



© jid-photodesign - stock.adobe.com

EIN PROJEKT VON ALTERN IN GUTER GESELLSCHAFT

# Seniorenbegegnung Lamprechtshausen

**Oktober bis Dezember 2023**  
Lamprechtshausen • Schulstraße 1a

Ämliche Mitteilung der Gemeinde Lamprechtshausen • Zugestellt durch Österreichische Post



salzburger  
bildungswerk  
gemeindeentwicklung



[gemeindeentwicklung.at](https://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**



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

**Diakoniewerk** 