



Markt Prien am Chiemsee Seniorenprogramm



Januar 2023

Bitte beachten Sie die jeweils an den Veranstaltungstagen gültigen Corona Regeln.

**Aufgrund von Corona bitten wir bei Vorträgen und Fahrten immer um schriftliche Anmeldung!
nur vollständig geimpfte Personen können sich anmelden**

- jeden Sonntag **Sonntagsfrühstück** 9.30 bis 11.00 Uhr
Sonntagmorgen in gemütlicher Runde im Kurcafe Heider, Prien, Fußgängerzone, Tel. 1534
- jeden Montag ab 9. Januar **Denksport für Aktiv-Senioren** (außer Ferienzeit) 15.30 Uhr bis 17 Uhr
wieder jeden Montag Gedächtnistrainingskurs, Steigerung der Gedächtnisleistung, Dauer ca. 1½ Stunden Kath. Pfarrheim, Prien, Alte Rathausstr. 1 ; Referentin Hildegard Grosse, Gedächtnistrainerin; Kosten: 5,- € pro Treffen; Anmeldung unter Tel. 0151 16636912
- Freitag 6.1.; **Bauerntheater** 15.00 Uhr
Das Priener Bauerntheater spielt den Schwank „Alles fest im Griff“ am Dreikönigstag im Chiemsee-Saal, Prien, Alte Rathausstraße 11, Eintritt 8,- Euro, der Kartenvorverkauf im Ticketbüro Prien, Alte Rathausstraße 11, Tel. 08051/965660
- Dienstag 10.1.; **Vortrag Demenz** 14.30 Uhr
Menschen mit einer Demenz-Erkrankung haben in ihrem Alltag eine große Belastung, genau wie ihre Angehörigen. Man vergisst was gerade passiert ist, man kann nicht mehr so gut nachdenken und manche können oft ihre Angehörigen nicht mehr wiedererkennen. Referent Stefan Scheck gibt ihnen einen kleinen Einblick in das Krankheitsbild und zeigt ihnen einige Möglichkeiten auf, wie man damit umgehen kann. **Bitte etwas früher kommen, Sie werden vorher getestet.** Treff: 14.20 Uhr Kursana Residenz, Schillerstraße 8, Clubraum, Schriftliche Anmeldung bitte abgeben bei Helga Stampfl, Zi. 306 Rathaus Prien Mi 8-11 Uhr, Tel. 08051/60684 oder mail: seniorenprogramm@prien.de
- Freitag 13.1.; **Weihnachtskrippe auf der Fraueninsel** 8.30 Uhr
Frau Katharina schenkt uns Einblicke „hinter die Kulissen“ der wunderschönen Weihnachtskrippe in der Klosterkirche. Beginnend wie ein Märchen aus längst vergangenen Zeiten wird durch die Krippe, bis heute, unserem Glauben eine wundervolle Darstellung geschenkt. Nach dem Besuch bei Frau Katharina lädt Petra Lanzinger zu einer kleinen Inselrunde ein. Kosten: 16,- € für die Schifffahrt und Spende für das Kloster. Treff: 8.30 Uhr Prien-Stock Hafen, Abfahrt 9.00 Uhr Schriftliche Anmeldung bitte abgeben bei Helga Stampfl Zi. 306 Rathaus Prien Mi 8-11 Uhr, Tel. 08051/60684 oder mail: seniorenprogramm@prien.de
- Donnerstag 19.1.; **Seilerei** 13.30 Uhr
Abfahrt Beilhackparkplatz und Sportpark für angemeldete Teilnehmer.
- Dienstag 24.1.; **Knochenstark** 14.30 Uhr
Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun. Was es genau zu beachten gilt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt erfahren Sie an diesem Nachmittag. Referentin: Frau Doris Bernhofer, Dipl. Ökotrophologin, Netzwerk Generation 55 Plus. Amt für Ernährung und Forsten Rosenheim Treff: Kursana Residenz, Schillerstr. 8; Clubraum, **bitte etwas früher kommen, Sie werden vorher getestet.** Schriftliche Anmeldung bitte abgeben bei Helga Stampfl Zi. 306; Rathaus Prien Mi 8-11 Uhr, Tel. 08051/60684 oder mail: seniorenprogramm@prien.de

- Freitag 27.1.; **Senioren Mittagstammtisch Neuer am See** zw. 11.30 und 13.00 Uhr
Anmeldung bei Waltraud Stöberl Tel. 08051/1406
- Montag 30.1.; **"In die Vollen"** 14.30 Uhr - 16.30 Uhr
Kegelnachmittag im Sportpart Alpenblick, geringer Unkostenbeitrag
Anmeldung: Alfred Eder Tel. 08051/4648 oder 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,
Senioren Sonderpreis 5,-- Euro, "Exakt-Aktiv", Harrasserstr. 6, Anm. 08051/965524
- 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 speziell auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmt sind.
- Jahresangebot* **"Offener PC-Club für Senioren" entfällt bis auf weiteres, neue Termine werden
in der Presse und im Monatsprogramm bekannt gegeben.**
- Jahresangebot* **Beweglichkeit - Kraft für den Alltag
fällt bis auf Weiteres wegen Corona-Bestimmungen in der Kursanresidenz aus !**
- Jahresangebot** **klassische Massage** – 30 Minuten 7,-- € an einem beliebigen Tag unter der Woche
Rosemarie Neumeier, Masseurin und med. Bademeisterin, Prien, Ledererweg 15,
Anmeldung: 08051/9630788 oder Handy 0171/3440237
- Jahresangebot** **"Viel Meer" - Erlebnis in der Chiemsee-Marina GmbH**
Mo – Fr. Einlass zwischen 11 und 13 Uhr, bitte Personalausweis mitnehmen
Senioren Sonderpreis ab 60 Jahre 3 Stunden Bad für nur 6,80 € mit Sauna 13,30 €
Anmeldung unter Tel.: 08051/609570
- 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, Ketten-
designerin, hilft Ihnen beim umgestalten. **Anmeldung unter Tel. Nr. 9666655**
- Jahresangebot** **Angebot vom TuS Prien für Seniorinnen und Senioren** Gymnastik für Herren
Alter 55 plus, Teil, 20 Pers. Info: Reinhard Schneider, Tel. 08051/9651600,
Gymnastik für Damen 50-90 Jahre, Teiln. 20 Pers. Info Frau Kluge 08051/61534
jeweils Donnerstags 18-19 Uhr Treff: Turnhalle Franziska-Hager-Mittelschule
- Jahresangebot** **Alpaca -Wanderung** mit Anneliese Rosenwink und ihren Prialental-Alpacas durchs
Wildenwarter Gemeindegebiet. Anmeldung Tel. 08051/65143, Prutdorf, Ludwigstr. 32

Öffentliche Termine der Kursana Residenz entnehmen sie bitte der Tagespresse

Irrtum vorbehalten

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



*Das Team vom Seniorenprogramm des Marktes Prien
wünscht allen Seniorinnen und Senioren
ein gesundes, glückliches und vor allem ein friedliches Jahr 2023*