

## Information & Anmeldung:

Sozial- und Gesundheitssprengel Kirchbichl, Bad Häring und Langkampfen,  
Ulricusstrasse 1, 6322 Kirchbichl, [www.sozialsprengel.at](http://www.sozialsprengel.at),    
0533288483, [kontakt@sozialsprengel.at](mailto:kontakt@sozialsprengel.at),

## Bad Häring

### Bewegter Vormittag

Eine gesellige Seniorenwanderung zum aktiven Start in den Tag. Lasst euch von unserem Hansjörg überraschen. Wir schließen die Bewegungseinheit bei einem geselligen Mittagessen ab.

**Wo:** Vor dem Gemeindeamt Bad Häring, Obere Dorfstraße 7, 6323  
**Termine:** Bad Häring  
**Do 22.09.2022, Do 13.10.2022 und Do 03.11.2022, Start jeweils um 10:00 Uhr**

**Übungsleiter:** Hansjörg Hotter, Bergwanderführer

**Anmeldung:** Hansjörg Hotter (+43 676 3662792, [hotters@aon.at](mailto:hotters@aon.at)) oder  
Hanspeter Ager (+43 660 2106605, [agerpeter@hotmail.com](mailto:agerpeter@hotmail.com))

## Kirchbichl

### Bewegtes Frühstück

Ein geselliges und kostenloses Seniorenfrühstück mit einer Bewegungseinheit zum aktiven Start in den Tag. Dauer der Bewegungseinheit ca. 45 Minuten

**Wo:** Stocksportanlage Bruckhäusl, Bodenstraße 8, 6322 KBL  
**Beitrag:** kostenlos  
**Termine:** **Mo 14.10.2022, Mo 04.11.2022 und Mo 25.11.2022, Start jeweils um 10:00 Uhr**

**Übungsleiter:** Sylvia Ganser

**Anmeldung:** Hannes Lanner (+43 650 7601681)

### SeniorInnenturnen

Wir starten fit und gesund in den Herbst. Bitte bringt ein Handtuch und Trinkflasche mit.

**Wo:** Volksschule Bruckhäusl, Lofererstraße 107, 6322 Bruckhäusl  
**Beitrag:** Unkostenbeitrag ist direkt vor Ort zu bezahlen  
**Termin:** **Jeden Dienstag, 16:30 – 17:30**  
**Übungsleiter:** Sylvia Ganser  
**Anmeldung:** Hannes Lanner (+43 650 7601681)

# Xund im Alter



## Herbst 2022

Sozial- & Gesundheitssprengel  
Kirchbichl · Bad Häring · Langkampfen

Egal ob im Alter von 50+, 60+ oder auch 80+  
- jede|r kann mitmachen!



**BAD HÄRING**  
Kurort · Klimabündnisgemeinde · Sonnenplateau

**LANGKAMPFEN**  
My DAHOAM

# Xund im Alter

## Liebe GemeindebürgerInnen von Kirchbichl, Bad Häring und Langkampfen!

Mit Unterstützung der Gemeinden Kirchbichl, Bad Häring und Langkampfen hat der Sozial- und Gesundheitssprengel in Zusammenarbeit mit den einzelnen Pensionistengruppierungen aus den jeweiligen Gemeinden die Möglichkeit geschaffen das Projekt „Xund im Alter“ durchzuführen.

Ziel des Projektes ist es, Menschen ab der zweiten Lebenshälfte sowie deren familiäres und soziales Umfeld durch verschiedene Aktivitäten (Bewegung, Sport, Vorträge, Ausflüge usw.) dabei zu unterstützen, gemeinsam einen aktiven Beitrag für die eigene Gesundheit zu leisten.

*Wir freuen uns über Eure Teilnahme und bitten Euch um vorherige Anmeldung.*

## Langkampfen

### Bewegtes Frühstück

Ein geselliges und kostenloses Seniorenfrühstück mit einer kleinen Wanderung in Langkampfen und Umgebung zum aktiven Start in den Tag. Dauer der Bewegungseinheit ca. 45-60 Minuten. Bei jeder Witterung!

**Wo:** Kegelbahn Langkampfen, Bürgerstraße 6, 6336 LGK  
**Beitrag:** kostenlos  
**Termine:** **Di 06.09.2022, Di 04.10.2022 und Di 01.11.2022, Start jeweils um 08:30 Uhr**  
**Übungsleiter:** Luzia Fischer  
**Anmeldung:** Luzia Fischer (+43 660 4621814)

### Damen und Herren-Gymnastik

Durch den Besuch des Gymnastikkurses können wir gemeinsam unsere Beweglichkeit erhöhen und körperlichen Einschränkungen entgegenwirken. Kommt's einfach vorbei zu einem kostenlosen Probetraining. Bitte bringt ein großes Handtuch und eine Trinkflasche mit.

**Wo:** Volksschule Unterlangkampfen, Bürgerstraße 1, 6336 LGK  
**Beitrag:** Jahresbeitrag €15,- und freiwillige Spende  
**Termine:** Jeden Mo und Mi von 19:00 – 20:00 = Damen-Gymnastik  
Jeden Mo von 20:00 – 21:00 = Herren-Gymnastik  
**Übungsleiter:** Stock Traudi  
**Anmeldung:** Anmeldung vor Ort

## Überregional

### Vortrag „Umgang mit Sterben und Tod“

Das Thema „Sterben und Tod“ ist nach wie vor ein Tabuthema und macht vielen Menschen Angst. Die Begleitung eines sterbenden Menschen gehört zu den schwierigsten Aufgaben. Sie kann aber zu einer wertvollen, bereichernden Erfahrung werden. Auch wenn man glaubt, nichts mehr tun zu können, gibt es viele verschiedene ganzheitliche Begleitmöglichkeiten.

**Wo:** Gemeindestube Langkampfen, Sonnweg 1, 6336 LGK  
**Beitrag:** kostenlos  
**Termin:** Montag, 10.10.2022, 16:00 Uhr  
**Vortragende:** Staffner Brigitte DGKP  
**Anmeldung:** Hannes Lanner (+43 650 7601681), Luzia Fischer (+43 660 4621814), Hanspeter Ager (+43 660 2106605) oder beim Sozial- und Gesundheitssprengel (+43 5332 88483, kontakt@sozialsprengel.at)

### SeniorInnen Vorweihnachtln

Bei Kaffee und Kuchen stimmen wir uns gemeinsam auf die weihnachtliche Zeit ein. Bei einem gemeinsam Ratscher wollen wir alle drei Gemeinden etwas näher bringen. Für gute Stimmung sorgt ein musikalisches Überraschungsprogramm.

**Wo:** Gemeindesaal Langkampfen, Bürgerstraße 6, 6336 LGK  
**Beitrag:** kostenlos  
**Termin:** Montag, 14.11.2022, 15:00 Uhr  
**Anmeldung:** Hannes Lanner (+43 650 7601681), Luzia Fischer (+43 660 4621814), Hanspeter Ager (+43 660 2106605) oder beim Sozial- und Gesundheitssprengel (+43 5332 88483, kontakt@sozialsprengel.at)

### Erste-Hilfe-Kurs

Wie setze ich einen Notruf ab? Was tun bei einem Schlaganfall? Wie reagiere ich richtig bei Notfallsituationen? Bei diesem Kurs können wir gemeinsam unter gleichgesinnten Situationen richtig erfassen und lebensrettende Sofortmaßnahmen erlernen.

**Wo:** Samariterbund, Lofererstraße 20, 6322 Kirchbichl  
**Beitrag:** Unkostenbeitrag fällt an  
**Termin:** November 2022 (genauer Termin wird bekannt gegeben)  
**Anmeldung und Info's:** Hannes Lanner (+43 650 7601681)