

Information & Anmeldung:

Sozial- und Gesundheitssprengel Kirchbichl, Bad Häring und Langkampfen,
Ulricusstrasse 1, 6322 Kirchbichl, www.sozialsprengel.at,  
0533288483, kontakt@sozialsprengel.at

Überregional

SeniorInnen Vorweihnachtln

Bei Kaffee und Kuchen stimmen wir uns auf die weihnachtliche Zeit ein. Bei einem gemeinsamen „Ratscher“ wollen wir den Austausch der BesucherInnen, über die Gemeindegrenze hinaus, fördern. Für gute Stimmung sorgt ein musikalisches Überraschungsprogramm.

Wo: Gasthaus Schroll, Ulricusstraße 13, 6322 Kirchbichl
Beitrag: kostenlos
Termin: Montag, 20.11.2023, 14:00 Uhr
Anmeldung: Hannes Lanner (+43 650 7601681)
Luzia Fischer (+43 660 4621814)
Hanspeter Ager (+43 660 2106605)
Sozial- und Gesundheitssprengel (+43 5332 88483,
kontakt@sozialsprengel.at)

Vortrag „Plötzlich ein Pflegefall – was tun?“

Plötzlich ein Pflegefall in der Familie oder dem Bekanntenkreis - was tun? In diesem Vortrag wird der Sozial- und Gesundheitssprengel wertvolle Informationen und Hilfestellungen bieten, um in herausfordernden Zeiten die richtigen Schritte einzuleiten. Unsere engagierte Casemanagerin wird euch über mögliche Förderungen, Pflegegeldanträge und unterschiedliche Unterstützungsformen informieren.

Wo: Raiffeisensaal Bad Häring, Dorfstraße 6, 6323 Bad Häring
Beitrag: kostenlos
Termin: Montag, 16.10.2023, 16:00 Uhr
Vortragende: Sozial- und Gesundheitssprengel
Anmeldung: Sozial- und Gesundheitssprengel (+43 5332 88483,
kontakt@sozialsprengel.at)

Xund im Alter



Herbst 2023

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!

Langkampfen

Bewegtes Frühstück

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

Wo: Kegelbahn Langkampfen, Bürgerstraße 6, 6336 Langkampfen

Termine: **Dienstag: 05.09.2023, 03.10.2023 und 07.11.2023,**
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 Langkampfen

Beitrag: Jahresbeitrag € 15,-

Termine: **Jeden MO und MI von 19:00 – 20:00 Uhr = Damen-Gymnastik**
Jeden MO von 20:00 – 21:00 Uhr = Herren-Gymnastik

Übungsleiter: Stock Traudi

Anmeldung: *Anmeldung vor Ort*

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 Bad Häring

Termine: **Donnerstag: 31.08.2023, 28.09.2023 und 19.10.2023,**
Start jeweils um 10:00 Uhr

Übungsleiter: Hansjörg Hotter, Bergwanderführer

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

SeniorInnenturnen

Angelika hat langjährige Erfahrungen als Therapeutin und richtet ihr Programm rücksichtsvoll nach unseren eventuell vorhandenen „Weh-Wehchen“ aus. Bitte bringt ein Handtuch und Trinkflasche mit.

Wo: Volksschule Bad Häring, Kirchstraße 1, 6323 Bad Häring

Beitrag: Unkostenbeitrag ist direkt vor Ort zu bezahlen

Termin: **Jeden Mittwoch, 16:30 Uhr – 17:30 Uhr**

Übungsleiter: Angelika Sellemond

Anmeldung: *Anmeldung vor Ort*

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

Termine: **Freitag: 20.10.2023, 10.11.2023 und 17.11.2023,**
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 Uhr**

Übungsleiter: Sylvia Ganser

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