

Altern in guter Gesellschaft

Veranstaltungen
Juli bis September 2016



© Absolut - Fotolia.com

Nordic Walking für Junggebliebene

Das Ziel und die Intensität der Nordic-Walking-Touren werden je nach TeilnehmerInnen individuell abgestimmt. In gemütlichem Tempo und mit Zeit für einen Blick auf die Schönheiten unserer Landschaft beträgt die Gehzeit ca. 1 bis 1,5 Stunden.

Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte auf geeignetes Schuhwerk achten!

Kontakt: Hannelore Patsch, 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: Hannelore Patsch, Tel: 0664-4744533



Jeden Dienstag, 14.00 bis 16.30 Uhr

Seeham, Betreutes Wohnen, Gemeinschaftsraum

Stammtisch für PensionistInnen

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

Jeden Dienstag, ab 17.30 Uhr
Seeham, Dorfwirtshaus Eberl



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: Hannelore Patsch, Tel: 0664-4744533

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



Reise nach Schottland

Edinburgh, Highlands & Loch Ness
Weitere Infos bei der Anmeldung.

Auskunft und Anmeldung:
Erich Gois, Tel: 0664-5550255

Reisedatum: 7. bis 14. Juli 2016



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: Hannelore Patsch, Tel: 0664-4744533

Freitag, 8. Juli und Freitag, 9. September 2016
jeweils 14.00 bis 16.30 Uhr

Seeham, Betreutes Wohnen, Gemeinschaftsraum

Wanderung der SeniorInnen im Ort

Anschließende Einkehr in die Rohrmoosmühle auf a g'miatlichs Beinondsitzn und Ratschn. Route wird vor Ort bekanntgegeben. Bei Schlechtwetter entfällt die Wanderung, nicht aber die Einkehr.

Info und Kontakt:

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



Donnerstag, 14. Juli 2016

Treffpunkt: **14.00 Uhr**, Seeham, Schmiedbauerhof oder
15.30 Uhr, Seeham, Rohrmoosmühle

Fahrt zu den Seefestspielen Mörbisch „Viktoria und ihr Husar“

Weitere Infos bei der Anmeldung.

Anmeldung und Karten:

Pensionistenverband Salzburg, Tel: 0662-875060

Montag, 25. Juli 2016



Gemeinsames Grillfest

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: Hannelore Patsch, Tel: 0664-4744533



Freitag, 5. August 2016, 14.30 Uhr
Seeham, Schmiedbauerhof

Ausflug der Ortsgruppe des Pensionistenverbandes Seeham

Genauere Informationen folgen.

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

Termine:

29. August bis 2. September 2016 oder
5. bis 9. September 2016

Das Naturgesetz

Schwerpunkt Ernährung

Sind unsere Lebensmittel noch ein Mittel zum Leben oder womöglich unter anderem auch die Ursache für extreme Müdigkeit, Burn-out, Untergewicht, Übergewicht, Allergien, Hautprobleme, Diabetes und vieles mehr?

Dieser Vortrag findet im Rahmen eines Gesundheitsvorsorge-Pilotprojektes statt und informiert Sie ernsthaft, spannend und auch mit etwas humoristischer Logik über das Essverhalten unserer heutigen Konsumgesellschaft.

Referentin: **Juliana Wolfgruber**

Frau Wolfgruber arbeitet seit 1997 im Lebensmittel- und Ernährungsbereich und ist anerkannte Expertin zum Thema Wohlbefinden. Ihre Methode ist sehr effektiv und – zigfach erprobt – sicher und bewährt.

Anmeldung: Christine Winkler, Tel: 0664-4555612

Mittwoch, 7. September 2016, 19.30 Uhr
Seeham, Haus Gaberhell, Veranstaltungsraum



Kunsthandwerksmarkt Seeham

Über 90 Aussteller aus dem In- und Ausland bieten Kunsthandwerk auf höchstem Niveau.

Durch die Unterstützung von Otmar Wimmer ist auch der Soziale Hilfsdienst Seeham mit einem Stand vertreten. Selbstgenähte Taschen von Renate Keil sowie kreative Handarbeits- und Bastelarbeiten werden zugunsten des Sozialen Hilfsdienstes zum Kauf angeboten.



Samstag/Sonntag, 10. und 11. September 2016
jeweils 10.00 bis 18.00 Uhr
Seeham, Strandbadgelände

Bezirksausflug

Fahrt auf den Schafberg

Genauere Informationen gibt es bei der Anmeldung.

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

Donnerstag, 15. September 2016



Radltour der Seniorinnen und Senioren

... mit Straßenrad oder E-Bike

Die Strecke wird vor Ort bekanntgegeben.
Danach Einkehr im Gasthof Grabensee auf a
g'miatlichs Beinondsitzn und Ratschn.
Bei Schlechtwetter entfällt die Radltour, die
Einkehr nicht.

Info und Kontakt:

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



Donnerstag, **15. September 2016**

Treffpunkt: **14.00 Uhr**, Seeham, Schmiedbauerhof

Einkehr: **15.30 Uhr**, Seeham, Gasthof Grabensee

Herbsttreffen in Siebenbürgen

Anmeldung und Infos:

Pensionistenverband Salzburg, Tel: 0662-875060

Reisedatum:

17. bis 24. September 2016



Gesunder Schlaf ab 50

Kurs zur Verbesserung der Schlafqualität für Personen mit Schlafproblemen.

Inhalt: Erkennen der Zusammenhänge von individuellen Verhaltensweisen und Schlafqualität, Schlafveränderungen im Lebensverlauf, Ein- und Durchschlafstörungen und Schlaflosigkeit.

Techniken wie Verhaltensänderungen, die Kontrolle schlafverschlechternder Gedanken und Entspannungsverfahren werden in Form von Übungen und Gesprächen vermittelt.

Kursdauer: 2 x 3 Stunden

Gruppengröße: 8 bis max. 15 Personen

Zielgruppe: Frauen und Männer ab 50, Versicherte aller Krankenversicherungsträger im Bundesland Salzburg

Referentin: **Tanja Grünberger, MSc**

Kostenfrei

Anmeldung: Hannelore Patsch, Tel: 06217-7520 oder 0664-4744533,
E-Mail: hannelore.patsch@gmx.at

FIDELIO ist eine „Initiative für Gesundheit und Lebensfreude ab 50“ der Salzburger Gebietskrankenkasse (www.sgkk.at) in Kooperation mit der Universität Salzburg.

Montag, 19. und 26. September 2016

jeweils 16.00 bis 19.00 Uhr

Seeham, Betreutes Wohnen



© Syda Productions - Fotolia.com

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, leichte, flache Schuhe

Information und Anmeldung:

Greti Brandstätter, Dipl. Qigong-Lehrerin, Tel: 0699-11971729

Jeden Mittwoch, **ab 21. September 2016**

8.00 bis 9.00 Uhr

Seeham, Haus Gaberhell

3-Tagesausflug der Seniorinnen und Senioren

Von Wien mit dem Schnellboot nach Bratislava und von dort mit dem Bus nach Jois am Neusiedlersee, mit Mulatsag am Neusiedlersee.

Die Ausschreibung ist erfolgt, und es haben sich bereits 40 TeilnehmerInnen angemeldet.

Info und Kontakt:

Seniorenbund Seeham, Walter Kerschbaumer, Tel: 0664-9120080 bzw. 06217-6188 oder Ilse Herbst, Tel: 0664-9946424

Reisedatum: **27. bis 29. September 2016**

Ankündigung: 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, 4. Oktober bis Dienstag, 13. Dezember 2016
Kurs 1: 9.00 bis 10.00 Uhr • **Kurs 2:** 10.00 bis 11.00 Uhr
Seeham, Haus Gaberhell

Für den Inhalt verantwortlich:

Christine Winkler, Bildungswerkleiterin von Seeham
Tel: 0664-4555612
E-Mail: winklerchristine@gmx.net



IMPRESSUM

Für Inhalt und Grafik verantwortlich: Gemeindeentwicklung Salzburg, 2016
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