

Altern in guter Gesellschaft

Veranstaltungen
Juli bis September 2017



Nordic Walking für Junggebliebene

Das Ziel und die Intensität der Tour wird individuell abgestimmt.
Gehzeit: ca. 1 bis 1,5 Stunden
Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte auf geeignetes Schuhwerk achten!

Kontakt: Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

Jeden Montag, 9.30 Uhr

Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof, Parkplatz



© Hammelore Patsch

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**



© Christine Winkler

Schwimmen im See für SeniorInnen

mit Begleitung durch freiwillige HelferInnen der Wasserrettung

Bei Schönwetter und angenehmen Wassertemperaturen stürzen wir uns ins kühle Nass! Schwimmschlangen werden von der Wasserrettung zur Verfügung gestellt. Durch den Badelift kommen auch Gehbehinderte ohne Hindernisse ins Wasser. Kostenfreier Strandbad-Eintritt ist inkludiert. Herzlichen Dank an den Tourismusverband und die Wasserrettung!



Teilnahme auf eigene Gefahr.

Kontakt: Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

Jeden Mittwoch (Juli/August), 8.30 bis 9.30 Uhr
Seeham, Strandbadgelände

Schreibwerkstatt

Sie schreiben gerne – hin und wieder, vielleicht auch öfter, manchmal mit Absicht, manchmal auch ohne. Doch zeitweise haben Sie das Gefühl, dass Ihren Texten noch etwas fehlt ...

Wir werden ausprobieren, was Spaß macht und Sie weiterbringt, wir spielen mit Sprache, jonglieren mit Worten. Diese Schreibwerkstatt ist das Richtige für Menschen mit oder ohne Schreibfahrung, die gerne erfahren möchten, wie beglückend kreatives Schreiben sein kann.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen

Kosten: Euro 30,-

Anmeldung erforderlich: Christine Winkler, Tel: 0664-4555612

Samstag, 1. Juli 2017

Kurs 1: 9.00 bis 12.00 Uhr • Kurs 2: 13.30 bis 16.30 Uhr

Seeham, Volksschule

Parkfest der ÖWR Seeham

Mitglieder des Seniorenbundes verkaufen Kaffee und Kuchen.

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

Samstag, 8. Juli 2017

14.00 Uhr

Seeham, Strandbadgelände

Ausweichtermin: Samstag, 15. Juli 2017



© Walter Kerschbaumer

Radltour der Senioren mit Straßenrad oder E-Bike

Die Strecke wird vor Ort bekannt gegeben.
Ab 15.30 Uhr Einkehr im Gasthof Grabensee
auf einem gemütlichen Beinondensitz und Ratschn.
Bei schlechtem Wetter entfällt die Radtour,
die Einkehr nicht (evtl. Ripperlessen – wer will)!

Kontakt: Seniorenbund Seeham,
Walter Kerschbaumer, Tel: 0664-9120080
bzw. 06217-6188 oder Rudolf Lengauer,
Tel: 06217-7171



© Walter Kerschbaumer

Donnerstag, 13. Juli 2017, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof

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 – Musikinstrumente.



Kontakt: Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

Freitag, 14. Juli, 11. August und 8. September 2017
jeweils 14.00 bis 16.30 Uhr
Seeham, Betreutes Wohnen, Hauptstraße 7
Gemeinschaftsraum

Gemeinsames Grillfest

**von Pensionistenverband, Seniorenbund
und Sozialer Hilfsdienst**

Das Duo „TU PI AG“ unterhält uns mit viel Schwung und guter Laune! Für das leibliche Wohl wird wie immer bestens gesorgt.

Das Grillfest findet bei jeder Witterung statt. Der Eintritt ist frei.

Kontakt: Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533
oder Walter Kerschbaumer, Tel: 0664-9120080



Freitag, 4. August 2017, Beginn: 14.30 Uhr
Seeham, Schmiedbauerhof

Stockschießen der Ortsgruppe Seeham

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

Freitag, 18. August 2017

16.30 Uhr

Seeham, Asphaltstockhalle



Tagesausflug zur Gartenschau in Kremsmünster

**Eine Veranstaltung von Sozialer Hilfsdienst,
Goldhauben, Bäuerinnen, Seniorenbund und
Pensionistenverband**

Für diese Veranstaltung wird noch eine genaue
Information per Postzustellung erfolgen.

Anmeldung und Kontakt:

Gertrude Walkner, Tel: 0664-5124740

Donnerstag, 7. September 2017

Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof

Uhrzeit für Abfahrt wird zeitgerecht bekannt gegeben



Stammtisch für PensionistInnen

Regelmäßige Treffen in geselliger Runde.

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

Jeden Dienstag,
ab 12. September 2017
17.30 Uhr

Seeham, Dorfwirtshaus Eberl



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, **13. September 2017**
19.30 Uhr

Seeham, La Pizzeria „Rocco“



Wanderung der Senioren im Ort

Die Strecke wird vor Ort bekannt gegeben.
Ab 15.30 Uhr Einkehr im Gasthof Kellerwirt auf
a g'miatlichs Beinondsitzn und Ratschn.
Bei Schlechtwetter entfällt die Wanderung,
die Einkehr nicht.

Kontakt: Seniorenbund Seeham,
Walter Kerschbaumer, Tel: 0664-9120080
bzw. 06217-6188 oder Rudolf Lengauer,
Tel: 06217-7171



Donnerstag, 14. September 2017, 14.00 Uhr
Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof

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, **ab 20. September 2017**
8.00 bis 9.00 Uhr
Seeham, Haus Gaberhell

Wir entdecken verborgene Schätze unserer Heimat

Wir machen uns auf den Weg und besuchen die alte Schusterei von Franz Kaltenegger, gehen weiter zum Brechlbad mit dem Museum „Vom Flachs zum Tuch“, wo wir uns bei einer Jause stärken. Danach bewundern wir die Kunstwerke (Krippenfiguren, Kruzifixe ...) aus der Hand von Albert Steiner, wo unsere Entdeckungswanderung den Abschluss findet.

Bei Gehbehinderung auch Shuttle möglich.

Anmeldung erforderlich bis spätestens **Mittwoch, 20. September 2017**.

Kontakt: Bildungswerkleiterin Christine Winkler, Tel: 0664-4555612

Sonntag, 24. September 2017, 10.00 Uhr

Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof



Hitreise zur Weinlese in Vallis Vineria

Kosten: Euro 340,- im DZ, EZ-Zuschlag Euro 45,-
Genauere Informationen bei der Anmeldung.

Anmeldung und Kontakt: Pensionisten-
verband, Erich Gois, Tel: 0664-5550255

Reisetermin:

25. bis 28. September 2017



4-Tagesfahrt an die italienische Blumenriviera & Cote d'Azur

Weitere Informationen bei der Ausschreibung

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

Reisetermin:

26. bis 29. September 2017



Vorschau: 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 46,- für 10 x 1,2 Einheiten

Anmeldung: Volkshochschule Salzburg, Tel: 0662-876151-640, E-Mail: flachgau@volkshochschule.at (Kurs 1: I73015 / Kurs 2: I73016)

Dienstag, 3. Oktober bis 5. Dezember 2017

Kurs 1: 9.00 bis 9.50 Uhr • Kurs 2: 10.00 bis 10.50 Uhr

Seeham, Haus Gaberhell



Für den Inhalt verantwortlich:
Christine Winkler, Bildungswerkleiterin von Seeham
Tel: 0664-4555612 bzw. E-Mail: 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 • www.salzburgerbildungswerk.at • www.gemeindeentwicklung.at

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

Amtliche Mitteilung! An einen Haushalt
Zugestellt durch Post.at