



Markt Prien am Chiemsee Seniorenprogramm



Januar 2025

- Sonntag, 19.01. **Sonntagsfrühstück** **9:30 bis 11:00 Uhr**
Sonntag, 26.01. Sonntagmorgen in gemütlicher Runde im Kurcafe Heider, Prien, Fußgängerzone, Tel. 1534
- Jeden Montag **Denksport für Aktiv-Senioren (außer Ferienzeit)** **15:30 bis 17:00 Uhr**
Wieder jeden Montag Gedächtnistrainingskurs, Steigerung der Gedächtnisleistung, Dauer ca. 1 ½ Stunden Kath. Pfarrheim, Prien, Alte Rathausstr. 1; Referentin Hildegard Grosse, Gedächtnistrainerin; Kosten: 5,00 € pro Treffen; Anmeldung unter Tel. 0151/16636912
- Dienstag, 07.01. **Spitzbergen – Diavortrag von Barbara Aufenanger** **14:30 Uhr**
Treff: Kursana Residenz, Schillerstr. 8, Kosten 0,00 € - um eine Spende für soziale Zwecke wird gebeten - **nur für angemeldete Teilnehmer.**
- Samstag, 11.01. **Handy und Tablet** **10:00 Uhr**
Herr Björn Steinigeweg, er arbeitet im IT Bereich, kann Ihnen die grundsätzlichen Funktionen und die Bedienung eines Handys oder Smartphones erklären. Themen: nützliche Apps (Scanner, Bahn-App, Banking) was ist ein Screenshot usw., usw. Er wird allgemeine Probleme durchgehen und Ihre Fragen beantworten.
Treff: Rathaus Prien, Kleiner Sitzungssaal –Kosten 0,00 € - um eine kleine Spende wird gebeten. Anm. bitte abgeben bei Helga Stampfl, Rathaus, Zimmer 306, Mi. 8-11 Uhr, Info: Tel. 08051/606-84, Mail: seniorenprogramm@prien.de
- Dienstag, 14.01. **Alpine Museum München** **09:30 Uhr**
Das Alpine Museum, nach 3 Jahren Umbau im März 2024 wiedereröffnet, zeigt die Dauerausstellung "Darum Berge", es werden auf 120 qm Geschichten über mehr als 200 Jahre Bergsteigen erzählt. In der Ausstellung geht es in den fünf Kapiteln Abenteuerlust, Körperempfinden, Leistung, Natur und Gemeinschaft um die Beziehung zwischen Mensch und Berg- und zwar damals wie heute. Es geht um frühere Expeditionen der Wissenschaftler genauso wie um die aktuellen Herausforderungen am Berg. Darum, wie der Klimawandel Nachhaltigkeit, Energie- und Wassersparen einfordert. Treff: Beilhackparkplatz u. Sportpark. Kosten: 33,00 €. Anm. bitte abgeben bei Helga Stampfl, Rathaus, Zimmer 306, Mi. 8-11 Uhr, Info: Tel. 08051/606-84, Mail: seniorenprogramm@prien.de
- Donnerstag, 16.01. **Meditation – Klarheit + Wahrheit** **15:00 Uhr**
Sie sind herzlich eingeladen, Kraft und Energie in einer Entspannungsmeditation zu schöpfen, um im täglichen Leben gestärkt zu sein und alle Lebenssituationen gut meistern zu können, Treff: Rathaus Prien, Großer Sitzungssaal, Leitung Petra Lanzinger, Teiln. 20 Personen – um eine kleine Spende wird gebeten. Anm. bitte abgeben bei Helga Stampfl, Rathaus, Zimmer 306, Mi. 8-11 Uhr, Mail: seniorenprogramm@prien.de; Info: Tel. 08051/606-84
- Montag, 20.01. **Origami** **14:30 Uhr**
Treff bei Helga Stampfl, Hochriesstr. 28 a. - **nur für angemeldete Teilnehmer.**
- Freitag, 24.01. **Fraueninseltag** **08:30 Uhr**
Frau Katharina schenkt uns Einblicke in die Geschichte der besonderen Krippendarstellung "Die Hochzeit von Kana". Alle drei Jahre kann diese in der ältesten Krippe des Süddeutschen Raumes bestaunt werden. Wegen Corona das letzte Mal 2019. Seit Jahren kümmert sich Frau Katharina liebevoll um die einzigartige Weihnachtskrippe; für die Insulaner und die Besucher der Fraueninsel ein unendlich wertvolles Geschenk. Die wunderschönen biblischen Darstellungen mit ihren wertvollen Figuren zeugen von unserem Glauben. Nach einer kleinen Inselrunde mit Petra Lanzinger wird im Klosterwirt eingekehrt. Treff: 08:30 Uhr Hafen Prien-Stock, Abfahrt 09:00 Uhr. Kosten: 17,00 € (Ticket u. Spende f. d. Kloster) Leitg. Petra Lanzinger, Systemische Gerontobereiterin. Anm. bitte abgeben bei Helga Stampfl, Rathaus, Zimmer 306, Mi. 8-11 Uhr, Info: Tel. 08051/606-84, Mail: seniorenprogramm@prien.de;
- Montag, 27.01. **"In die Vollen"** **14:30 bis 16:30 Uhr**
Kegelnachmittag im Sportpark Alpenblick, geringer Unkostenbeitrag.
Anmeldung: Alfred Eder Tel. 08051/4648 od. Waltraud Stöberl 08051/1406

- Dienstag, 28.01. **Vortrag Demenz** **14:30 Uhr**
 Menschen mit einer Demenz-Erkrankung haben in ihrem Alltag eine große Belastung, genau wie ihre Angehörigen. Bei einer Demenz-Erkrankung funktionieren Teile vom Gehirn nicht mehr richtig. Deshalb kann man sich Dinge nicht mehr so gut merken. Man vergisst, was gerade eben passiert ist, und man kann nicht mehr so gut nachdenken. Manchmal weiß man auch nicht genau, an welchem Ort man gerade ist. Neue Dinge lernen geht nicht mehr. Menschen mit einer schlimmen Demenz können oft ihre Angehörigen nicht mehr wiedererkennen. Man kann die meisten Demenz-Erkrankungen nicht heilen. Referent Stefan Scheck gibt ihnen einen kleinen Einblick in das Krankheitsbild Demenz und zeigt ihnen einige Möglichkeiten auf, wie man damit umgehen kann. Treff: Kursana Residenz, Schillerstr. 8, Kosten 0,00 € - um eine Spende für den Hospizverein wird gebeten. Anm. bitte abgeben bei Helga Stampfl, Rathaus, Zimmer 306, Mi. 8-11 Uhr, Mail: seniorenprogramm@prien.de; Info: Tel. 08051/606-84
- Freitag, 31.01. **Senioren Mittagsstammtisch Neuer am See** **zw. 11:30 und 13:00 Uhr**
 Anmeldung bei Waltraud Stöberl 08051/1406
- Jahresangebot** **Fit durch die zweite Lebenshälfte** **Jeden Freitag 15:30 bis 16:30 Uhr**
 Trainieren Sie unter Anleitung eines erfahrenen Physiotherapeuten
 Treff: "Exakt-Aktiv", Harrasser Str. 6, Anm. 08051/9655240, Seniorensonderpreis: 5,00 €
- Jahresangebot** **"Trimm dich im Freien....."** im kleinen Kurpark, hinter dem Chiemseesaal
 speziell konzipierte Fitnessgeräte zur Steigerung der Lebensfreude und Vitalität. Sechs Geräte für Koordinationsübungen, die auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmt sind.
- Jahresangebot** **Klassische Massage** - 30 Minuten 7,00 € an einem beliebigen Tag unter der Woche bei Rosemarie Neumeier, Masseurin und med. Bademeisterin, Prien, Ledererweg 15,
Anmeldung: 08051/9630788 oder Handy 0171/3440237
- Jahresangebot** **Feelgood** - Bewegungskonzept – Mobilisierung und Kräftigung des ganzen Körpers
 Jeden Montag 9 Uhr, Trainingseinheit 40 Min. Seniorensonderpreis pro Einheit 7,00 €, 10er Karte 60,00 €, Feelgood Center, Prien, Bernauer Str. 31, Tel. 08051/966 659 0
- Jahresangebot** **"Aus alt mach neu"** - Haben Sie Halsketten zu Hause, deren Verschluss nicht mehr funktioniert oder Schmuck, der Ihnen nicht mehr gefällt? Frau Helga Prante, Kettendesignerin, hilft Ihnen beim Umgestalten. **Anmeldung unter Tel. Nr. 08051/9666655**
- Jahresangebot** **Angebot vom TuS Prien für Seniorinnen und Senioren**
 Gymnastik für Herren Alter 55 plus, Teiln. 20 Pers. Info Herr Schneider, Tel. 08051/9651600,
 Gymnastik für Damen 50-90 Jahre, Teiln. 20 Pers. Info Frau Kluge 08051/61534
 jeweils Donnerstag 18-19 Uhr Treff: Franziska-Hager-Sporthalle

Irrtum vorbehalten

Öffentliche Termine der Kursana Residenz entnehmen sie bitte der Tagespresse

Bitte beachten
 Sie auch unsere
 Schaukästen
 bei der Kirche
 hinter den
 Lukläden

