



Seniorenausflug von Gemeinde und Seniorenbund Fahrt nach Galtür



Galtür

Wir fahren über die Autobahn bis zur Kaffeepause in der Trofana. Weiter geht's bis Galtür, wo uns Landtagsvizepräsident Bgm. Toni Mattle empfängt. Nach der Vorstellung der Gemeinde Galtür (mit Geschichte, Wirtschaft und Katastrophe von 1999) geht es zum Mittagessen.

Am Nachmittag besuchen wir das Alpinarium, das den außergewöhnlichen Ort Galtür und die Lawinenkatastrophe vom 23.2.1999 in einem 20-Minuten-Film zeigt. Nach Hause fahren wir in einem Zug, denn wir sind von der Gemeinde zu einer Jause in Sistrans eingeladen.

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

Mittwoch, 3.9.2014

Abfahrt um 8.00 Uhr

RAIKA Sistrans

Zu diesem Tagesausflug laden die Gemeinde und der Seniorenbund Sistrans herzlich ein.

Die Anmeldung ist bis spätestens **Montag, 1.9.2014, 12.00 Uhr** in der RAIKA oder im Gemeindeamt erbeten.



Alpinarium in Galtür

Wasserzählerstand bis 12.09.2014 ablesen

Bitte den Wasserzählerstand mit [diesem Formular](#) der Gemeinde bekannt geben.

Kultur.Herbst.Sistrans
Kultur.Bildung.Sistrans
Herbstkurse 2014

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

„Akasha“, Yoga und Entfaltungsraum Programm:

Am **Freitag, 19. September 2014** gibt es im Yogaraum einen **Tag der offenen Türe**. Alle sind von 15.00 bis 20.00 Uhr eingeladen, die Räume zu besichtigen, die Angebote zu beschnuppern, die Referentinnen kennenzulernen, zu essen zu trinken zu ratschen. Wir freuen uns auf euch. Bitte informiert euch über die Wochenendkurse und genauere Details unter www.akasha-u7.at.

„Akasha“- Wochenplan:

Montag:	Dienstag:	Mittwoch:	Donnerstag:
9.00 – 10.30 Uhr: Tai Chi, Peter Vodusek	9.00 – 10.00 Uhr: Yoga (Kinder/ Eltern-Kind/ Baby- o.ä.), Jane Kathrein	8.30 – 9.30 Uhr: Qi-Gong, Barbara Schneider-Romen	
		15.30 h – 16.30 Uhr: Singing Soul, Susanne Curtil	
18.30 – 20.00 Uhr: Yoga, Susanne Curtil	18.00 – 19.30 Uhr: Bewegungstanz, Katrin Oberhammer	17.00 h – 18.00 Uhr: Qi Gong, Susanne Curtil	18.00 – 19.15 Uhr: Yoga, Katrin König
20.00 – offen: Tönen, Heilkreise, Klangmeditationen: Susanne Curtil		19.00 h – 20.00 Uhr: Pilates, Maria Belgrano Behenski	19.30 – 20.30 Uhr: Qi Gong, Barbara Schneider-Romen
Jeden ersten Mittwoch im Monat: Energiebild-Meditation mit Karin Riener Jeden zweiten Mittwoch im Monat: Aufstellungskreis mit Edith Hofer-Zeni			

Rund ums Baby und Kleinkind mit Margit Lesky

Babymassage: „Bindung durch Berührung“ – Vermittlung verschiedenster Techniken, Verstehen der Ausdruckssprache der Babys „Zeit für uns“, Mütter mit Babys bis 8 Monate;

Beginn: Mittwoch 08. Oktober 2014 9.30 – 11.00 Uhr 6x

Mein Baby und Ich: „Bindung und Autonomie“ Erste Kontakte unter Gleichaltrigen: sich wohlfühlen im Unspektakulären, Austausch mit anderen Müttern, ... Gruppe für Mutter und Kind von 6 – 18 Monate, **Beginn: Termin auf Anfrage jeweils 9.30 -11.00 Uhr 6x**

Malgruppe: für Kleinkinder von 11/2 – 6 Jahre mit Mama oder Papa

In der Gruppe haben die Kinder die Möglichkeit und den Raum dazu sich kreativ und lustvoll zu verwirklichen. Die Erwachsenen sind in der beobachtenden Rolle und sehen wie kompetent und selbständig die Kinder sind. Nach dem Malen wird das Erlebte in einem gemeinsamen Gespräch unter den Müttern/Vätern reflektiert.

Beginn: Dienstag 16. September 2014 bis 16. Dezember 2014 jeweils 15.30 – 17.30 Uhr alle 2 Wochen

Nähere Informationen und Anmeldung: bei Margit Lesky 0650/40 37 908

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

Feldenkrais „Lernen in Bewegung“ mit Katrin Oberhammer

Lust auf ...mehr Leichtigkeit im Alltag?

Leichter gehen, stehen, sitzen, aufstehen, drehen, bücken, tragen, laufen, tanzen...?

Feldenkrais bringt´s! Einfache Bewegungslektionen bewirken Bewusstheit in Bewegung und erleichtern uns das Leben spürbar! Für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet, jede/r lernt ausgehend von den individuellen Möglichkeiten.

Fortlaufender Kurs: Ab Do 25. September 2014, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr in der Volksschule Sistrans (Bitte eigene Matten mitbringen), 10 Abende 80.- €

Foto Grundlagen – Einstieg in die digitale Fotografie

Fotokurs mit Werner Gstrein - für Anfänger und Leichtfortgeschrittene.

Wir lernen unsere Kameras und den Umgang mit Stativen, Reflektoren und Blitzen kennen, wir lernen den Weg vom Klick zum Bild über den Computer, und wir lernen Gestaltungsgrundlagen. Nach dem Kennenlernen der Grundlagen der Belichtung und der Belichtungsmessung starten wir mit praktischen Beispielen zu jedem folgenden Thema, so dass wir durch die Übungen das Erlernte festigen.

Mitzubringen: Digitale Kamera mit Einstellungen für Blende und Zeit unbedingt erforderlich, bequeme, wetterfeste und warme Kleidung und festes Schuhwerk für die Außenaufnahmen mitnehmen. Auch Handschuhe, mit denen die Kamera noch bedient werden kann, sind empfehlenswert.

Termine: Fr. 23. Jänner 2015, 13:00 – 20:00 Uhr und Fr. 30. Jänner 2015, 13:00 – 20:00 Uhr, Ort: Gemeindesaal / Volksschule Sistrans, Kosten € 89.- €;

Bitte bei Werner Gstrein werner@gstrein.eu per email oder telefonisch unter 0664 195 1960 anmelden.

Literaturkreis, Initiatorin: Ulrike Umshaus

"Lesen ist Abenteuer im Kopf": Um gemeinsam diese Abenteuer zu erleben bzw. auch zu besprechen, möchte ich alle Interessierten, die Zeit und Lust zum Lesen und Diskutieren haben, zu unserem Literaturkreis einladen:

Wir treffen uns jeden 4. Mittwoch im Monat in der Bücherei der Volksschule.

Jeder kann ein literarisches Werk vorschlagen. Es wird kein Beitrag eingehoben, da der Lesezirkel selbständig funktioniert bzw. von den Interessierten gemeinsam organisiert wird!

Nächstes Treffen: Mittwoch 24. September wie gewohnt um 20.00 in der Bücherei der Volksschule! Wir freuen uns auf Neuzugänge!

Singgruppe mit Angelika Hensler

Nach Körpervorbereitungen – und Einsingübungen singen wir Lieder verschiedener Stilrichtungen: Pop, Volksmusik, Schlager usw. zur Freude, ohne Auftritte und Könnensanspruch.

Zeit: Mittwoch 3.9.2014 19:00 – 21:00, dann in 14 – tägigem Rhythmus.

(Ausnahme: Für November gebe ich die Termine auf Anfrage bekannt).

Ort: Bogenweg 461 6073 Sistrans Kosten: 10 € pro Abend, StudentInnen 5€ Anmeldung:

Angelika Hensler Tel.: 0660 5553293 Mail: angelika@mutzumsingen.at

Die Seele singt/ Meditatives Singen mit Angelika Hensler

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

Zeit: Monatlich Termine: am 1. Freitag und 4. Mittwoch im Monat: Freitag 5.9., Mittwoch 24.9., 19:00 bis ca 21:00 (Ausnahme: Für November gebe ich die Termine auf Anfrage bekannt).

Ort: Bogenweg 461, 6073 Sistrans, Kosten: Freiw. Spenden

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



Gemeinde Sistrans

Chronik



Dorfrundgang in Sistrans 3 Gletscherkapelle – Ranser Bamlen

Bei den Dorfrundgängen erzählt Ortschronist Toni Triendl aus der Geschichte unseres Dorfes. Alle Interessierten sind dazu herzlich eingeladen.



St. Gertraud
Mosaikbild auf der Westfassade
Aufnahme vor 1968

Aus dem Inhalt des Dorfrundganges 3:

Dorfgasthöfe und ihre Bedeutung
Speisekarte im Gh. Krone um 1930
Brandkatastrophen in Sistrans
Der Goaz-Bichl
Die Gletscherkapelle
Der Sischtiger Bannzaun
Flurnamen nördlich des Dorfes
Dorfbachverbauung
Schalenstein bei den Ranser Bamlen
Gsalz-Bildstock von Walter Honeder
Villa Sonnenheim
Gemeindezentrum Tigls
Tigls – ältestes Siedlungsgebiet
Der Pfarrwidum erzählt
Kirchenrestaurierung 2007 - 2008

Termin: Samstag, 6. September 2014

Zeit: 15.00

Treffpunkt: Gemeindeamt Sistrans

