



Senioren Ausflug von Gemeinde und Seniorenbund **Bergwerk Ridnaun**

Mittwoch, 13. September 2017

Abfahrt: RAIKA Sistrans, 8.00 Uhr

Anmeldungen sind bis Freitag, den 8.9.2017 im Gemeindeamt oder in der RAIKA bis 12.00 Uhr erbeten.



Bergwerk Ridnaun



Museum



Aglsbodenalm



Maiern: Hofer-Hof

Wir fahren auf der Autobahn über den Brenner bis Sterzing und dann bis Maiern ins Ridnaun. Dort befindet sich ein ehemaliges

Bergwerk, das bis ins Jahr 1985 an die 800 Jahre Silber und Blei abbaute. Interessierte nehmen an einer Führung teil (Museum, Schaustollen → alles ebenerdig) und erfahren Wissenswertes aus dieser Zeit.

Programm:

08.00 Uhr Abfahrt bei der RAIKA Sistrans
09.30 Uhr Kaffeepause in der Knappenstube
10.30 Uhr Führungsbeginn oder Wanderung

12.30 Uhr Rückfahrt nach Ridnaun zum Mittagessen im **Hotel Sonklarhof** (neben der Ridnauner Kirche)

Drei Vorschläge für Wanderungen:

1. Aglsbodenalm (1720 m) über die Burkhardklamm → 2 Std.
Steig gut ausgewiesen, ausgebaut und völlig sicher!
Wanderer werden vom Bus beim Bergwerk abgeholt.
 2. Wanderung über den Oberen Erzweg am Waldrand bei gleichbleibendem Gefälle nach Ridnaun (ca. 4 km) → 1 Std.
 3. Wanderung über den Höfeweg bis Ridnaun zum Mittagessen (ca. 4 km) → 1 Std.
- 14.30 Uhr Rückfahrt nach Sterzing (Kaffeepause, Bummeln, Einkauf)
16.30 Uhr Heimfahrt
17.30 Uhr Jause im Gh. Glungezer

Anmeldung zur Führung

Wer bei der interessanten einstündigen Führung teilnehmen will, möge das bei der Anmeldung mitteilen. Die Kosten für diese „Zeitreise“ zurück in 800 Jahre Bergbau Ridnaun beträgt **€ 5,-**

Die Kosten für den Bus und die Jause in Sistrans übernimmt die Gemeinde. Auf eine zahlreiche Beteiligung freuen sich im Namen der Gemeinde und des Seniorenbund-Vorstandes Bgm. Josef Kofler und Toni Triendl.

Bitte Bäume und Sträucher zurückschneiden

An vielen Stellen im Dorf werden der Verkehr und die Fußgänger durch überhängende Sträucher und Bäume behindert. Bitte schneiden Sie die Sträucher und Bäume bis zur eigenen Grundstücksgrenze zurück.

Ein Holzbackofen als Begegnungsort für Sistrans

In einigen Gemeinden wird die Tradition des gemeinsamen Brotbackens in einem Holzofen wieder aufgenommen. Ein schönes Beispiel gibt es in Telfes im Stubaital, wo ein 250 Jahre alter Dorfofen von Ehrenamtlichen revitalisiert wurde oder in Hatting, wo neben dem Widum ein Brotbackofen gebaut wurde, der von den Ortsbäuerinnen bewirtschaftet wird. In Sistrans hat es laut Dorfchronisten nie einen Dorfbackofen gegeben. Aus der Leidenschaft zu backen und dem Wunsch, einen neuen Begegnungsort zu schaffen, möchten wir den Brauch des gemeinsamen Brotbackens in unserer Gemeinde einführen.

Unsere Idee ist es, im Widumgarten gemeinsam einen Holzbackofen aufzubauen. Der Ofen wird 1x im Monat eingeheizt. Eine Vorankündigung erfolgt über die Postwurfsendungen der Gemeinde. Jede(r) kann zu den angegebenen Terminen gegen Voranmeldung seinen fertigen und zuhause vorbereiteten Brotteig vorbeibringen. Im Ofen sollten gleichzeitig ca. 20 Brotlaibe oder 4-6 Pizzen gebacken werden. Gemeinsam wird vor Ort gebacken, geredet und verkostet.

Nachdem es die Zusage von Pfarre und Gemeinde gibt, geht es nun an die konkrete Planung. Als erstes soll ein Verein gegründet werden, der die nachhaltige Verwendung des Ofens gewährleistet. Der nächste Schritt ist die Abklärung der Finanzierung, die Auftreibung von Spenden, Ansuchen von öffentlichen Geldern, Organisation eines Benefizkonzerts. Und schließlich soll das Projekt von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen (Vereine/Freiwillige) errichtet und betrieben werden. Ein regional ansässiger Ofenbauer steht uns mit seinem Know-how unentgeltlich zur Seite.

Wer uns bei der Umsetzung dieser Idee unterstützen bzw. mitmachen will, melde sich bitte bei einem von uns beiden.

Jurgen Groener, jhg@gmx.at, Tel. 0650 8104651
Martin Lesky, martin.lesky@gmx.at, Tel. 0676 87306700

Krippenbaukurs 2017

Der Krippenverein Sistrans bietet im Herbst 2017 wieder einen Krippenbaukurs an. Interessierte können sich bis zum 1. September 2017 bei Obfrau Gabriele Rudig-Reitmair (0650-8202410) oder Hans Rainer (0664-1133520) melden. Ein Informationsabend wird im September stattfinden. Bei dieser Gelegenheit werden auch die Kurstermine festgelegt. Wir freuen uns auf viele interessierte KrippenbauerInnen!

Sozialsprenkel sucht ehrenamtliche Mitarbeiter/innen

Der Sozialsprenkel südöstliches Mittelgebirge beliefert mit einem Team ehrenamtlicher Mitarbeiter/innen hilfsbedürftige Menschen und bringt ihnen ein warmes Mittagessen. Für das „Essen auf Rädern“ werden 1 x wöchentlich Zusteller/innen gesucht. Nähere Auskünfte erhalten Sie beim Ehrenamtskoordinator Michael Wanker, Tel. 0512 341777-986, Wohn- und Pflegeheim, Haus St. Martin, Aldrans

Kultur.Herbst.Sistrans - Herbst und Winter 2017

Wir suchen laufend ReferentInnen mit neuen und alten Ideen für Kurse und Veranstaltungen.
Bitte bei der Gemeinde Sistrans Tel. 37 72 14 melden!!!!

Raum im orangen Haus, Unternehmerzentrum U7, Wochenplan:

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|---|--|--|
| | 8.15 – 9.15 Pilates für Anfänger und Leicht-fortgeschrittene, Maria Belgrano-Behensky (069910129134) | 8.30 – 9.30 Qi-Gong, Barbara Schneider-Romen (069912383665) | | 8.15 - 9.45 Hatha Yoga (für alle) Iris Kraker (0650 98 50 420) |
| | 17.00 – 17.50 Bewegungspraxis - Feldenkrais nach der Arbeit Katrin Oberhammer (0650 57 14771) | 12.10 – 13.00 Bewegte Mittagspause Feldenkrais Katrin Oberhammer (0650 57 14771) | 18.30 – 20.00 Yin-Yoga, Katrin König (06505012125) | |
| 20.00-21.30 Hatha-Yoga, Katrin König (06505012125) | 20.00 - 22.00 Bewegungsimprovisation Ensemblearbeit Katrin Oberhammer (0650 57 14771) | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Systemische Familienaufstellungen mit Mag.Edith Hofer-Zeni: 23.9., 7.+8.10., 4.11., 9.12.2017, 13.1., 24.2. 2018; Einzelsitzungen: Brett- und Radaufstellungen; taoistische Fußbehandlung On Zon Zu; Mag. Edith Hofer-Zeni, ehz@gmx.at; 0664 – 2608465 • Feldenkrais-Workshops am Freitag Nachmittag mit Katrin Oberhammer, 22.9., 13.10., 17.11.,15.12.2017, 12.1., 2.2.2018, Einzelsitzungen Feldenkrais katrin.oberhammer@aon.at, 0650 57 14 771 • Ausbildung zum Raindrop Practitioner mit Monika Waldnig: 22. 9., 14 - 21, 23.9.2017 10 - 18, 0650 / 7300727 oder massage@monika-waldnig.at • Tanztherapeutische Jahresgruppe mit Elisabeth Wille: 14.10., 26.11.2017, 20.1.2018, 10.2., 10.3, 21.4., 6.5., 16.6., jeweils 10 - 17 Uhr, bewegungstanzraum@gmail.com <p>Weitere Infos unter www.akasha-u7.at</p> | | | | |

Rund ums Baby und Kleinkind mit Margit Lesky

Babymassage: „Bindung durch Berührung“ – Vermittlung verschiedenster Techniken, Verstehen der Ausdruckssprache (Weinen, Quengeln, Körperspannung ...) der Babys, Wohlfühlen in entspannter Atmosphäre
Mütter mit Babys 2 bis 8 Monate

Erste Kontakte unter Gleichaltrigen: „Bindung und Autonomie“ Kinder bei ihren Entdeckungen aufmerksam begleiten, einfach Dasein, sich wohlfühlen im Unspektakulären, Austausch mit anderen Müttern, für Mütter mit Kindern von 8 – 12 Monate

Eltern – Kleinkind Malgruppe: „Bindung und Autonomie“ für Kleinkinder von 1 – 5 Jahren mit Mama oder Papa, die Malgruppe stellt den Kindern eine Umgebung bereit, in der sie selbständig mit Farbe, Pinsel und Papier ihre Erfahrungen machen können.

Nähere Informationen zu den Terminen und Möglichkeit auch für Einzelberatungen: bei Margit Lesky 0650/40 37 908

Ort: Praxis Unterdorf 9, Sistrans (im Gebäude der Landesmusikschule Westeingang)

Feldenkrais, „Lernen in Bewegung“ mit Katrin Oberhammer

Ein wichtiges menschliches Grundbedürfnis ist leichte und angenehme Bewegung. Damit unser Körper beweglich bleibt, braucht er Bewegung. Oft nehmen wir uns viel vor, versuchen auf der Anstrengungsebene in Bewegung zu bleiben. Koordination jedoch können wir nur auf der Ebene des Angenehmen und Leichten lernen. Deswegen spielt unsere Haltung zur Bewegung die entscheidendste Rolle. Bewegen wir uns aus der Haltung der Anstrengung heraus, erzeugen wir oft genau die Spannung, die wir gerne reduzieren wollen. Bewegen wir uns aus der Haltung des neugierigen und achtsamen Lernens heraus, verändert diese Bewusstheit unsere Bewegung, unsere Gewohnheiten und unsere Spannungs- und Schmerzzustände.

Für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet, jede/r lernt ausgehend von den individuellen Möglichkeiten.

Fortlaufender Kurs: Ab Donnerstag 21.9.2017, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr in der **Volksschule Sistrans** (Bitte eigene Matten mitbringen), 8 Abende 70.- €
Einzel buchbare Nachmittage im Akasha Bewegungsraum: siehe vorne

Foto-Basics in Theorie und Praxis mit Werner Gstrein

Eine Kamera, viele Knöpfe und noch mehr Funktionen. Keine Sorge: Es sind viel mehr als Sie benötigen. Das, was für Sie und Ihre Bilder wirklich zählt, ist das Verständnis für die Zusammenhänge der Fotografie. In diesem Kurs nehmen wir uns einen Tag Zeit, um ein fotografisches Grundverständnis zu entwickeln. Eine gut verständliche Präsentation schafft die Grundlage. Bei kleinen Praxisübungen rutscht das Gehörte eine Etage tiefer. Und vielleicht entsteht in der Natur tatsächlich die ein oder andere schöne Aufnahme. Denn gerade bei der fotografischen Praxis werden wir natürlich auch das Thema Bildgestaltung nicht außer Acht lassen.

Mitzubringen: Digitale Kamera, Wanderschuhe, Regenschutz, Kappe

Termine: Sa. 21. Oktober, von 8:00 – 15:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal Tigls oder Volksschule Sistrans

Kosten: € 47,-

Referent: Werner Gstrein, Berufsfotograf, Sistrans – www.gstrein.at

Anmeldung: werner@gstrein.at oder +43 664 195 196 0

Kindertanzstube Sistrans mit Elisabeth Wille

Ausdruckstanz für Kinder zwischen 5 und 8 Jahren, die Freude an freiem Tanz, Bewegung und Ausdruck haben.

Ziel ist es, die Vielfalt und Schönheit des körperlichen Ausdrucks zu entfalten, ein Gefühl für Ensemble zu entwickeln und mit sich selbst und anderen in bewegter Beziehung zu sein.

Start: Mi 4. Oktober 2017, 16.15 – 17.15 Uhr, 6 Termine

weitere Termine: 11., 18. und 25. Oktober, 8. und 15. November

Kosten: 50€

Ort: Bewegungsraum der Lindenschule, Unterdorf Sistrans

Leitung: Elisabeth Wille, Tanzpädagogin und Lehrerin, www.bewegungstanzraum.com

Anmeldung: bewegungstanzraum@gmail.com (wieder online nach den Sommerferien)

Singgruppe mit Angelika Hensler

Wir singen Lieder verschiedener Stilrichtungen Pop, Volksmusik, Schlager usw. zur Freude, ohne Könnensanspruch und Auftritte.

Zeit: Mi 13.9.2017 19:00 bis 21:00 und dann in 14-tägigem Rhythmus, also: 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 6.12., 20.12., 3.1., 17.1., 31.1.,

Ort: Musikraum bei Angelika Hensler Bogenweg 461, angelika@mutzumsingen.at, Tel.: 0660 5553293,

Kosten: 10 € pro Abend, für StudentInnen und Arbeitslose gratis

„Die Seele singt“ - Meditatives Singen mit Angelika Hensler

Nach vorbereitenden Körperübungen zum Einstimmen lassen wir aus der Stille einfache Lieder aus verschiedenen Traditionen klingen. Wir wiederholen jedes Lied öfters, um die „Gedankenmaschine“ zu beruhigen und die Schwingung zu erhöhen.

Zeit: Fr. 2.9. 2017 19 – 21.00, 6.10., 3.11., 1.12., 5.1., 3.2., Mittwochstermine: 18.10., 13.12.

Ort: Musikraum bei Angelika Hensler Bogenweg 461 Kosten: 10 € pro Abend, für StudentInnen und Arbeitslose gratis.

Anmeldung: Angelika Hensler, angelika@mutzumsingen.at , Tel.: 0660 5553293

Spielen, Balgen oder Kämpfen? Original Play® mit Steve Heitzer

Kinder suchen immer wieder körperlichen Kontakt, was oft zu Missverständnissen führt. Hier können wir unsere Kinder neu sehen und *spüren*. Und mit ihnen den Unterschied entdecken zwischen Spiel und (Wett)Kampf. So üben wir uns alle in achtsamer Berührung.

Ursprüngliches Spiels stärkt unsere Beziehung und eröffnet einen anderen Umgang mit Körperlichkeit und Aggression – nicht nur für Kinder. Mehr unter www.originalplay.at

Für Eltern und Kinder (ca 3-8J.) Ältere & jüngere Kinder nach Rücksprache mit dem Kursleiter. 5 mal Dienstags, 15.30 – 17 Uhr inkl. gemeinsame Jause

Kursbeginn: Kurs1: 3.Okt, Kurs2: 5.Dez 2017. Anmeldung: 0680 55 25 721

steve@originalplay.at, Kosten: EUR 59 bzw. 79 (2-3 Kinder). Ort:

Lindenschule/KigaGrätschenwinkel, Unterdorf 80, Sistrans