

# Altern in guter Gesellschaft

Veranstaltungen  
Oktober bis Dezember 2017



## Nordic Walking für Junggebliebene

---

Nordic Walking ist die ideale Bewegungsform, um das ganze Jahr fit zu bleiben. Das Ziel und die Intensität der Tour werden je nach Teilnehmenden individuell abgestimmt. Gehzeit: ca. 1 bis 1,5 Stunden Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte auf geeignetes Schuhwerk achten – wir gehen bei jedem Wetter.

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



**Jeden Montag, 9.30 Uhr**

Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof, Parkplatz

## Handarbeitsrunde

---

Der Weihnachtsbasar naht – die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren! In gemütlicher Runde geben wir unserer Kreativität Raum und erfreuen uns an den selbstgefertigten schönen Dingen und Handarbeiten! 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, 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, **ab 20. September 2017**  
**8.00 bis 9.00 Uhr**  
Seeham, Haus Gaberhell

# 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](mailto: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



## Lustige Kegelrunde in Weikertsham

---

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 & Info:** Pensionistenverband Seeham,  
Erich Mottl, Tel: 0664-3136865



**Freitag, 6. Oktober,  
3. November und 1. Dezember 2017**  
jeweils **14.00 Uhr**  
Weikertsham, Gasthof Kobler

## Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Impulsreferat mit anschließender Diskussion

---

### Präsentation der Vorsorgekarte der Gemeindeentwicklung Salzburg

Es besteht die Möglichkeit zur individuellen Information.

Referentin: **Dr. Karin Wöran**

**Kontakt:** Salzburger Bildungswerk Seeham,  
Tel: 0664-4555612 und Sozialer Hilfsdienst,  
Tel: 0664-4744533



**Montag, 9. Oktober 2017, 19.00 Uhr**  
Seeham, Haus Gaberhell, Veranstaltungsraum

## 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, 11. Oktober 2017**  
**19.30 Uhr**

Seeham, Landgasthof „Zum Altwirt“



## Radltour der Senioren

### mit Straßenrad oder E-Bike

---

Die Strecke wird vor Ort bekannt gegeben.  
Ab 15.30 Uhr Einkehr im Dorfwirtshaus Eberl auf a g'miatlichs Beinondsitzn und Ratschn.  
Bei Schlechtwetter entfällt die Radtour, die Einkehr nicht!

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



**Donnerstag, 12. Oktober 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, 13. Oktober, 10. November und 1. Dezember 2017**  
**jeweils 14.00 bis 16.30 Uhr**  
Seeham, Betreutes Wohnen, Hauptstraße 7  
Gemeinschaftsraum

## 36. Bundeswallfahrt nach Salzburg in den Dom

---

9.00 Uhr: Eintreffen der Wallfahrer im Dom  
10.00 Uhr: Begrüßung  
10.30 Uhr: Heilige Messe  
11.45 Uhr: Voraussichtliches Ende der Bundeswallfahrt

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



**Donnerstag, 19. Oktober 2017**  
Nähere Informationen zu Fahrgelegenheit und Abfahrt werden rechtzeitig bekanntgegeben.

# Seeham in Wort und Bild

## Festveranstaltung

---

Interessante Bilder und Ansichten aus Seeham mit Dokumentation von Kindern der 3. Klasse VS und Menschen aus der Bevölkerung. Rückblick auf 60 Jahre Salzburger Bildungswerk Seeham.

**Umrahmung:** Musikum Mattsee

**Samstag, 21. Oktober 2017**

**19.30 Uhr**

Seeham, Landgasthof „Zum Altwirt“



## Informationsveranstaltung der Ortsgruppe

---

Kurzreferat des Bezirksvorsitzenden Wolfgang Höllbacher und anschließend große Tombola mit schönen Preisen (jedes Los gewinnt).

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

**Dienstag, 31. Oktober 2017**

**15.00 Uhr**

Seeham, Dorfwirtshaus Eberl





## Adventfahrt nach Oberwang zum Martinifest

---

Lokale Schmankerl, Standln, Musik und die Möglichkeit, den 2 km langen Rundwanderweg „Lebensroas“ zu absolvieren.  
Um 16.30 Uhr Einkehr beim Gasthof „Zum fidelen Bauer“ und die Möglichkeit zum Martinigansl-Essen (nur auf Vorbestellung).

Die Buskosten werden von der Ortsgruppe übernommen.



**Anmeldung bis 28. Oktober 2017** bei allen Ortsgruppenfunktionären des Pensionistenverbandes und bei Erich Mottl, Tel: 0664-3136865

**Sonntag, 5. November 2017, Abfahrt: 13.00 Uhr**  
Seeham, vor der Feuerwehr

## Hausmittel für Groß und Klein

---

Erwachsene haben im Schnitt drei bis vier Erkältungen im Jahr, bei Kindern ist mehr als das doppelte normal. Mit bewährten Hausmitteln hat man gute Chancen, Halsschmerzen, Husten, ... loszuwerden.  
Einladung folgt per Postwurf.

**Kontakt:** Salzburger Bildungswerk Seeham,  
Tel: 0664-4555612



**Mittwoch, 8. November 2017, 19.30 Uhr**  
Seeham, Haus Gaberhell

## Ausflug nach Maria Bühel und Göming

---

Wir fahren nach St. Georgen und besichtigen einen außergewöhnlichen Kreuzweg. Anschließend kurze Andacht und Führung in Maria Bühel. Danach fahren wir weiter nach Göming und haben dort eine Führung im Hochzeitsmuseum – anschließend Einkehr im Helmbauernhaus auf eine Jause oder Kaffee und Kuchen.  
Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.



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

**Donnerstag, 9. November 2017, 13.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof**

## Martins- und Laternenfest

---

Die Kinder des Kindergartens kommen anlässlich des jährlichen Martinsfestes mit Liedern, mit Licht und freuen sich, die mitgebrachten Martinskipferl zu teilen.

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

**Freitag, 10. November 2017**  
**16.15 Uhr**

Seeham, Betreutes Wohnen, Hauptstraße 7  
Gemeinschaftsraum



## Krankensalbungs-Gottesdienst

---

Nach dem Gottesdienst wird in der Volksschule Seeham eine Agape gereicht, zu der ALLE herzlich eingeladen sind.

**Organisation des Fahrdienstes:** Tel: 06217-7234 oder 0664-4744533

**Kontakt:** Pfarre Seeham, Tel: 06217-7234-10 bzw. Werner Höck, Tel: 0664-5429164

**Samstag, 11. November 2017, 16.00 Uhr**  
Seeham, Pfarrkirche

## 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 Schreib-erfahrung, 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, 18. November 2017**  
**Kurs 1: 9.00 bis 12.00 Uhr • Kurs 2: 13.30 bis 16.30 Uhr**  
Seeham, Volksschule

# Humor ist, wenn man trotzdem lacht

---

„Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag.“ (Charly Chaplin)

Kinder lachen 400-mal am Tag, Erwachsene höchstens 15-mal. Lachen ist Aspirin für die Seele, denn ...

- Lachen ist gesund für den Körper (Zwerchfell, Leber, Galle, Magen werden durchgeschüttelt),
- Puls und Kreislauf werden angekurbelt,
- das Stresshormon Adrenalin wird gesenkt,
- eine Minute Lachen wirkt so entspannend wie 45 Minuten Entspannungsübung,
- Lachen stärkt die Immunabwehr, ist kostenloses Anti-Aging,
- hält das Gesicht jung, da die Haut gestrafft wird.

Was aber ist für uns Grund zum Lachen? Was ist der Grund für Humor?

Wir werden uns an dieses Thema mit ein paar Gedanken, ein paar „Gschichtln“ und ein paar selbstgebastelten Karikaturen heranmachen.

Zur Vorbereitung auf den Nachmittag laden wir ein, sich Folgendes zu überlegen: „Worüber kann ich heute (erst) lachen?“ Vielleicht können wir einige lustige „Gschichtln“ austauschen, die uns selbst passiert sind.

Referenten: **DGKP Mag. Sebastian Scharfetter** und **DGKP Albert Gruber**

**Mittwoch, 22. November 2017, 19.30 Uhr**

**Seeham, Haus Gaberhell, Veranstaltungsraum**



## Traditioneller Weihnachtsbasar I

---

Verkauf von kreativen, kunstvollen und praktischen Handarbeiten sowie hausgemachten kulinarischen Köstlichkeiten zugunsten des Sozialen Hilfsdienstes.

Kreatives und Köstliches aus dem JUZ.

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

15.00 Uhr:

**Eröffnung** durch die Singrunde des Sozialen Hilfsdienstes.

17.30 Uhr:

**Christbaumtauchen:** Die Tauchergruppe der Seehamer Wasserrettung taucht einen Christbaum aus dem eisigen Wasser des Obertrumersees.

**Entzünden des Dorfchristbaumes:** Mit einer Fackel werden symbolisch die Lichter des Dorfchristbaumes beim Schmiedbauerhof (neben Gemeindeamt) entzündet.

**Samstag, 2. Dezember 2017, ab 15.00 Uhr**  
Seeham, Schmiedbauerstadl



## Traditioneller Weihnachtsbasar II

---

### **Besinnliche Beiträge zur Adventzeit**

Die Volksschule Seeham stimmt uns auf die bevorstehende Advent- bzw. Weihnachtszeit ein.

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

**Sonntag, 3. Dezember 2017**  
**9.30 bis 15.30 Uhr**  
Seeham, Schmiedbauerstadl



## Adventnachmittag der Gemeinde für SeniorInnen ab 65 Jahren

---

Die Gemeinde Seeham lädt alle Seniorinnen und Senioren zu einem gemütlichen Nachmittag ein. Nach dem gemeinsamen Mittagessen erwartet Sie ein abwechslungsreiches Nachmittagsprogramm.



**Mittwoch, 6. Dezember 2017**

**12.00 Uhr:** Mittagessen

**13.30 Uhr:** Nachmittagsprogramm

Seeham, Landgasthof „Zum Altwirt“

## Weihnachtsfeier des Sozialen Hilfsdienstes

---

Das Programm dieser vorweihnachtlichen Feier wird von der Handarbeits- und Singrunde gestaltet.

Für die musikalische Umrahmung sorgen die Schülerinnen und Schüler des Musikums.

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

**Freitag, 8. Dezember 2017**

**15.00 Uhr**

Seeham, Volksschule, Foyer



## Weihnachtsfeier des Seniorenbundes

---

Es erwarten Sie ein Mittagessen sowie besinnliche Adventgedanken mit den Kindergartenkindern und der Halthäuslmusi.

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

**Freitag, 15. Dezember 2017**

**12.30 Uhr:** Mittagessen

**14.00 Uhr:** Besinnlicher Teil

Seeham, Landgasthof „Zum Altwirt“



## Vorankündigung: Reise durch die Schweiz und Südtirol

---

Wunderschöne Eindrücke mit dem Bernina Express durch die Schweiz;  
Einkaufsmöglichkeit in Livigno

**Kosten:** Euro 435,- im DZ, Euro 465,- im EZ  
Anzahlung: 20 % bei Anmeldung

**Anmeldung** ab sofort bei allen Funktionären des Pensionistenverbandes und bei Erich Mottl, Tel: 0664-3236865



**Reisetermin: 7. bis 10. Mai 2017**

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