



EIN PROJEKT VON ALTERN IN GUTER GESELLSCHAFT

# Seniorenbegegnung Lamprechtshausen

**Jänner bis März 2024**

Lamprechtshausen • Schulstraße 1a



salzburger  
bildungswerk  
gemeindeentwicklung



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**

**Montag, 15. Jänner 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

---

**Mittwoch, 17. Jänner 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!

Referent: **Leo Ederer**



© nakeidm - stock.adobe.com

**Montag, 22. Jänner 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 und 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, 24. Jänner 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, 29. Jänner 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.

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

---

**Mittwoch, 31. Jänner 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, 5. Februar 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 und 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



© highwaystarz - Fotolia.com

**Mittwoch, 7. Februar 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!

Referent: **Leo Ederer**

---

**Montag, 12. Februar 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

Mittwoch, 14. Februar 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, 19. Februar 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 und 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, 21. Februar 2024 · 14.00 Uhr

## Hauptsache gesund!

Den Spruch kennen wir. Unter allen Gütern des Lebens schätzen wir die Gesundheit als das Wichtigste ein. Nur: Wer gesund ist, registriert das kaum. Aufregend wird es erst, wenn unser Wohlbefinden beeinträchtigt ist. Im Wesentlichen sind es 10 einfache, günstige, solide aber vor allem unverzichtbare „Bausteine“ eines Lebensstils, die uns helfen, unsere Gesundheit bestmöglich zu erhalten. Sie werden staunen.

Referent: **Albert Gruber**, DGKP



© diego cervo - Fotolia.com

**Montag, 26. Februar 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**

---

**Mittwoch, 28. Februar 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, 4. März 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 und 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, 6. März 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!

Referent: **Leo Ederer**

---

**Montag, 11. März 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, 13. März 2024** · 14.30 Uhr

## **Denkpaß** 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, 18. März 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 und 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, 20. März 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, 25. März 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**





**Mittwoch, 27. März 2024** · 14.00 Uhr

## **Das Herz ist mehr als eine Pumpe**

Wussten Sie, dass das menschliche Herz 100.000mal am Tag schlägt und somit 2,5 Milliarden Mal in 70 Jahren? Dabei hätte es einen Wolkenkratzer mit Blut füllen können. Das Herz ist das zentrale Organ des Blutkreislaufes, von dessen regelmäßigem Schlag das Leben abhängt. Es ist somit Träger des Lebens schlechthin und steht repräsentativ für alle lebenswichtigen Organe. Darüber hinaus wird das Herz auch als symbolische Stätte der Empfindungen – als seelisches Zentrum des Lebens angesehen. Sie sind herzlich willkommen!

Referent: **Albert Gruber**, DGKP

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](mailto:burgi.gwechenberger@lamprechtshausen.at)

**Diakoniewerk** 