



EIN PROJEKT VON ALTERN IN GUTER GESELLSCHAFT

Seniorenbegegnung Lamprechtshausen

April bis Juni 2024

Lamprechtshausen • Schulstraße 1a



[gemeindeentwicklung.at](https://www.gemeindeentwicklung.at) | 2024

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 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr**
Zusätzlich jeden **ersten und dritten Samstag im Monat von 9.00 bis 11.00 Uhr**

VERANSTALTUNGEN APRIL 2024

Mittwoch, 3. April 2024 · 14.30 Uhr

Singnachmittag



© highwaystarz - Fotolia.com

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!

Referierende: **Gertrud Lackner, Dipl. Ing. Hans Weiner**



Montag, 8. April 2024 · 14.00 Uhr

Auf zwei Rädern durch die Welt

Multimediovortrag von Karina und Peter Forsthuber, zwei Fahrradreisenden, die in den letzten 5 Jahren auf verschiedenen Reisen über 30.000 Kilometer zurückgelegt haben.

Warum sie ihre Reise durch Neuseeland abbrechen mussten, was sie über die USA während ihrer 11-monatigen Durchquerung gelernt haben, was sie sich über China nie gedacht hätten und warum sie trotz allem am liebsten durch Österreich radeln ...

Referierende: **Karina und Peter Forsthuber**

Mittwoch, 10. April 2024 · 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, 15. April 2024 · 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, 17. April 2024 · 14.00 Uhr

Tanz im Sitzen

Tanz im Sitzen ist ein Beitrag zur Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Sitzend, im Takt zur Musik, trainieren wir nebenbei auch unser Gedächtnis. Tanzen erfrischt die Seele, macht Spaß, fördert die Gemeinschaft und das Wohlbefinden. Einstieg jederzeit möglich.

Tanzleiterin: **Barbara Simmler**, Verein „Tanzen ab der Lebensmitte“

Montag, 22. April 2024 · 14.00 Uhr

Offenes Smartphone- und Internetcafé

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.

Referierende: **Severin Lackner und ehrenamtliche Mitarbeiter** des Projekts „Handy Laptop & Co“ (Diakoniewerk Salzburg)



© Sergio - stock.adobe.com

Mittwoch, 24. April 2024 · 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, Häkelnadeln & Co zur Verfügung gestellt.

Referentin: **Christa Klinglmair**

Montag, 29. April 2024 · 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

VERANSTALTUNGEN MAI 2024

Montag, 6. Mai 2024 · 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, 8. Mai 2024 · 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!

Referierende: **Gertrud Lackner, Dipl. Ing. Hans Weiner**

Montag, 13. Mai 2024 · 14.00 Uhr

Tanz im Sitzen

Tanz im Sitzen ist ein Beitrag zur Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Sitzend, im Takt zur Musik, trainieren wir nebenbei auch unser Gedächtnis. Tanzen erfrischt die Seele, macht Spaß, fördert die Gemeinschaft und das Wohlbefinden. Einstieg jederzeit möglich.

Tanzleiterin: **Barbara Simmler**, Verein „Tanzen ab der Lebensmitte“



© Robert Kneschke - stock.adobe.com

Mittwoch, 15. Mai 2024 · 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**

Mittwoch, 22. Mai 2024 · 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. Mai 2024 · 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. Mai 2024 · 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, Häkelnadeln & Co zur Verfügung gestellt.

Referentin: **Christa Klinglmair**

VERANSTALTUNGEN JUNI 2024

Montag, 3. Juni 2024 · 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, 5. Juni 2024 · 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!

Referierende: **Gertrud Lackner, Dipl. Ing. Hans Weiner**

Montag, 10. Juni 2024 · 14.00 Uhr

Tanz im Sitzen

Tanz im Sitzen ist ein Beitrag zur Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Sitzend, im Takt zur Musik, trainieren wir nebenbei auch unser Gedächtnis. Tanzen erfrischt die Seele, macht Spaß, fördert die Gemeinschaft und das Wohlbefinden. Einstieg jederzeit möglich.

Tanzleiterin: **Barbara Simmler**, Verein „Tanzen ab der Lebensmitte“

ALTERN IN GUTER GESELLSCHAFT

Mittwoch, 12. Juni 2024 · 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, 17. Juni 2024 · 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, 19. Juni 2024 · 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, 24. Juni 2024 · 14.00 Uhr

Leichte Sommerjause

Gut verträglich und schnell gemacht: Passend zur Sommerzeit bereiten wir leichte Gerichte gemeinsam zu und genießen diese anschließend in gemütlicher Runde.

Referentin: **Karin Gratzner**

Mittwoch, 26. Juni 2024 · 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, Häkelnadeln & Co zur Verfügung gestellt.

Referentin: **Christa Klinglmair**

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 

salzburger
bildungswerk
gemeindeentwicklung 