeham, Betreutes Wohnen, Hauptstraße 7  
Gemeinschaftsraum



## Tagesausflug nach Pramet & Altötting

---

Besuch der Firma „Hartjes“, Österreichs einzige „All inklusive Schuhfabrik“, mit Führung. Nach der Führung besteht die Möglichkeit zum Kauf von günstigen Schuhen (2. Wahl). Mittagessen in Pramet, dann weiter nach Altötting zur Gnadenkapelle – bekannt durch die schwarze Madonna. Nach Kuchen und Kaffee, oder auch Spaziergang, Heimreise nach Seeham.



**Kontakt:** Pensionistenverband Seeham,  
Erich Mottl, Tel: 0664-3136865

**Mittwoch, 26. April 2017, Abfahrt: 8.00 Uhr**

**Treffpunkt: Seeham, Feuerwehr (Bushaltestelle)**

## Sozial-Kabarett und Zauberei mit Martin Leopoldseder

---

Die Leo Oma:

„Es spukt im Altersheim“ und „Keine Zeit für Oma“

**Samstag, 29. April 2017**

**16.00 Uhr**

Seeham, Gasthof Altwirt





## Maiandacht der Senioren

---

Mit Gestaltung des Kirchenchors.

**Kontakt:** Seniorenbund Seeham, Walter Kerschbaumer,  
Tel: 0664-9120080 bzw. 06217-6188

**Sonntag, 7. Mai 2017, 19.00 Uhr**  
Seeham, Pfarrkirche



© Christine Winkler

## Seeham im Mittelpunkt unserer Diskussion

### Bildungsstammtisch

---

Alle Seehamerinnen und Seehamer sind herzlich willkommen! Zur Diskussion stehen aktuelle Themen, die uns alle betreffen.

**Kontakt:** Christine Winkler, Tel: 0664-4555612

**Mittwoch, 10. Mai und**  
**14. Juni 2017**  
jeweils ab **19.30 Uhr**  
Seeham, La Pizzeria „Rocco“



© Stéphane BOURNIS - Fotolia.com

## Radltour der Senioren mit Straßenrad oder E-Bike

---

Die Strecke wird vor Ort bekannt gegeben.  
Ab 15.30 Uhr Einkehr in Weikertsham auf  
gemütlichem Beinodensitz und Ratschn.  
Bei Schlechtwetter entfällt die Radtour,  
die Einkehr nicht!

**Kontakt:** Seniorenbund Seeham,  
Walter Kerschbaumer, Tel: 0664-9120080  
bzw. 06217-6188



**Donnerstag, 18. Mai 2017, 14.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof**

## Senioren-Landesreise 2017

---

Auf dem Reiseprogramm: Peniscola und Valencia

**Kontakt:** Seniorenbund Seeham,  
Walter Kerschbaumer, Tel: 0664-9120080  
bzw. 06217-6188

**Reisetermin:**  
**23. bis 30. Mai 2017**



## Seenland-Schiffahrt der Senioren und kleine Wanderung

---

Rundfahrt mit der „Seenland“ am Trumersee und am Mattsee mit Einkehr beim Kapitelwirt oder in der Konditorei Neuhofer.  
Bei Schlechtwetter nur Einkehr ab 15.00 Uhr.  
Heimfahrt um 17.00 Uhr.

**Kontakt:** Seniorenbund Seeham,  
Walter Kerschbaumer, Tel: 0664-9120080  
bzw. 06217-6188



**Donnerstag, 8. Juni 2017, Abfahrt: 13.00 Uhr**  
**Treffpunkt:** Seeham, Bootsanlegestelle

## Bezirkswanderung Flachgau der Senioren-Ortsgruppe Koppl

---

Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

**Kontakt:** Seniorenbund Seeham,  
Walter Kerschbaumer, Tel: 0664-9120080  
bzw. 06217-6188 und  
Rudi Lengauer, Tel: 06217-7171

**Freitag, 30. Juni 2017**

**Abfahrt: 13.00 Uhr**

**Treffpunkt:** Seeham, Schmiedbauerhof



Für den Inhalt verantwortlich:  
Christine Winkler, Bildungswerkleiterin von Seeham  
Tel: 0664-4555612 bzw. E-Mail: [winklerchristine@gmx.net](mailto:winklerchristine@gmx.net)



**IMPRESSUM**

Für Inhalt und Grafik verantwortlich: Gemeindeentwicklung Salzburg, 2017  
Salzburger Bildungswerk, ZVR: 200288147 • Strubergasse 18/3 • 5020 Salzburg • Tel: 0662-872691-0 • Fax: 0662-872691-3  
E-Mail: [office@sbw.salzburg.at](mailto:office@sbw.salzburg.at) • [www.salzburgerbildungswerk.at](http://www.salzburgerbildungswerk.at) • [www.gemeindeentwicklung.at](http://www.gemeindeentwicklung.at)

Bei dieser Veranstaltung wird fotografiert. Teilnehmende erklären sich mit der Veröffentlichung der Fotos einverstanden.

Amtliche Mitteilung! An einen Haushalt  
Zugestellt durch Post.at