

## 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)

# Überregional

## Wer sorgt und wer entscheidet für mich?

### Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Erwachsenenschutz

Niemand kann sich sicher sein, dass er oder sie auch morgen noch in der Lage sein wird, sich um finanzielle Angelegenheiten zu kümmern oder wichtige persönliche Entscheidungen zu treffen, etwa über Operationen oder andere medizinische Behandlungen. Mit der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung können viele Angelegenheiten bereits im Vorhinein verfügt und bestimmt werden. Die Voraussetzungen, Möglichkeiten und Grenzen dieser Instrumente der Selbstbestimmung und der Angehörigenvertretung, auch im Zusammenhang mit dem neuen Erwachsenenschutzgesetz, werden im Rahmen des Vortrags besprochen..

**Wo:** Wohn- und Pflegeheim Kirchbichl, Lindenstraße 29, Kirchbichl  
**Beitrag:** kostenlos  
**Termin:** **Donnerstag, 24.10.2024 um 16:00 Uhr**  
**Referentin:** Monika Niedermayr  
**Anmeldung:** Sozial- und Gesundheitssprengel (+43 5332 88483, [kontakt@sozialsprengel.at](mailto:kontakt@sozialsprengel.at))

## 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:** Feinschmeckerei Kirchbichl, Strandbadstraße 16, Kirchbichl  
**Beitrag:** kostenlos  
**Termin:** **Freitag, 22.11.2024 um 14:00 Uhr**  
**Anmeldung:** Luzia Fischer (+43 660 4621814) Hannes Lanner (+43 650 7601681) Hanspeter Ager (+43 660 2106605)  
Sozial- und Gesundheitssprengel (+43 5332 88483, [kontakt@sozialsprengel.at](mailto:kontakt@sozialsprengel.at))

# Xund im Alter



## Herbst 2024

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, Langkampfen  
**Termine:** **Dienstag, 03.09.2024, 01.10.2024 und 05.11.2024**  
**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, 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 (großes Handtuch nicht vergessen!!)*

## 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, Bad Häring  
**Termine:** **Freitag, 13.09.2024, 18.10.2024 und 15.11.2024**  
**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, Bad Häring  
**Beitrag:** Unkostenbeitrag ist direkt vor Ort zu bezahlen  
**Termin:** **Jeden Mittwoch, 16:30 Uhr – 17:30 Uhr**  
**Übungsleiter:** Angelika Sellmann  
**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, Kirchbichl  
**Termine:** **Freitag, 06.09.2024 – Start um 09:00 Uhr**  
**Freitag, 11.10.2024 u. 08.11.2024 – 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, Bruckhäusl  
**Beitrag:** Unkostenbeitrag ist direkt vor Ort zu bezahlen  
**Termin:** **jeden Dienstag, 17:00 – 18:00 Uhr (Start ab dem 10.09.2024)**  
**Übungsleiter:** Sylvia Ganser  
**Anmeldung:** *Hannes Lanner (+43 650 7601681)*