

Altern in guter Gesellschaft

Veranstaltungen
Oktober bis Dezember 2016



Nordic Walking für Junggebliebene

Nordic Walking ist die ideale Bewegungsform, um das ganze Jahr fit zu bleiben. Unsere Gehzeit beträgt ca. 1 bis 1,5 Stunden.

Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte auf geeignetes Schuhwerk achten – wir gehen bei fast 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! 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

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 9.50 Uhr • **Kurs 2:** 10.00 bis 10.50 Uhr

Seeham, Haus Gaberhell



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, 7. Oktober und **Freitag, 11. November 2016**
jeweils **14.00 bis 16.30 Uhr**

Seeham, Betreutes Wohnen, Hauptstraße 7
Gemeinschaftsraum

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, 12. Oktober und
Mittwoch, 9. November 2016
jeweils ab **19.30 Uhr**

Seeham, Dorfwirtshaus Eberl



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, 13. Oktober 2016

Treffpunkt: 14.00 Uhr, Seeham, Schmiedbauerhof

Einkehr: 15.30 Uhr, Seeham, Rohrmoosmühle

Wo der Schuh drückt

Gelenksveränderungen im Alter und deren Behandlungsmöglichkeiten

Solange der Schuh nicht drückt und keine Schmerzen entstehen, beachten wir diese Veränderung kaum. Dabei sind Fehlformen in den Gelenken und Arthrose verbreitete Erkrankungsbilder.

Im Vortrag werden aktuelle Therapiemöglichkeiten von bekannten Erkrankungen wie der Schiefzehe (Hallux valgus), der Krallen- oder Hammerzehe etc. vorgestellt sowie bewährte und neue Techniken der manuellen und operativen Behandlungen laienverständlich erklärt. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit für Fragen.

Referent: **Oberarzt Dr. Elvis Turner**

Facharzt für Unfallchirurgie und Orthopädische Gelenkschirurgie

Veranstalter: Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

Donnerstag, 13. Oktober 2016, 19.30 Uhr

Seeham, Gasthof Altwirt

Landesreise des Salzburger Seniorenbundes 2017

Informationsveranstaltung von Eurotours

Peniscola und Valencia – Spaniens Orangenblütenküste

Anmeldungen werden bereits jetzt entgegengenommen. 30 Plätze sind reserviert.

Info und Kontakt: Walter Kerschbaumer,
Tel: 0664-9120080 bzw. 06217-6188

Donnerstag, 20. Oktober 2016
15.00 Uhr, Seeham, Hotel Walkner



Stockschießen der Ortsgruppe Seeham

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

Freitag, 21. Oktober 2016, ab 17.00 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben

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 und Info: Pensionistenverband Seeham, Erich Mottl, Tel: 0664-3136865

Freitag, 4. November und **Freitag, 9. Dezember 2016**
jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr
Weikertsham, Gasthof Kobler

Krankensalbungs-Gottesdienst

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

Organisation Fahrdienst: Tel: 06217-7234 oder 0664-4744533

Samstag, 5. November 2016, 16.00 Uhr
Seeham, Pfarrkirche

Verborgenes wird offenkundig

Einblicke in die Geschichte des Landes Salzburg und der Gemeinde Seeham.

Referenten: **Mag. Maria Erker, HR Mag. Matthias Hemetsberger und Wolfgang Neuper**

Kontakt: Christine Winkler, Tel: 0664-4555612

Montag, 7. November 2016, 19.30 Uhr
Seeham, Volksschule, Foyer

Martins- und Laternenfest

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

Freitag, 11. November 2016, 16.15 Uhr
Seeham, Betreutes Wohnen, Hauptstraße 7
Gemeinschaftsraum

Traditioneller Weihnachtsbasar I

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

Kreatives und Köstliches aus dem JUZ.

Info und Kontakt:

Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

15.00 Uhr:

Eröffnung durch die Singrunde des Sozialen Hilfsdienstes.

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

17.30 Uhr:

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



Samstag, 26. November 2016, 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.

Info und Kontakt:

Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

Sonntag, 27. November 2016
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.



Donnerstag, 1. Dezember 2016

12.00 Uhr: Mittagessen

13.30 Uhr: Nachmittagsprogramm

Seeham, Gasthof 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.

Info und Kontakt:

Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

Freitag, 9. Dezember 2016

ab 15.00 Uhr

Seeham, Volksschule, Foyer



Frahamer Advent

Verkaufsstand vom Sozialen Hilfsdienst Seeham mit kreativen Produkten von der Handarbeits- und Bastelrunde.

Info und Kontakt:

Sozialer Hilfsdienst, Tel: 0664-4744533

**Samstag, 10. Dezember und
Sonntag, 11. Dezember 2016**
jeweils **14.00 bis 20.00 Uhr**
Seeham, Fraham, Gasthaus Grabensee



Adventfeier des Pensionistenverbandes

Genauere Informationen folgen.

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

Samstag, 10. Dezember 2016



Weihnachtsfeier des Seniorenbundes

Mittagessen, besinnlicher Teil mit den Kindergartenkindern und der 3/4-Stubnmusi sowie mit weihnachtliche Adventgedanken.

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

Freitag, 16. Dezember 2016

12.00 Uhr: Mittagessen

13.30 Uhr: Besinnlicher Teil

Seeham, Gasthof Altwirt



Silvesterreise nach Strunjan

Info und Anmeldung: Pensionistenverband, Landesstelle Salzburg, Tel: 0043-05550255

Reisetermin: 29. Dezember 2015 bis 2. Jänner 2016

Für den Inhalt verantwortlich:
Christine Winkler, Bildungswerkleiterin von Seeham
E-Mail: winklerchristine@gmx.net



IMPRESSUM

Für 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

Amtliche Mitteilung! An einen Haushalt
Zugestellt durch Post.at