

# Leben in Seeham

Veranstaltungen  
Jänner bis März 2019



## Kegeln in Weikertsham

---

Gäste sind herzlich willkommen!  
Keine Anmeldung erforderlich.

**Kontakt:** Pensionistenverband Seeham,  
Peter Jägermüller, Tel: 0676-6627144

**Jeden 1. Freitag im Monat,  
ab 4. Jänner 2019  
14.00 bis 17.00 Uhr  
Weikertsham, Gasthof Kobler**



## Nordic Walking auch im Winter

---

Auch im Winter ist Nordic Walking die ideale Bewegungsform. Die Teilnahme ist kostenlos. Für Unfälle wird keine Haftung übernommen. Achtung: Nur bei angenehmen Witterungsverhältnissen.

Bitte auf geeignetes Schuhwerk achten!  
Gehzeit: ca. 1 bis 1,5 Stunden

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



**Jeden Montag, ab 7. Jänner 2019  
9.30 Uhr**

**Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof, Parkplatz**

## Handarbeitsrunde

---

Nach Lust und Laune wird in gemütlicher Runde gehandarbeitet. Der kreativen Entfaltung sind keinerlei Grenzen gesetzt!  
Wolle und Handarbeitsmaterialien sind vorhanden.

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

**Jeden Dienstag,  
ab 8. Jänner 2019  
14.00 bis 16.30 Uhr**

Seeham, Betreutes Wohnen, Hauptstraße 7  
Gemeinschaftsraum



## 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. Neueinsteigende erhalten eine Einführung.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung sowie leichte, flache Schuhe

**Info und Anmeldung:** Greti Brandstätter, Dipl. Qigong-Lehrerin, Tel: 0699-11971729

**Jeden Mittwoch, ab 9. Jänner 2019  
8.00 bis 9.00 Uhr**

Seeham, Haus Gaberhell

# Seeham im Mittelpunkt unserer Diskussion

## Bildungsstammtisch

---

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

**Kontakt:** Bildungswerk Seeham,  
Christine Winkler, Tel: 0664-4555612

**Mittwoch, 9. Jänner  
und 13. Februar 2019  
19.30 Uhr**

Seeham, La Pizzeria „Rocco“



## 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, 11. Jänner und 8. Februar 2019  
14.00 bis 16.30 Uhr**

Seeham, Betreutes Wohnen, Hauptstraße 7  
Gemeinschaftsraum

# Tablet & Smartphone für SeniorInnen

Hilfreiche Tipps – Übungen für die Praxis

---

Nach einem klar strukturierten Kurzvortrag gibt es ausreichend Zeit für praktische Übungen direkt mit Ihrem persönlichen Gerät und für die Beantwortung Ihrer Fragen. Für Seniorinnen, Senioren und allgemein Interessierte.

**Dauer:** ca. 3 Stunden

**Mitzubringen:** eigenes Smartphone/Tablet

**Kosten pro Person:** Euro 10,-. Finanziell unterstützt von Pensionistenverband, Seniorenbund und Salzburger Bildungswerk.

Referent: **Andreas Podlogar**, EDV-Trainer

## Info und Anmeldung:

Bildungswerk: Christine Winkler  
Tel: 0664-4555612, E-Mail: winklerchristine@gmx.net

Pensionistenverband: Peter Jägermüller  
Tel: 0676-6627144, E-Mail: p.jaegermueller@sbg.at

Seniorenbund: Walter Kerschbaumer  
Tel: 0664-9120080, E-Mail: w.kerschbaumer@sbg.at

**Freitag, 11., 18. und 25. Jänner 2019**

1 Nachmittag zur Auswahl

**14.00 bis 17.00 Uhr**

Seeham, Volksschule, Medienraum



# Psychische Erkrankungen

Was macht mich stark und mutig?

---

Der Ausbruch einer psychischen Erkrankung in der Familie ist sehr traumatisierend und furcht-einflößend. Es geschieht etwas Angstmachendes, Verwirrendes, das man nicht einordnen kann. Hier ist es besonders wichtig, professionelle Hilfe zu bekommen. Information schafft Verständnis für Erkrankte und deren Angehörige und zeigt Wege zur Neuorientierung.



© palola - Fotolia.com

Referentin: **Sigrid Steffen**

## **Info und Anmeldung:**

Salzburger Bildungswerk, Christine Winkler, Tel: 0664-4555612,  
Katholisches Bildungswerk, Barbara Schwaiger-Modl, Tel: 0664-3858290

**Mittwoch, 23. Jänner 2019**

**19.30 Uhr**

Seeham, Haus Barbara, Obergeschoß

# Winterwanderung der SeniorInnen

---

Die Wanderroute wird vor Ort bekanntgegeben. Ab 15.00 Uhr Einkehr im Hotel Walkner auf a g'miatlichs Beinondsitzn und Ratschn. Bei Schlechtwetter entfällt die Wanderung, die Einkehr nicht.



© Walter Kerschbaumer

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

**Donnerstag, 24. Jänner 2019**

**14.00 Uhr**

Treffpunkt: Seeham, Schmiedbauerhof

# Es ist nie zu spät für Sport und Fitness

Gymnastik für EinsteigerInnen ohne Altersbeschränkung

---

Regelmäßiges Körpertraining hält Herz und Kreislauf in Schwung, stärkt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit sowie die Koordinationsfähigkeit, und zudem werden die Faszien auf sinnvolle Weise trainiert. Entsprechend der individuellen Fitness 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 48,- für 10 x 1,2 Einheiten

**Anmeldung:** Volkshochschule Salzburg, Tel: 0662-876151-640,  
E-Mail: [flachgau@volkshochschule.at](mailto:flachgau@volkshochschule.at)  
(Kurs 1: 19-1-73014/Kurs 2: 19-1-73015)

**Dienstag, 19. Februar bis 7. Mai 2019**

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

**Seeham, Haus Gaberhell**



## Krapfenessen in Schwand

---

Wir wandern gemeinsam nach Schwand (Bernsdorf) und treffen uns dort (ab 15.00 Uhr) zum Krapfenessen.

**Kontakt:** Pensionistenverband Seeham,  
Peter Jägermüller, Tel: 0676-6627144

**Dienstag, 26. Februar 2019**  
**13.30 Uhr**

**Treffpunkt:** Seeham, Schmiedbauerhof



© victoria p. - Fotolia.com

## Faschingsfeier mit der Singrunde

---

Mit fröhlichen Liedern, guter Stimmung und Spaß feiern wir miteinander den Fasching.

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

**Freitag, 1. März 2019**  
**14.00 Uhr**

**Seeham, Betreutes Wohnen,**  
**Hauptstraße 7, Gemeinschaftsraum**



© Christine Winkler



## Rosenmontagsgschnas der SeniorInnen

---

Es werden wieder schöne Sachpreise versteigert.

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

**Montag, 4. März 2019**

**13.00 Uhr**

Seeham, La Pizzeria „Rocco“



## Faschingsdienstag-Feier der Handarbeitsrunde

---

Humorvoller, geselliger Nachmittag mit allerlei Überraschungen.

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

**Dienstag, 5. März 2019**

**14.00 Uhr**

Seeham, Betreutes Wohnen,  
Hauptstraße 7, Gemeinschaftsraum



## Jahreshauptversammlung des Seniorenbundes

---

Um 13.00 Uhr feiern wir in unserer Pfarrkirche einen gemeinsamen Gottesdienst für die verstorbenen Mitglieder des Seniorenbundes. Anschließend findet die Jahreshauptversammlung im Landgasthof „Zum Altwirt“ statt.

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



**Mittwoch, 20. März 2019**

**13.00 Uhr**

Seeham, Pfarrkirche und Landgasthof „Zum Altwirt“

## Jahreshauptversammlung Sozialer Hilfsdienst

---

Um 16.00 Uhr feiern wir in unserer Pfarrkirche einen gemeinsamen Gottesdienst. Ab 17.30 Uhr findet die Jahreshauptversammlung im Landgasthof „Zum Altwirt“ statt.

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

**Samstag, 23. März 2019**

**16.00 Uhr**

Seeham, Pfarrkirche und Landgasthof „Zum Altwirt“



# Schi-, Langlauf- und Badetag in Bad Hofgastein

---

Schlossalmbahn und Therme Bad Hofgastein.  
Kosten für Bus & Liftkarte oder Thermeneintritt:  
Euro 65,-

**Anmeldung und Info:** Pensionistenverband  
Seeham, Peter Jägermüller, Tel: 0676-6627144

**Sonntag, 24. März 2019**

**Abfahrt: 8.00 Uhr**

**Treffpunkt: Seeham, Feuerwehr**



## Preispaßeln

---

Es warten wieder schöne Preise!

**Kontakt:** Pensionistenverband Seeham,  
Peter Jägermüller, Tel: 0676-6627144

**Samstag, 30. März 2019**

**14.00 Uhr**

**Dorfwirtshaus Eberl**



Für den Inhalt verantwortlich:

Christine Winkler, Bildungswerkleiterin von Seeham

Tel: 0664-4555612 bzw. E-Mail: [winklerchristine@gmx.net](mailto:winklerchristine@gmx.net)

Die Broschüre „Leben in Seeham“ wird im Rahmen des Projektes  
„Altern in guter Gesellschaft“ herausgegeben.



#### **IMPRESSUM**

Für Inhalt und Grafik verantwortlich: Gemeindeentwicklung Salzburg, 2019

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)

Bei diesen Veranstaltungen wird evtl. fotografiert. Teilnehmende erklären sich mit der Veröffentlichung der Fotos einverstanden.

Amtliche Mitteilung! An einen Haushalt  
Zugestellt durch Post.at