

# Altern in guter Gesellschaft

Veranstaltungen  
Jänner bis März 2016



© Gina Sanders - Fotolia.com

## Nordic Walking für Junggebliebene

---

Auch im Winter ist Nordic Walking die ideale Bewegungsform. Wir gehen bei fast jedem Wetter! Bei Schnee suchen wir uns gut geräumte Winterwanderwege.

Die Teilnahme ist kostenlos. Für Unfälle wird keine Haftung übernommen.

**Kontakt:**

Hannelore Patsch, Tel: 0664-4744533



**Jeden Montag, 9.30 Uhr**

Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof, Parkplatz

## Handarbeitsrunde

---

Nach Lust und Laune wird jeden Dienstag-nachmittag in gemütlicher Runde gehand-  
arbeitet. Der kreativen Entfaltung sind  
keinerlei Grenzen gesetzt!

Wolle und Handarbeits- sowie Bastel-  
materialien sind vorhanden.

**Kontakt:**

Hannelore Patsch, Tel: 0664-4744533



**Jeden Dienstag, 14.00 bis 16.30 Uhr**

Seeham, Betreutes Wohnen, 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



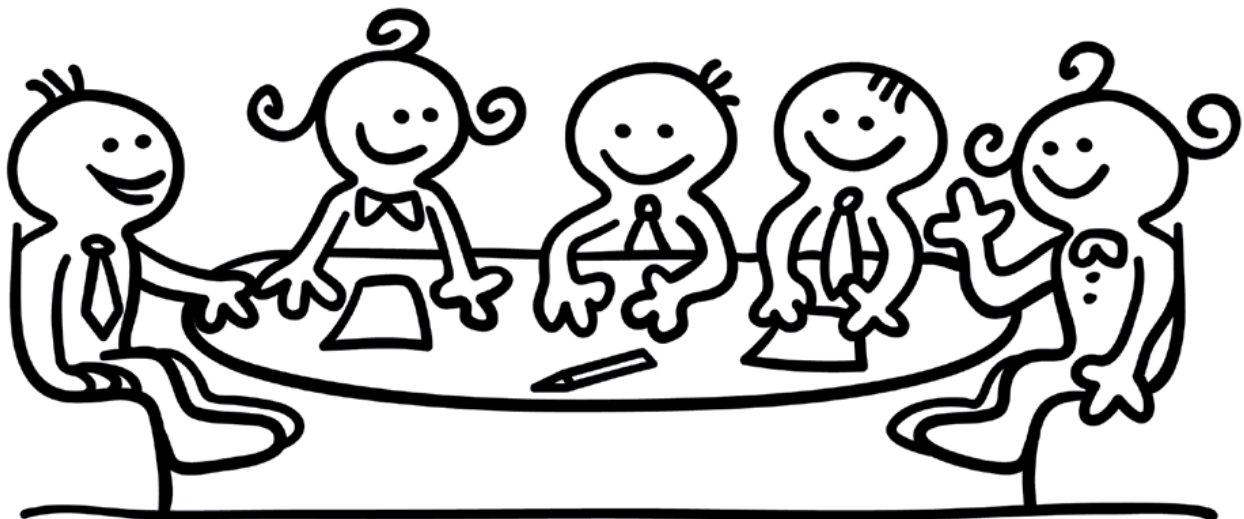
## Bildungsstammtisch

Seeham zieht Kreise

---

**Forum der Ideen:** Auf dem Weg zur Bildungswoche – Programmforum

Donnerstag, **7. Jänner** und Montag, **18. Jänner 2016**  
jeweils **19.30 Uhr**  
Seeham, Gemeinde, Sitzungssaal



## Singrunde

---

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



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

Freitag, **8. Jänner** und Freitag, **11. März 2016**

jeweils **14.00 bis 16.30 Uhr**

Seeham, Betreutes Wohnen, Gemeinschaftsraum

## Lustige Kegelrunde in Weikertsham

---

Bei Interesse ist jederzeit ein Mitmachen möglich – einfach kommen und mitkegeln. Es werden immer Fahrgemeinschaften organisiert. Es handelt sich dabei um kein Sportkegeln, sondern, wie der Name schon sagt, um eine gemütliche Kegelrunde.

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

Freitag, **8. Jänner**, **12. Februar** und **11. März 2016**

jeweils **14.00 Uhr**

Seeham, Gasthof Kobler in Weikertsham

## 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, Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit, Vitalität und 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 13. Jänner 2016, 8.00 bis 9.00 Uhr**  
Seeham, Haus Gaberhell

## Schachkurs für Jung und Alt

---

Schach fördert die Konzentration, Ausdauer und geistige Frische.

Einführung in die Spielregeln und Grundkenntnisse des Schachspieles.

Anmeldung erbeten.

**Kontakt:**

Josef Wallner, Tel: 0699-14268517

Christine Winkler, Tel: 0664-4555612



Jeden zweiten Mittwoch, **14.00 bis 17.00 Uhr**

Termine: **13. und 27. Jänner 2016**

**10. und 24. Februar 2016**

**9. und 23. März 2016**

Seeham, Betreutes Wohnen

# Winterwanderung der SeniorInnen

---

Einkehr: ab 15.30 Uhr im Hotel Walkner auf a g'miatlichs Beinondsitzn.  
Bei Schlechtwetter entfällt die Wanderung, die Einkehr nicht!

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

**Donnerstag, 21. Jänner 2016, 14.00 Uhr**

**Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof**



# 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 und den Gleichgewichtssinn. Angepasst an die körperlichen Eigenschaften werden unter fachkundiger Anleitung wohldosierte Übungen ausgeführt, die Freude an der Bewegung fördern und Entspannung bringen. Geselligkeit und Spaß sind garantiert.



**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, **16. Februar** bis Dienstag, **26. April 2016**

**Kurs 1:** 9.00 bis 10.00 Uhr • **Kurs 2:** 10.00 bis 11.00 Uhr

Seeham, Haus Gaberhell

## Ball in Elixhausen

---

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

Donnerstag, **28. Jänner 2016**

Elixhausen, Gasthaus zur Nachbarschaft

# Gründungsversammlung

des Obst- und Gartenbauvereins

---

Samstag, **30. Jänner 2016, 19.00 Uhr**  
Seeham, Gasthof Altwirt

## Bildungsstammtisch

Seeham zieht Kreise

---

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

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

Mittwoch, **3. Februar** und **9. März 2016**  
jeweils **19.30 Uhr**  
Seeham, La Pizzeria „Rocco“, Biodorf-Weg 11





## Faschingsfeier mit der Singrunde

---

Mit guter Stimmung, bei Spiel, Spaß und Musik wird der Fasching ausgiebig gefeiert!

Freitag, **5. Februar 2016**

**14.00 Uhr**

Seeham, Dorfwirtshaus Eberl



## Maskenball in Berndorf

---

Masken sind ausdrücklich erwünscht!

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

Samstag, **6. Februar 2016**

**14.00 Uhr**

Berndorf, Gasthaus Neuwirt



## Rosenmontagsgschnas

mit den bekannten Flachgauer Spitzbuam

---

Es werden schöne Sachpreise versteigert.

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

**Montag, 8. Februar 2016**

**13.00 Uhr**

Seeham, La Pizzeria „Rocco“,  
Biodorf-Weg 11



## Faschingsdienstagsfeier der Handarbeitsrunde

---

Humorvoller, geselliger Nachmittag mit  
allerlei Überraschungen ...

**Dienstag, 9. Februar 2016**

**14.00 Uhr**

Seeham, Betreutes Wohnen,  
Gemeinschaftsraum



# Krapfenessen in Schwand

---

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

**Dienstag, 16. Februar 2016**

**Treffpunkt: 14.00 Uhr, Parkplatz Pfarrgrabenstraße**

**Treffpunkt: 15.00 Uhr, Schwand**



## Konzert mit Riccardo Di Francesco

---

Die Kartenbestellung ist bei allen Funktionären möglich. Bei Anmeldung werden detaillierte Auskünfte erteilt.

**Kosten:** Euro 15,- inkl. Busfahrt

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

Dienstag, **16. Februar 2016**

St. Johann, Kongresshaus



## Bildungswoche in Seeham

---

Das detaillierte Programm wird von der Post zugestellt.

**27. Februar bis 5. März 2016**

## Repaircafé

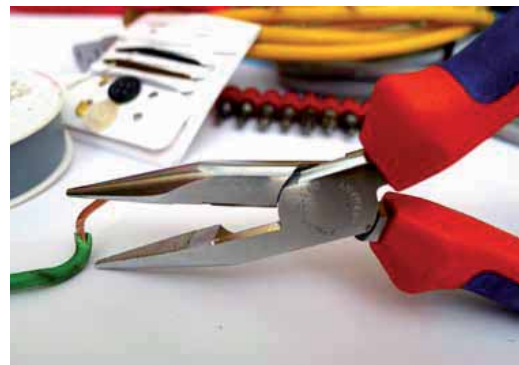
---

Genauere Informationen folgen.

Samstag, **5. März 2016**

**9.00 bis 16.00 Uhr**

Seeham, Haus Gaberhell



## Jahreshauptversammlung der SeniorInnen

---

Beginn mit gemeinsamem Kirchgang um 13.00 Uhr, danach Jahreshauptversammlung im Gasthof Altwirt (Fam. Leobacher).

Die Einladungen werden rechtzeitig zugestellt.

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

Mittwoch, **16. März 2016, 13.00 Uhr**

Seeham, Pfarrkirche und Gasthof Altwirt

## Gesunder Schlaf ab 50

---

Für Personen mit Schlafproblemen zur Verbesserung der Schlafqualität. Erkennen der Zusammenhänge von individuellen Verhaltensweisen und Schlafqualität, Schlafveränderung und Lebensverlauf. Ein- und Durchschlafstörungen und Thema Schlaflosigkeit. Techniken wie Verhaltensänderungen, die Kontrolle schlafverschlechternder Gedanken und Entspannungsverfahren werden in Form von Übungen und Gesprächen vermittelt.

Gruppengröße: max. 15 Personen

Das Angebot ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten.

**Kursleitung:** **Tanja Grünberger MSc**, Psychologin

**Veranstalter:** Sozialer Hilfsdienst Seeham, [www.sgkk.at/fidelio](http://www.sgkk.at/fidelio)

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

Mittwoch, **16. März** und **30. März 2016**

**jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr**

Seeham, Betreutes Wohnen

fidelio



## Watt- und Paschelturnier

---

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

**Samstag, 19. Februar 2016**  
**14.00 Uhr**  
Seeham, Dorfwirtshaus Eberl



## Steuererklärung 2015

---

Bitte bringen Sie den Pensionsabschnitt und alle Belege, die Sie beim Finanzamt zur Abschreibung geltend machen wollen, mit. Formulare liegen auf. Sofern Sie bisher keinen Steuerausgleich gemacht haben, können Sie das bis 5 Jahre zurück nachholen.

Verzichten Sie nicht auf Ihr Recht, verschenken Sie kein Geld!



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

**Dienstag, 22. März 2016, 14.00 bis 16.00 Uhr**  
Seeham, Dorfwirtshaus Eberl

**Für den Inhalt verantwortlich:**

Christine Winkler, Bildungswerkleiterin Seeham

Tel: 0664-4555612

E-Mail: [winklerchristine@gmx.net](mailto: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](mailto:office@sbw.salzburg.at) • [www.salzburgerbildungswerk.at](http://www.salzburgerbildungswerk.at) • [www.gemeindeentwicklung.at](http://www.gemeindeentwicklung.at)

Amtliche Mitteilung! An einen Haushalt  
Zugestellt durch Post.at