

Klagenfurter Seniorenweihnachtsfeier

Donnerstag, 10. 12. 2009, 15.00 Uhr

Messearena, Klagenfurt, St. Ruprechterstraße,
Halle 5

Erleben Sie gemeinsam bei Musik und Spiel die Vorweihnachtszeit mit
Punsch und Keksen

Eintritt frei!

Auskünfte: Abteilung Soziales, Tel. 0463/537-4821

„Schenken oder vererben?“

mit **Mag. Klaus Schöffmann**, Notarsubstitut

Vortrag, Diskussion

Mittwoch, 15. 12. 2009, 14.30 Uhr

Europahaus, Reitschulgasse

Eintritt frei!

Anfragen: Seniorenbüro, Tel. 0463/537-4847



Eine Initiative von
BGM, Christian Scheider

Nähere Auskünfte und Informationen zum umfangreichen Programm:

**Seniorenbüro der Stadt Klagenfurt am
Wörthersee**

Mag. Dr. Karl-Heinz Scheriau

Bahnhofstraße 35 (im Hof links)

9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel. 0463-537/4847

E-Mail:

karl-heinz.scheriau@klagenfurt.at

Seniorenreferent der

Stadt Klagenfurt am Wörthersee

Bürgermeister Christian Scheider

Rathaus Klagenfurt, Neuer Platz 1/2. St.

9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel. 0463-537/2201

E-Mail:

christian.scheider@klagenfurt.at



Soziales.

Klagenfurt am Wörthersee

Die Landeshauptstadt

Seniorenreferent Bürgermeister Christian Scheider und das
Seniorenbüro der Stadt Klagenfurt am Wörthersee informieren:

***Freude am Leben –
keine Frage
des Alters!***



**Klagenfurter
Klagenfurter Seniorenangebot
Seniorenangebot**

September bis Dezember 2009

**Die Veranstaltungen werden unterstützt von den
Klagenfurter Pensionisten- und Seniorenverbänden**



Soziales.

Klagenfurt am Wörthersee

Die Landeshauptstadt

Nähere Auskünfte und Informationen zum umfangreichen Programm:

Seniorenbüro der Stadt Klagenfurt am Wörthersee

Mag. Dr. Karl-Heinz Scheriau

Bahnhofstraße 35 (im Hof links)

9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel. 0463-537/4847

E-Mail: karl-heinz.scheriau@klagenfurt.at

Seniorenreferent der Stadt Klagenfurt am Wörthersee

Bürgermeister Christian Scheider

Rathaus, Neuer Platz 1/2. Stock

9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel. 0463-537/2201

E-Mail: christian.scheider@klagenfurt.at

Inhaltsverzeichnis

Auskünfte und Informationen	2
Impressum	2
Vorwort Seniorenreferent	
Bürgermeister Christian Scheider	3
Veranstaltungen	4

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Dr. Karl-Heinz Scheriau, Senioren- und Behindertenbeauftragter der Stadt Klagenfurt am Wörthersee, Programm- und Terminänderungen vorbehalten!



Liebe Klagenfurter Seniorinnen und Senioren!

Nach dem ereignisreichen Sommer folgt nun ein nicht weniger abwechslungsreiches Seniorenprogramm von September bis Dezember. Auch heuer haben wir darauf geachtet, dass die Interessen und Aktivitäten unserer Senioren bestmöglich berücksichtigt werden und das Programm dementsprechend gut zugeschnitten ist.

Sprachkurse für Senioren, die Seniorengesundheitsnachmittage, der beliebte Seniorenherbstwandertag und zahlreiche weitere Veranstaltungen bilden eine Vielzahl von Höhepunkten in unserem Herbstprogramm.

Ich bin mir sicher, dass Sie unser Angebot für den Herbst wieder zahlreich in Anspruch nehmen werden und uns die Veranstaltungen wieder viele schöne gemeinsame Momente bringen.

Ich freue mich schon auf Ihre Teilnahme und die persönlichen Treffen!

Mit freundlichen Grüßen

Christian Scheider
Bürgermeister Klagenfurt am Wörthersee

Senioren – Internetcafes

Surfen, plaudern, aktiv bleiben, lernen, e-mails schreiben, Fragen rund um den PC klären – die Senioreninternetcafes machen es unter fachlicher Anleitung möglich: **Eintritt frei!!**

„Haus der Jugend“, Kumpfgasse:

jeweils Mittwoch von 9.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Werner Koch

Termine: 2. 9., 16. 9., 30. 9., 14. 10., 28. 10., 11. 11., 25. 11., 9. 12., 2009

jeweils Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr:

Leitung: Daniel Di Bernardo

Termine: 11. 9., 25. 9., 9. 10., 23. 10., 6. 11., 20. 11., 4. 12., 18. 12. 2009

Achtung!

**Computer Einführungs- und Fortgeschrittenenkurse
mit Werner Koch und Ing. Michael Kuschnig
„Haus der Jugend“, Kumpfgasse**

jeweils Freitag, insgesamt 10 Unterrichtsstunden, Termine von 13.00 Uhr bis 17.10 Uhr, maximal 15 TeilnehmerInnen je Kurs

Kurskosten je Teilnehmer: Euro 60,--

- **Internet und Windows für Einsteiger mit Werner Koch**
Termine: 2. 10. und 9. 10. 2009
- **Einführung, Grundlagen und die Bedienung des Internets für Anfänger mit Ing. Michael Kuschnig**
Termine: 16. und 23. 10. 2009
- **Internet und Windows für Fortgeschrittene mit Werner Koch**
Termine: 30. 10. und 6. 11. 2009

- **Internet und e-mails für Fortgeschrittene mit Ing. Michael Kuschnig**
Termine: 13. 11. und 20. 11. 2009
- **Arbeiten per elektronischer Post (E-Mail) und Anlegen einer Emailadresse, Kommunikation im Internet für Anfänger mit Ing. Michael Kuschnig**
Termine: 27. 11. und 4. 12. 2009

**Anmeldungen und Einzahlung für alle Kurse:
Seniorenbüro, Tel. 0463/537-4847**

Freude am

Seniorengesundheitsnachmittag

Leben
gesund

bleiben!

„Sessलगymnastik“ – Bewegungen locker für zu Hause

Termin: Dienstag, 29. 9. 2009, 14.30 Uhr

Vortrag, Diskussion

mit Fr. Mag. Antonia Reichel

danach weiter ab 1. 10. 2009 im Kurhaus Reichel (siehe Programm)

Du bist was du isst“ Qualitätsmensch oder Giftmülldeponie?

Termin: Dienstag, 14. 10. 2009, 14.30 Uhr

Vortrag, Diskussion

mit Fritz Pinteritsch, Bio-Chefkoch im Restaurant „Mundauf“

„Schön und gepflegt sein im Alter – keine Kunst“

Vortrag, Diskussion

Termin: Dienstag, 20. 10. 2009, 14.30 Uhr

mit Evelin Habich

„Ernährungslügen – Der Mist auf dem Teller“

Termin: Dienstag, 10. 11. 2009, 14.30 Uhr

Vortrag, Diskussion

mit Fritz Pinteritsch, Bio-Chefkoch im Restaurant „Mundauf“

„Naturmedizin und Homöopathie gegen Allergien und Infekte“

Termin: Dienstag, 1. 12. 2009, 14.30 Uhr

Vortrag, Diskussion

mit Dr. med. Ursula Muntean-Rock, Ebenthal

Ort: jeweils im Europahaus Klagenfurt, Reitschulgasse

Auskünfte für alle Veranstaltungen: Seniorenbüro 0463/537-4847

Eintritt frei!

Sprachkurse für Senioren

Anfängerkurse: Englisch, Italienisch, Französisch oder Spanisch lernen, sich mit anderen unterhalten können, grundlegendes Sprachgefühl bekommen

Kostenlose Vorbesprechung, 15. 9. 2009, 10.00 Uhr
MG Lerninstitut, Klagenfurt, Pfarrhofgasse 4

Kurse mit maximal 6 Teilnehmern je Gruppe, 20 Einheiten (10 Doppelheiten) mit kostenlosem Kaffee in der Pause

Sonderpreis je TeilnehmerIn: Euro 99,- (für 20 Einheiten)
Anfragen: MG Lerninstitut, Tel. 0676/88076402

Senioren – Nordic – Walking

Fit im Alter

Locker, gemeinsam im Nordic-Walking-Schritt, sich in der Gruppe bewegen, sich wohl fühlen, Kraft schöpfen, Gesundheit tanken, fit sein

wöchentlich, ab Mittwoch 16. 9. bis 18. 11. 2009

Treffpunkt: jeweils 14.00 Uhr Parkplatz Fischerwirt, Kreuzbergl,
10 Termine à 1 Stunde

Anfänger- und Fortgeschrittenengruppe, Leitung: Anni Krassnig

Kostenlose Teilnahme !!

Anfragen:

Seniorenbüro, Bahnhofstraße 35, Tel. 0463/537-4847

[sozial]
in klagenfurt

Eine Initiative von
BGM. Christian Scheider

„Tag der Menschen mit Behinderung“

**Donnerstag, 17. 09. 2009, Neuer Platz,
von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr**

mit 20 Sozialinstitutionen, die Ihre Fragen beantworten. Kommen Sie vorbei und diskutieren sie mit.

Bei Schlechtwetter: neuer Termin

**Donnerstag 1. 10. 2009,
9.00 Uhr bis 13.00 Uhr, Neuer Platz**

Auskunft: Seniorenbüro Tel. 0463/537-4847

**Seniorenwandern mit Paul Finding
und DE LVEDE****Fit im Alter**

Miteinander wandern, die Natur erleben und erklärt bekommen, sich Wohl fühlen – Dauer der Wanderungen 2,5 bis 3 Stunden

Achtung: allgemein guter Gesundheitszustand Voraussetzung! Teilnahme auf eigene Gefahr!

Termine: jeweils Donnerstag – kostenlose Teilnahme

- 3.9.2009:** Leinsdorf – Pirkerkogel – Schloss Drasing – Schloss Hornstein – Schroturm
Treffpunkt: Kirche Hlg. Geistplatz 13.20 Uhr, Bus Linie 20, Abfahrt 13.30 Uhr
- 17.9.2009:** Hörtendorf – Gurnitz - Ebenthal
Treffpunkt: Kirche Hlg. Geistplatz 14.00 Uhr, Buslinie 10, Abfahrt 14.10 Uhr
- 1.10.2009:** Strandbad – Maierniggalpe – Schrottbauer – Krottendorf
Treffpunkt: Kirche Hlg. Geistplatz, 14.00 Uhr, Bus Linie 10, Abfahrt 14.10 Uhr
- 29.10.2009:** Wölfnitz – Seltenheimerberg – Görtschach – Krumpendorf
Treffpunkt: Kirche Hlg. Geistplatz 14.00 Uhr, Bus Linie 30 Abfahrt 14.10 Uhr

Auskünfte: Seniorenbüro Tel. 0463/537-4847

Malen für Senioren – Aquarell oder Acryl

Gemeinsam künstlerisch aktiv sein, mit anderen Seniorinnen und Senioren in der Gruppe das Malen erlernen und erfahren oder sich weiterbilden – in den Räumlichkeiten der Berufsvereinigung bildender Künstler, Klagenfurt, Feldkirchnerstr. 31

Anfänger- und Fortgeschrittenengruppe für Aquarell und Acryl.

Achtung: maximal 12 Teilnehmer je Gruppe

Leitung: Fritz Langhammer, Fr. Mag. Linda Zimmermann

Kosten je Kurs und Teilnehmer: Euro 60,- (plus Material)

Termine: wöchentlich 3 Unterrichtsstunden, jeweils Montag 5. 10., 12. 10., 19. 10., Dienstag 27. 10. und 3. 11., Montag 9. 11., 16. 11., 23. 11. 2009

Anfragen, Anmeldung und Einzahlung:

Seniorenbüro 0463/537-4847

Rücken- und Beckenbodentraining mit Renate Anglic

Fit im Alter

Jeweils Mittwoch 17.30 bis 18.30 Uhr im Turnsaal der Berufsschule Klagenfurt, Trainingsanzug und Decke mitnehmen!

Kostenlose Teilnahme! Maximal 15 Teilnehmer je Kurs! Die Reihung erfolgt nach Anmeldung! Keine Kosten!

Anfänger:

Termine: 14. 10., 21. 10., 28. 10., 4. 11., 11. 11. 2009

Fortgeschrittene:

Termine: 18. 11., 25. 11., 2. 12., 9. 12., 16. 12. 2009

Auskünfte und Anmeldung: Seniorenbüro 0463/537-4847

[sozial]
in klagenfurt

Eine Initiative von
BGM, Christian Scheider

Internationaler Seniorentag

Montag, 28. 9. 2009, 14.00 Uhr,
im Gemeindezentrum St. Ruprecht – großer Saal

Es erwartet Sie ein tolles Programm mit gratis Kuchen und Kaffee und anschließend Tanz mit „**Die 3 Junggebliebenen**“

Der Eintritt ist frei!

Auskünfte: Seniorenbüro 0463/537- 4847

Seniorengesundheitsnachmittag

Fit im Alter

„Sesselgymnastik“ – Bewegungen locker für zu Hause

Dienstag, 29. 9. 2009, 14.30 Uhr
 Europahaus, Reitschulgasse

mit Fr. Mag. Antonia Reichel
 Sportwissenschaftlerin, Klagenfurt

Eintritt frei!

Freude am

**Leben
 gesund**

bleiben!

ab 1. 10. 2009, 11.00 Uhr:
Sesselgymnastik für alle!!

Termine: 1. 10., 8. 10., 15. 10., 22. 10., 29. 10. 2009

„Locker für sie zu Hause!“ – gemeinsame Übungen“

„Sesselgymnastik-Training“ für alle nach dem Vortrag!

Kosten: Euro 15,- je Teilnehmer für 5 Einheiten

5 x Energietraining

Fit im Alter

im Turnsaal Kurhaus Reichel, 8.Maistraße
 Maximal 12 Teilnehmer!

Die Veranstaltung wird vom Seniorenbüro der Stadt Klagenfurt am
 Wörthersee unterstützt

Anmeldung und Bezahlung des Unkostenbeitrages im Seniorenbüro,
 Tel. 0463/537-4847

Seniorengesundheit „Aquagymnastik“

Fit im Alter

mit Mag. Antonia Reichel

Stärkung von Herz und Kreislauf, Ganzkörperkräftigung

Termine: jeweils Donnerstag, 1. 10. bis 3. 12. 2009, 10.00 Uhr

Kurhaus Reichel, 8. Maistraße, 10 Termine á 40 Minuten, maximal 7 Personen

Kurskosten: je Teilnehmer insgesamt Euro 50,--

Der Kurs wird vom Seniorenbüro der Stadt Klagenfurt am Wörthersee gesponsert!

Anmeldung und Einzahlung: Seniorenbüro, Tel. 0463/537-4847

Englishroundtable



Konversation für Seniorinnen und Senioren, die ihre Englischkenntnisse mit einer Nativ-Speakerin in der Gruppe auffrischen wollen

(Achtung: kein Englischkurs!!)

Die Teilnahme ist kostenlos

jeweils Dienstag vierzehntägig von 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr im Restaurant

„Mundauf“, Klagenfurt, Domgasse 18

Termine: 6. 10., 20. 10., 3. 11., 17. 11., 1. 12., 15. 12. 2009

Leitung: Fr. Maja Miller-Aichholz

Auskünfte: Seniorenbüro, 0463/537-4847

Freude am

**Leben
gesund**

bleiben!

Seniorengesundheit

Seniorenreferent Bürgermeister Christian Scheider lädt ein zum SeniorenrADwandertag

„Klagenfurt – Wörthersee Umfahrung (Klagenfurt – Reifnitz – Velden – Pörschach – Klagenfurt) – Klagenfurt (ca. 45 km)

Freitag, 9. 10. 2009,

Treffpunkt: 10.00 Uhr, Parkplatz Minimundus

Fahrzeit: ca. 3,0 bis 3,5 Stunden

Danach lädt Bürgermeister Christian Scheider auf ein Getränk ein.

Funktionstüchtiges Fahrrad und guter Gesundheitszustand Voraussetzung.

Für die Veranstaltung wird keine Haftung übernommen!

Auskünfte: Seniorenbüro, 0463/537-4847

Seniorengesundheitsnachmittag**Fit im Alter****„Du bist was du isst“
Qualitätsmensch oder Giftmülldeponie?**

mit **Fritz Pinteritsch**, Bio-Chefkoch im Restaurant „Mundauf“
Vortrag, Diskussion
Wir wollen alle gesund bleiben, daher ist gesunde Ernährung
umso wichtiger.

Dienstag, 14. 10. 2009, 14.30 Uhr,
Europahaus, Reitschulgasse
Eintritt frei

Freude am

**Leben
gesund**

bleiben!

**Der Blindenverband Klagenfurt und die City-Arkaden veranstalten:
15. 10. 2009, „Tag des weißen Stockes“**

in den CITY – ARKARDEN, Untergeschoss, 09.00 Uhr bis 19.00 Uhr
In Zusammenarbeit mit dem ECE wird ein tolles Angebot mit medizinischen Möglichkeiten, optischen Feinheiten und integrationspädagogischen Einheiten geboten.
Blindenwerkstätte, Hindernissparcour, Selbsterfahrung, Blindenhunde, Augenärzte, Optiker u. v. m..
Lassen sie sich vom Programm überraschen! Näheres zur gegebenen Zeit aus den Medien!

**Seniorenreferent Bürgermeister Christian Scheider lädt ein zum
Seniorenherbstwandertag**

Termin: Donnerstag, 15. 10. 2009

Fit im Alter

Treffpunkt: 14.00 Uhr, Bushaltestelle Viktring

Wanderung: Viktring – Rauschelesee - Plöschenberg – Viktring

Danach sind alle WandererInnen von Bürgermeister Christian Scheider auf eine Jause und ein Getränk eingeladen.
Allgemein guter Gesundheitszustand Voraussetzung. Teilnahme auf eigene Gefahr!

Seniorengesundheitsnachmittag
„Schön und gepflegt sein im Alter – keine Kunst“

Dienstag, 20. 10. 2009, 14.30 Uhr,
 Europahaus, Reitschulgasse

mit Evelin Habich
 Vortrag, Diskussion

Freude am

**Leben
 gesund**

bleiben!

Seniorengesundheit
„Gesundes Kochen“ – Lernen vom Profi

mit **Fritz Pinteritsch**, Bio-Chefkoch
 Restaurant „Mundauf“, Bahnhofstraße

Fit im Alter

Donnerstag, 22. 10. 2009, 19.00 Uhr.

Achtung! Nur 7 Teilnehmer möglich!
Unkostenbeitrag je Teilnehmer Euro 20,--

Anmeldung und Einzahlung: Seniorenbüro, Tel. 0463/537-4847
 Bei großem Andrang, wird ein weiterer Kurs angeboten.

Klagenfurt erzählt!

Senioren, Volkserzähler und Gedächtnisträger der Stadt Klagenfurt am Wörthersee erinnern sich. Lebensgeschichten, Volkserzählungen, Sagen und Legenden.....

Ein Seminar-Nachmittag mit Sagen und Märchenerzähler **DELVEDE**

Mittwoch, 28. 10. 2009, 14.30 Uhr,
 Europahaus Klagenfurt, Reitschulgasse

Musik und Gesang: Fredric Este, MGV Heimattreu unter Rudi Sibitz

Eintritt frei!

Herr DELVEDE will nach dieser Veranstaltung privat mit Interessenten weitere Veranstaltungen aufbauen.

Senioren-gesundheit**„Ernährungslügen – Der Mist auf dem Teller“**

mit **Fritz Pinteritsch**, Bio-Chefkoch
Europahaus, Reitschulgasse

Dienstag, 10. 11. 2009, 14.30 Uhr,
Vortrag, Diskussion

Freude am

**Leben
gesund**

bleiben!

„Meine Pension –**Was, wann und wie ich mir etwas leisten kann-“**

Entwicklungen für die Zukunft, für meine Finanzen!

Donnerstag, 12. 11. 2009, 14.30 Uhr
Europahaus Klagenfurt, Reitschulgasse

Wilfried Habich, Pensionsanalyst, Klagenfurt
Vortrag, Diskussion

Eintritt frei!

Auskünfte: Seniorenbüro 0463/537-4847

Fit im Alter**„Chancen und Risiken im Internet für Senioren“**

Herr **Ing. BED Michael Kuschnig** (Senioreninternetcafe) stellt seine
Diplomarbeit vor.

Lassen sie sich diese Präsentation nicht entgehen, da Herr Kuschnig mit
dem Seniorenbüro das Senioreninternetcafe mitentwickelt hat!

Montag, 24. 11. 2009, 14.30 Uhr
Europahaus Klagenfurt, Reitschulgasse

[sozial]
in klagenfurtEine Initiative von
BGM. Christian Scheider

Familienmesse – Seniorenmesse



21. 11. bis 23. 11. 2009

Seniorenreferent Bürgermeister Christian Scheider präsentiert:

„SeniorInnen ans Netz“

Internet, Handy und anderes

Seniorenbüro der Stadt Klagenfurt am Wörthersee und 4everyoung informieren:

am Gelände der Klagenfurter Messe anlässlich „Gesund und Leben“ am Stand des Seniorenbüros der Stadt Klagenfurt an Wörthersee

Wir bieten an:

- Information für alle Seniorinnen und Senioren aus dem Seniorenbüro mit Seniorenreferent Bürgermeister Christian Scheider und dem Senioren- und Behindertenbeauftragten Dr. Karl-Heinz Scheriau
- Infos und Schulungen von 4everyoung
- 8 Laptops mit drahtlosem Internet zum Probieren und Jeten, 4 TrainerInnen
- Technische Fragen rund um Computer, Internet und Handy
- Vorträge und Programm auf der Senioren-Showbühne neben dem Stand des Seniorenbüros

Besuchen Sie uns!

Kathreintanz

Freude am

**Leben
gesund**

bleiben!

Kathrein stellt den Tanz ein!

Wir wollen nochmals lustig sein und Stimmung machen!

Mittwoch, 25. 11. 2009, 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Gemeindezentrum St. Ruprecht

Musik: Hans Rosin

**„Marokko – Wunderbare Landschaften,
herrliche Urlaubsziele“**



Dia-Show mit **Ing. Roman Schmiedler**

Donnerstag, 26. 11. 2009, 14.30 Uhr
Europahaus, Reitschulgasse

Erleben sie Marokko, wie sie es noch nie gesehen haben! Ein Land der Vielfalt, der Urlaubsmöglichkeiten, der Wüstenendlichkeiten!
Freier Eintritt!

Auskünfte: Seniorenbüro, Tel. 0364/537-4847

Freude am

**Leben
gesund**

bleiben!

**Seniorengesundheitsnachmittag
„Naturmedizin und Homöopathie gegen
Allergien und Infekte“**

Dienstag, 1. 12. 2009, 14.30 Uhr
Europahaus Klagenfurt, Reitschulgasse
Dr. med. Ursula Muntean-Rock, Ebenthal
Vortrag, Diskussion
Eintritt frei!

Fit im Alter

„I mog den Advent“

Heitere und besinnliche Weihnachtsgedichte mit Musikbegleitung
Lassen Sie sich zurückfallen, fühlen Sie den Advent und genießen Sie besondere Gedanken!

von und mit **Teresia Lentsch**
Donnerstag, 3. 12. 2009, 14.30 Uhr
Europahaus, Reitschulgasse
Eintritt frei!

Freude am

**Leben
gesund**

bleiben!

[sozial]
in klagenfurt

Eine Initiative von
BGM, Christian Scheider