



© jid-photodesign - stock.adobe.com

EIN PROJEKT VON ALTERN IN GUTER GESELLSCHAFT

Seniorenbegegnung Lamprechtshausen

Oktober bis Dezember 2023
Lamprechtshausen • Schulstraße 1a

Ämthliche Mitteilung der Gemeinde Lamprechtshausen - Zugestellt durch Österreichische Post



salzburger
bildungswerk
gemeindeentwicklung



gemeindeentwicklung.at | 2023

Die **Seniorenbegegnungsstätte** ist jeweils **Montag und Mittwoch von 14.00 bis 17.00 Uhr** geöffnet. Vor und nach jeder Veranstaltung findet ein Begegnungscafé statt.

Kleiderbazar & andere Accessoires

Öffnungstage jeweils **Montag von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr**
Zusätzlich jeden **ersten und dritten Samstag im Monat von 9.00 bis 11.00 Uhr**

Montag, 2. Oktober 2023 · 14.00 Uhr

Sanftes Yoga & Atmung im Sitzen

Yoga & Atmung können auf sanfte Weise auch im Sitzen durchgeführt werden. Tägliche Streck- und Dehnungsübungen steigern das Wohlbefinden, verbessern die Haltung, den Schlaf, Krankheiten wird vorgebeugt, Angst und Beunruhigung können reduziert werden. Eingeladen sind alle Interessierten, egal ob mit oder ohne körperliche Einschränkung.

Referentin: **Mag. Gabriele Mann**, Dipl. Yoga-Übungsleiterin, Verein BE HUMAN

Mittwoch, 4. Oktober 2023 · 14.30 Uhr

Singnachmittag

Sie wollten immer schon mal in einer Gruppe singen, hatten aber nie die Möglichkeit oder trauten es sich nicht zu? Vielleicht haben Sie auch schon Singvorerfahrung und suchen einen netten Kreis, in dem Sie Ihr Liedrepertoire erweitern können? Jeder Nachmittag ist für sich abgeschlossen, Vorerfahrung nicht notwendig, wohl aber Freude am gemeinsamen, mehrstimmigen Singen!

Referent: **Leo Ederer**



© Robert Kneschke - Fotolia.com

Montag, 9. Oktober 2023 · 14.00 Uhr

Tanz im Sitzen

Tanz im Sitzen ist ein Beitrag zur Steigerung des Wohlbefindens. Miteinander tanzen bringt Freude, fördert die Gemeinschaft, verbessert die Koordination und das Gedächtnis.

Tanzleiterin: **Mag. Gabriele Mann**, Dipl. Yoga-Übungsleiterin, Verein BE HUMAN

Mittwoch, 11. Oktober 2023 · 14.30 Uhr

Denkspaß Die grauen Zellen in Schwung halten

In heiterer Atmosphäre Rätsel lösen, Wörter finden, Konzentration und Merkfähigkeit stärken.

Falls erforderlich, bitte Lesebrille mitnehmen.

Referentin: **Brigitte Huber**

Montag, 16. Oktober 2023 · 14.00 Uhr

Begegnungscafé, Schach & andere Spiele

Beim gemütlichen Beisammensein zum Gedankenaustausch bei Kaffee und Kuchen besteht für alle Schachbegeisterten die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung Schach zu erlernen bzw. einen Spielpartner zu finden. Aber auch andere Spiele verkürzen die Stunden an diesem Nachmittag!

Spielleiter: **Franz Armstorfer**

Mittwoch, 18. Oktober 2023 · 14.00 Uhr

Offenes Internet/Smartphone Café

An diesem Nachmittag können Sie sich über digitale Themen zu Internet, Smartphone oder Tablet austauschen. Für kleinere, individuelle Fragen zu ihren mitgebrachten Geräten stehen ehrenamtliche Experten zur Verfügung.

Referent: **Severin Lackner** und **ehrenamtliche Mitarbeiter** des Projektes „Handy Laptop & Co“ des Diakoniewerkes Salzburg

Montag, 23. Oktober 2023 · 14.00 Uhr

Sanftes Yoga & Atmung im Sitzen

Yoga & Atmung können auf sanfte Weise auch im Sitzen durchgeführt werden. Tägliche Streck- und Dehnungsübungen steigern das Wohlbefinden, verbessern die Haltung, den Schlaf, Krankheiten wird vorgebeugt, Angst und Beunruhigung können reduziert werden. Eingeladen sind alle Interessierten, egal ob mit oder ohne körperliche Einschränkung.

Referentin: **Mag. Gabriele Mann**, Dipl. Yoga-Übungsleiterin, Verein BE HUMAN



© mashiki - stock.adobe.com

Mittwoch, 25. Oktober 2023 · 14.00 Uhr

Strickcafé

Eingeladen sind alle, die Freude am gemeinsamen Stricken, Häkeln, Sticken, einfach am Handarbeiten haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Die Teilnehmenden sind eingeladen, alle in Arbeit befindlichen Handarbeitssachen mitzunehmen. Bei Bedarf werden Wolle, Stricknadeln, Häkelnadel & Co zur Verfügung gestellt.

Referentin: **Christa Klinglmair**

Montag, 30. Oktober 2023 · 14.00 Uhr

Depressionsprävention in der dunklen Jahreszeit

Die kürzer werdenden Tage und die Abnahme des Sonnenlichtes haben Einfluss auf unsere Stimmung und unser allgemeines Wohlbefinden. Wie man sich in der dunklen Jahreszeit dennoch mental und seelisch Gutes tun kann, werden wir an diesem Nachmittag gemeinsam entdecken.

Referentin: **Claudia Huber, MA BA**, Psychotherapeutin und Sozialarbeiterin

Montag, 6. November 2023 · 14.00 Uhr

Offenes Internet/Smartphone Café

An diesem Nachmittag können Sie sich über digitale Themen zu Internet, Smartphone oder Tablet austauschen. Für kleinere, individuelle Fragen zu ihren mitgebrachten Geräten stehen ehrenamtliche Experten zur Verfügung.

Referent: **Severin Lackner** und **ehrenamtliche Mitarbeiter** des Projektes „Handy Laptop & Co“ des Diakoniewerkes Salzburg

Mittwoch, 8. November 2023 · 14.30 Uhr

Singnachmittag

Sie wollten immer schon mal in einer Gruppe singen, hatten aber nie die Möglichkeit oder trauten es sich nicht zu? Vielleicht haben Sie auch schon Singvorerfahrung und suchen einen netten Kreis, in dem Sie Ihr Liedrepertoire erweitern können? Jeder Nachmittag ist für sich abgeschlossen, Vorerfahrung nicht notwendig, wohl aber Freude am gemeinsamen, mehrstimmigen Singen!

Referent: **Leo Ederer**

Montag, 13. November 2023 · 14.00 Uhr

Tanz im Sitzen

Tanz im Sitzen ist ein Beitrag zur Steigerung des Wohlbefindens. Miteinander tanzen bringt Freude, fördert die Gemeinschaft, verbessert die Koordination und das Gedächtnis.

Tanzleiterin: **Mag. Gabriele Mann**, Dipl. Yoga-Übungsleiterin, Verein BE HUMAN



© bilderstock - stock.adobe.com

Mittwoch, 15. November 2023 · 14.30 Uhr

Denkspaß Die grauen Zellen in Schwung halten

In heiterer Atmosphäre Rätsel lösen, Wörter finden, Konzentration und Merkfähigkeit stärken.

Falls erforderlich, bitte Lesebrille mitnehmen.

Referentin: **Brigitte Huber**

Montag, 20. November 2023 · 14.00 Uhr

Sanftes Yoga & Atmung im Sitzen

Yoga & Atmung können auf sanfte Weise auch im Sitzen durchgeführt werden. Tägliche Streck- und Dehnungsübungen steigern das Wohlbefinden, verbessern die Haltung, den Schlaf, Krankheiten wird vorgebeugt, Angst und Beunruhigung können reduziert werden. Eingeladen sind alle Interessierten, egal ob mit oder ohne körperliche Einschränkung.

Referentin: **Mag. Gabriele Mann**, Dipl. Yoga-Übungsleiterin, Verein BE HUMAN

Mittwoch, 22. November 2023 · 14.00 Uhr

Begegnungscafé, Schach & andere Spiele

Beim gemütlichen Beisammensein zum Gedankenaustausch bei Kaffee und Kuchen besteht für alle Schachbegeisterten die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung Schach zu erlernen bzw. einen Spielpartner zu finden. Aber auch andere Spiele verkürzen die Stunden an diesem Nachmittag!

Spielleiter: **Franz Armstorfer**

Montag, 27. November 2023 · 14.00 Uhr

Sanftes Yoga & Atmung im Sitzen

Yoga & Atmung können auf sanfte Weise auch im Sitzen durchgeführt werden. Tägliche Streck- und Dehnungsübungen steigern das Wohlbefinden, verbessern die Haltung, den Schlaf, Krankheiten wird vorgebeugt, Angst und Beunruhigung können reduziert werden. Eingeladen sind alle Interessierten, egal ob mit oder ohne körperliche Einschränkung.

Referentin: **Mag. Gabriele Mann**, Dipl. Yoga-Übungsleiterin, Verein BE HUMAN

Mittwoch, 29. November 2023 · 14.00 Uhr

Strickcafé und Weihnachtsbasteleien

An diesem Nachmittag können Sie in bewährter Weise handarbeiten oder sich von Weihnachtsbasteleien inspirieren lassen. Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit kleine Dekorationen oder Geschenke selbst zu fertigen. Material wird bereitgestellt. Gerne können Sie auch eigene Bastelutensilien mitnehmen.

Referentin: **Christa Klinglmair**



© Lucky Dragon - Fotolia.com

Montag, 4. Dezember 2023 · 14.00 Uhr

Willkommen in der Kekswerkstatt!

Wir machen gemeinsam schnelle Kekse, die uns nicht nur in der Weihnachtszeit das Leben versüßen!

Referentin: **Karin Gratzner**

Mittwoch, 6. Dezember 2023 · 14.30 Uhr

Singnachmittag

Sie wollten immer schon mal in einer Gruppe singen, hatten aber nie die Möglichkeit oder trauten es sich nicht zu? Vielleicht haben Sie auch schon Singvorerfahrung und suchen einen netten Kreis, in dem Sie Ihr Liedrepertoire erweitern können? Jeder Nachmittag ist für sich abgeschlossen, Vorerfahrung nicht notwendig, wohl aber Freude am gemeinsamen, mehrstimmigen Singen!

Referent: **Leo Ederer**

Montag, 11. Dezember 2023 · 14.00 Uhr

Tanz im Sitzen

Tanz im Sitzen ist ein Beitrag zur Steigerung des Wohlbefindens. Miteinander tanzen bringt Freude, fördert die Gemeinschaft, verbessert die Koordination und das Gedächtnis.

Tanzleiterin: **Mag. Gabriele Mann**, Dipl. Yoga-Übungsleiterin, Verein BE HUMAN

Mittwoch, 13. Dezember 2023 · 14.30 Uhr

Denkspaß Die grauen Zellen in Schwung halten

In heiterer Atmosphäre Rätsel lösen, Wörter finden, Konzentration und Merkfähigkeit stärken.

Falls erforderlich, bitte Lesebrille mitnehmen.

Referentin: **Brigitte Huber**





© nakedcm - stock.adobe.com

Montag, 18. Dezember 2023 · 14.00 Uhr

Sanftes Yoga & Atmung im Sitzen

Yoga & Atmung können auf sanfte Weise auch im Sitzen durchgeführt werden. Tägliche Streck- und Dehnungsübungen steigern das Wohlbefinden, verbessern die Haltung, den Schlaf, Krankheiten wird vorgebeugt, Angst und Beunruhigung können reduziert werden. Eingeladen sind alle Interessierten, egal ob mit oder ohne körperliche Einschränkung.

Referentin: **Mag. Gabriele Mann**, Dipl. Yoga-Übungsleiterin, Verein BE HUMAN

Die Seniorenbegegnung macht vom 20. Dezember 2023 bis 14. Jänner 2024 Winterpause.

Wir wünschen Ihnen besinnliche Weihnachtsfeiertage und für das neue Jahr Gesundheit, Glück und Gottes Segen!

Die Vorträge in der Projektgemeinde Lamprechtshausen werden von „Altern in guter Gesellschaft“ angeboten.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Jeder ist herzlich willkommen!

Der Soziale Hilfsdienst Lamprechtshausen bietet:

- Essen auf Rädern – täglich warm zugestellt
- Hilfsmitteldepot und Verleih von elektrisch verstellbaren Krankenbetten
- Leihoma- und Leihopadienst
- MiA – Mit pflegenden Angehörigen (Unterstützung für pflegende Angehörige)
- Organisation und Durchführung von Vortragsreihen, Gesprächskreisen
- Beratungsdienste
- Betrieb einer Seniorenbegegnungsstätte
- Kleiderbazar & andere Accessoires
- Freiwillige Wohnraumberatung

Geldspenden wissen wir immer sehr zu schätzen; sie werden ausschließlich für wohltätige Zwecke in der Gemeinde verwendet.
IBAN: AT96 3503 0000 0006 8080

Kontakt:

Gemeinde Lamprechtshausen

Sozialkoordinatorin Burgi Gwechenberger

Tel: 06274-6202-41, E-Mail: burgi.gwechenberger@lamprechtshausen.at

Diakoniewerk 