

NACHBARSCHAFTS.TREFF



STADTWERK



HILFSWERK

Zugestellt durch Post.at-Gruppe



Mit Lehen mitleben!

**LEBEN AM STADTWERK
OKTOBER – DEZEMBER 2021**

Liebe Leserinnen und Leser!

„Man kann nichts rückgängig machen,
aber man kann es ab heute anders machen.“

Im August wurde der neue IPCC-Bericht zum Klimawandel veröffentlicht und er ist alles andere als beruhigend. Wir Menschen zerstören unseren Planeten, die Heimat unserer Kinder, Vorfahren, der Tiere und Pflanzen und vor allem von jedem von uns. Da denkt man sich „was kann ich schon ausrichten? Was soll ich dagegen tun?“ Die Antwort ist: eine ganze Menge!

Jede kleine Handlung kann den Unterschied machen. Wenn 7,8 Millionen Menschen jeden Tag eine Tat für unsere Umwelt macht, hat jede/r Einzelne von uns die Möglichkeit, den entscheidenden Unterschied zu machen!

Nun haben wir Corona und das Klimaproblem – hören die beunruhigenden Nachrichten denn nie auf? Wahrscheinlich nicht, aber es ist an uns, wie wir damit umgehen. Trotz aller Negativität können wir uns jeden Tag freuen, dass es uns gibt, dass die Sonne scheint oder die Regenwolken uns begleiten, dass wir und unsere Lieben hoffentlich gesund sind. Leben wir jeden Tag bewusst und tun wir jeden Tag nur ein wenig Gutes für unsere Mutter Erde, dann kann auch der nächste Tag ein guter Tag werden!

Wenn Sie das Bedürfnis danach haben, etwas mit Gleichgesinnten zu unternehmen oder Rat suchen und Unterstützung brauchen, dann schauen Sie doch einfach bei uns vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Einen schönen Herbst wünschen Ihnen

Cornelia Adhero & Patrick Poschacher



**Cornelia Adhero
& Patrick Poschacher**

**Unsere Beratungszeiten:
Montag - Freitag: 09.00 - 12.00 Uhr**

*Weitere Termine sind gerne nach
Vereinbarung möglich!*

Kontakt:
nachbar@salzburger.hilfswerk.at
Cornelia Adhero: 0676 8260 9742
Patrick Poschacher: 0662 430980 9103

NEU: Alle Veranstaltungen und Termine finden Sie
auch auf Facebook:

Hilfswerk Nachbarschaftstreff Stadtwerk

STADTWERK LIVE



An vier Donnerstagen im Juli und August bespielten Künstler/innen ab 17 Uhr als Walking Band das Stadtwerk Areal in Lehen. Am Donnerstag den 12. August waren wir bei der Veranstaltung „STADTWERK Live“ mit unserem Nachbarschaftstreff vor Ort und verteilten bei heißem Wetter Eis, Obst und Getränke an Kinder und durstige Eltern.

Der Nachmittag war ein voller Erfolg und wurde durch die eration mit dem Verein Spektrum, welcher mit seinem Spielebus vor Ort war, besonders erlebnisreich!



TAKE THE A-TRAIN

Am **Freitag den 10.09.2021** fand bei uns am Stadtwerk in Lehen die Veranstaltung: „Take The A Train“ statt. Wir haben uns mit einem Fest “angehängt” und neben einer Chillecke für Jugendliche gab es auch für die kleinen Besucher ein umfangreiches Angebot. In einer eigenen „Bewohnerecke“ fand man sich zu einem kleinen Umtrunk und Häppchen zusammen. Selbst unser FIDI schaute vorbei und tanzte mit Groß und Klein zur Musik der Walking Bands!

Der Tag war ein voller Erfolg!



MÄDCHEN.TREFF

Handwritten: Mädchen **TREFF**

Handwritten: Radiosendung

Handwritten: Kreativ sein

IM STADTWERK LEHEN

FÜR MÄDCHEN AB 11 JAHREN

JEDEN DONNERSTAG 16:00-19:00

Handwritten: & auf was ihr sonst noch Lust habt

IM GEMEINSCHAFTSRAUM WEST

Handwritten: Sport

Streusalz Mobile Jugendarbeit

spektrum
Freizeit • Kultur • Soziales

f. d. I. v. Verein Spektrum, Schumacherstraße 20 5020 Salzburg, www.spektrum.at Tel. 0664/ 755 906 41

Für alle Mädchen ab 11 Jahren findet jeden Donnerstag zwischen **16:00 und 19:00 Uhr** der Mädchen Treff im Gemeinschaftsraum WEST durch den Verein Spektrum und die Mobile Jugendarbeit Streusalz statt.

GIRLS ONLY!



Frag Nina ...

Nina Göschl DGKP, Bereichsleitung
Pflege im Hilfswerk Salzburg



Nr. 10

Rezepte für den Rest des Jahres oder ganz einfach, weil ich es versprochen hab 😊

Bei der Swap-Party im Sommer habe ich mit ein paar Bewohnerinnen kurz darüber gesprochen, was sie sich für die nächste „Frag Nina“ wünschen würden. Da war es eindeutig, dass sie gerne mehr Rezepte möchten. Daher habe ich mich diesen Sommer mal damit beschäftigt, welche von meinen Lieblingsrezepten ich euch gerne vorstellen möchte.

Außerdem stelle ich euch ein wundervolles Buch vor, das viele gesunde und leckere Rezepte beinhaltet. Es ist wirklich ein toller Ratgeber und täglich anwendbar!

Für ein gutes Immunsystem ist es sehr wichtig, sich ausgewogen zu ernähren. Es gibt viele Ansichten über richtige Ernährungsweisen – ich vertrete den Ansatz, dreimal am Tag zu essen. So bleibt der Blutzuckerspiegel konstant, man ist immer mit Nährstoffen versorgt (solange man gesund isst!) und bekommt nicht so schnell Heißhungerattacken. Es muss dann jeweils aber nicht viel sein. Übertreiben ist nie gut. „Hara Hachi Bu“ ... das hatten wir schon mal – könnt ihr euch erinnern? Wer nicht, der kann gerne googlen!

Mein Plan bezüglich des Essens sieht meistens so aus: (nur ein paar kleine Tipps, dann kommen wir schon zu

den Rezepten): Innerhalb der ersten zwei Stunden nach dem Aufstehen sollte man frühstücken. Das kurbelt den Kreislauf an und gibt Kraft für den Tag. Dass muss auch gar nicht viel sein, es reicht etwa eine kleine Avocado (es gibt tatsächlich Mini-Avocados – die habe ich letztes beim Maximarkt gefunden) mit etwas Knäckebrot oder gerne (ok... sehr sehr gerne) esse ich auch Spiegeleier zum Frühstück. Und wenn's ganz schnell gehen muss, dann sind ein paar Nüsse und vielleicht ein paar Dörrenflaumen perfekt. Wichtig ist es außerdem, ausreichend zu trinken, im Herbst starte ich morgens mit einem frischen Ingwertee. Ungesüßte Tees und viel Wasser sind die beste Flüssigkeitsversorgung für den Körper.

Mittags muss es für mich ein bisschen mehr sein, denn meistens esse ich abends nur mehr ganz wenig. Vor zehn Wochen kam ich von meinem jährlichen Fasten nach Hause und habe wieder einiges umgestellt. Daher gibt es mittags oft mein klassisches Ofengemüse (alle Gemüsereste die ich finde zusammenschnei-



den, würzen, etwas Olivenöl und Parmesan drüber oder Mozzarella und ab in den Ofen). Oder auch gerne mal eine Gemüsesuppe. Wenn ich nicht vorkoche, dann esse ich gerne auch mal einen schnellen Salat, den ich mir im Büro zackig zubereite.

Abends esse ich wenig. Meistens bin ich vom Mittagessen noch sehr voll. Aber ich versuche so zwischen 16 und 17 Uhr nochmals was zu mir zu nehmen. Evtl. ein Becher leeren Joghurt. Oder etwas Käse mit Gemüse. Brot vermeide ich grundsätzlich, es tut meiner Verdauung nicht gut. Vielleicht hat das jemand von euch auch. Gluten kann daran schuld sein oder auch

einfach ein empfindlicher Magen. Ein Tipp ist hier hochwertiges Brot vom Bäcker zu kaufen. Die Gärzeiten des Teiges machen den Unterschied und ein richtiger Bäcker lässt sein Brot auch noch ganz viel Zeit zum Rasten. Auch Roggenmehl statt Weizenmehl nehmen! Das ist für den Körper viel nährstoffreicher und auch bekömmlicher.

Als Snack für dazwischen habe ich meistens Nüsse irgendwo herumliegen. Liebend gerne esse ich auch einen „Babybell“ (diese kleine runden Käsedinger schmecken nicht nur Kindern 😊). Apfelchips mit Zimt liebe ich heiß und innig und sind ein bisschen Ersatz für Chips. Dann habe ich immer auch noch Maroni daheim, und neuerdings gibt es hie und da Datteltugeln ... so lecker...

Also, lasst es euch schmecken und vor allem nehmt immer verschiedene Farben bei den Gemüsesorten zum Kochen her. Ich finde, jede Mahlzeit soll bunt sein, wie der Herbst. Der graue, kalte Winter kommt eh ganz schnell wieder ...

Guten Appetit,
eure Nina.

Fragen an Nina unter:
m.goeschl@salzburger.hilfswerk.at

REZEPT

Ein Rezept für Frühstück, Jause oder Zwischendurch – gesund und lecker:

Glutenfreies Buchweizenbrot

| | |
|-------------------------|---|
| 1 kg Buchweizenmehl | 1 EL Fenchel |
| 100 g Leinsamen (ganz) | 2 EL Salz |
| 100 g Sonnenblumenkerne | 2 EL Natron |
| 100 g Kürbiskerne | 1 l lauwarmes Wasser |
| 1 EL Kümmel | Raps- oder Sonnenblumenöl für die Form |
| 1 EL Anis | |

Alle Zutaten bis auf das Öl miteinander vermengen und zu einer homogenen Masse verkneten. Den Teig 1 Stunde ruhen lassen.

Eine Kastenform mit dem Öl ausfetten, den Teig einfüllen und in den kalten Backofen geben. Bei 160 °C Ober-/Unterhitze für 90 min im Ofen backen. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Brot darin auskühlen lassen. Anschließend herauslösen und bei Bedarf in Scheiben schneiden.

TIPP: Das Brot hält 4 Tage. In Scheiben geschnitten lässt es sich auch prima einfrieren. Getoastet schmeckt es besonders gut!



LERN.OASE



Das neue Schuljahr ist in vollem Gange!

Ob Präsenzunterricht an den Schulen oder Distance Learning zu Hause: jedes Schulkind hat wieder seine Aufgaben zu erledigen und muss vieles an Lernstoff in den eigenen kleinen Kopf reinbringen, denn wie schon Albert Einstein sagte:

„Bildung ist das, was übrig bleibt, wenn man all das, was man in der Schule gelernt hat, vergisst.“

Dafür haben wir für alle Kinder der Volksschule und AHS- sowie NMS-Unterstufe wieder unsere Lern.Oase als Angebot, um den Schulstoff in Ruhe aufarbeiten zu können.

Während der regulären Schulzeiten jeden Dienstag und Donnerstag 13:00 – 15:00 Uhr | Raum OST

Diverse Lernunterlagen für die Volksschule und NMS-/AHS-Unterstufe werden von uns als Zusatzangebot bereitgestellt.

Wir bieten aktive Lernunterstützung und helfen bei der Einhaltung von Hygiene- und Abstandsregelungen. (Wir übernehmen nicht die Aufsichtspflicht).



Sie möchten sich auch freiwillig engagieren?

Dann melden Sie sich bei uns im Nachbarschafts.Treff Stadtwerk, wir beraten Sie gerne!

FIDI Bibliothek



Unsere FIDI Bibliothek wartet auf Besucher!

„Ein Leben ohne Bücher ist wie eine Kindheit ohne Märchen, ist wie eine Jugend ohne Liebe, ist wie ein Alter ohne Frieden.“

(Carl Peter Fröhling)

Alle Bewohner/innen des Stadtwerks und der umliegenden Straßen natürlich ebenso, sind herzlich eingeladen, sich Bücher oder Filme mit nach Hause zu nehmen. Es gibt Kinderbücher, Spiele, Kochbücher, Romane, Sachbücher und DVDs – kostenlos!

Jede/r neue/r Leser/in bekommt einen FIDI-LesePASS, der bei jeder Ausleihe weiter befüllt werden darf.

Probiert es aus!
FIDI und wir freuen uns auf euch!

Öffnungszeiten
MO - FR: 09.00 - 14.00 Uhr

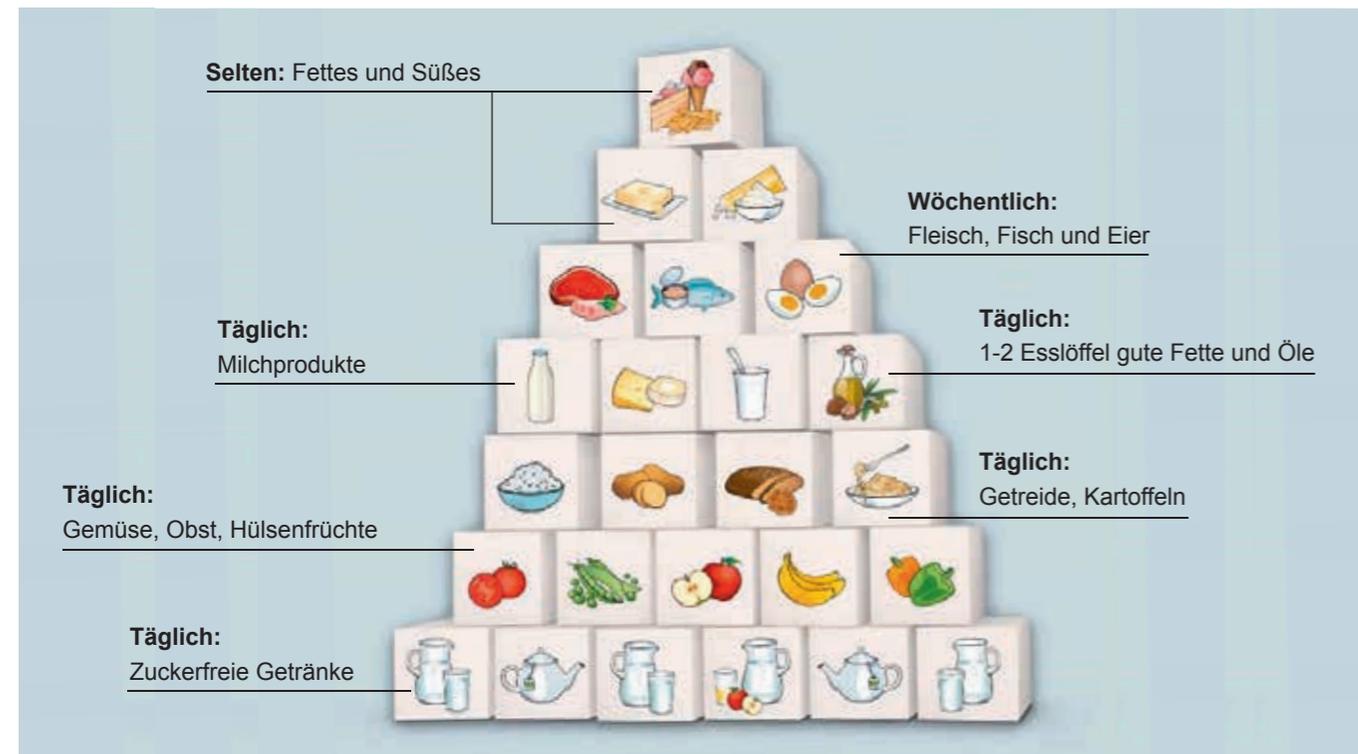


Die Ernährungspyramide

Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit!

Wie eine ausgewogene Ernährung aussehen kann, zeigt uns die Österreichische Ernährungspyramide. Zuckerfreie Getränke bilden dabei ihre Basis. Je weiter oben ein Lebensmittel angeführt ist, desto seltener sollte es gegessen werden.

Mehr dazu: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/>



Was kann ich gegen den Klimawandel tun?

Autoabgase, Wasserverschmutzung durch Fabriken, Plastikmüll, Fossile Brennstoffe, Konsum und Verschwendung im Allgemeinen.

All das ist nicht gut für unsere Umwelt.

Aber was kann ich alleine nun konkret tun, um der Umwelt nicht noch mehr Schaden zuzufügen?  Wo sind meine Möglichkeiten jeden Tag Dinge zu tun oder eben nicht zu tun und was ist eigentlich noch alles so schlimm und ich weiß es noch gar nicht?

In diesem Vortrag werden alle gängigen und auch nicht so bekannten Klimasünden aufgezeigt und zusammen Verbesserungsmöglichkeiten erarbeitet.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene und kann nach Wunsch auch für Kinder in einem weiteren Termin aufbereitet werden.

Freitag, 05.11.:
14:00 – 16:00 Uhr | Raum OST



ANGEBOTE

Angebote für Erwachsene

Fit in den Herbst in Lehen

Im Herbst bietet der Club Aktiv Gesund Salzburg in Kooperation mit der Stadt Salzburg und AVOS ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für alle Fitnesslevels, wenn möglich an der frischen Luft, an. Nach einem allgemeinen Aufwärmen werden unter Anleitung Kräftigungs-, Mobilisations-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen für den ganzen Körper durchgeführt.

Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt. Der Kurs wird von Christian Grunder geleitet und findet immer **mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr** statt. Treffpunkt ist vorm Hilfswerk Salzburg Salzburg Stadt, Inge-Morath-Platz 30, 5020 Salzburg.

Mittwoch: 13.10., 20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11.21
16:30 – 17:30 | Raum Kids.Treff oder Outdoor



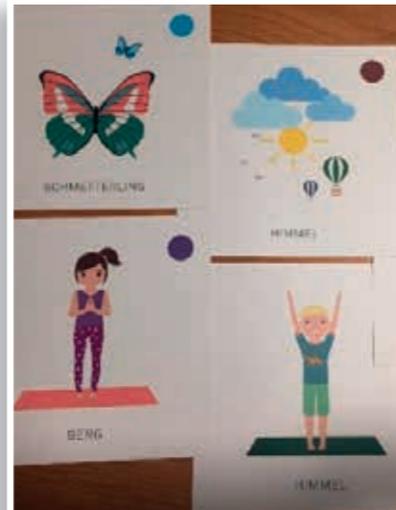
Angebote für Kinder

Kinderyoga

Kinderyoga verbindet klassisches, traditionelles Yoga mit modernen Ansätzen (Anspannung und Entspannung) verbindet. Melanie Dörner hat bei Yogawege KG in Linz die Kinderyogaausbildung abgeschlossen und gibt nun interessierten Jungs und Mädchen von 6 bis 10 Jahren die Möglichkeit, in 45-60 Minuten auf spielerische Art mit ihrem Körper & der Atmung im Einklang zu sein. Die Übungen und Spiele werden alters- und bewegungsgerecht angepasst. Kinderyoga entschleunigt und ist ohne Leistungsdruck.

Kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten!

Freitag: 17.09. / 24.09. / 01.10. / 08.10.:
16:30 – 17:30 Uhr | Raum Kids.Treff



ANGEBOTE

Fotorunde

Die Fotorunde 5020 Salzburg ist eine offene Gruppe von Hobbyfotografen. Egal ob Landschaftsfotograf, Hobbyknipser, Studiofan oder lieber Makro, jeder kann vom anderen lernen. Bei uns geht es nicht so sehr um die Kunst der Fotografie auf höchster Ebene samt hochtechnisierter Nachbearbeitung, sondern vielmehr um die Freude an einem gelungenen Bild. Näheres erfährt man auf Facebook unter „Fotorunde Salzburg“.

Wer gerne fotografiert und am Erfahrungsaustausch mit anderen Hobbyfotografen Interesse hat, ist ebenso wie jede/r Anfänger/in herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Jeden 2. Donnerstag im Monat:
19:00 | Raum OST



Tauschkreistreffen

Ein Tauschkreis fördert die Nachbarschaftshilfe und setzt auf direkte gegenseitige Hilfe. Man kann durch die eigene, gegebene Hilfe Talente-Stunden sammeln und diese bei Bedarf wieder einlösen. Schnell kann man andere Gleichgesinnte finden und gemeinsam etwas unternehmen, was vom Verein auch mit Talente-Stunden gefördert wird.

Je mehr Menschen mitmachen, desto größer sind Angebot und Nachfrage.
Nähere Infos auf der Homepage www.tauschkreise.at.

Besuchen Sie das nächste Tauschkreistreffen!

Jeden 1. Mittwoch im Monat:
18:00 – 21:00 Uhr | Raum OST





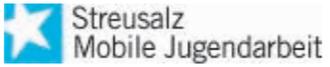
Angebote für Kinder & Jugendliche

Kostenlos | Anmeldung möglich im Nachbarschafts.Treff, unter nachbar@salzburger.hilfswerk.at oder 0662/430 980 9104

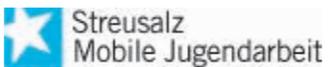
- **Spielbus**
Raum und Platz WEST



Jeden Montag
15.00 - 18.00 Uhr
- **Streusalz-Angebot für Jugendliche**
Raum und Platz WEST bzw. Jugendraum „Käfig“



Jeden Mittwoch
15.00 - 18.00 Uhr
- **Streusalz Mädchentreff**
Ein Nachmittag nur für Mädchen! | Raum WEST



Jeden Donnerstag
16.00 - 19.00 Uhr
- **Spanische Eltern-Kind Gruppe**
Für Babys, Kleinkinder und Kinder (wir bitten um Anmeldung)
Mit Maria Amancay Jenny | Raum OST & Kids.Treff



Jeden Mi. + Do.
15.00 - 17.00 Uhr
- **Arabische Eltern-Kind Gruppe**
Arabisch Sprachunterricht für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren | Raum OST, Kids.Treff

Jeden Samstag
10.00 - 14.00 Uhr
- **FIDI-Bibliothek „Fidis Kinderbücherei“**
*„Bücher sind die Hüllen der Weisheit,
bestickt mit den Perlen der Worte.“ (Mosche Ibn Esra)*
Alle Kinder sind herzlich eingeladen in Fidis Kinderbücherei Bücher auszuleihen
oder mit Freundinnen und Freunden ein Spiel zu spielen.
Wir freuen uns auf euch!



Montag – Donnerstag
09.00 - 14.00 Uhr

Angebote für Erwachsene

Kostenlos | Anmeldung im Nachbarschafts.Treff, unter nachbar@salzburger.hilfswerk.at oder 0662/430 980 9104

- **Fit in den Herbst in Lehen**
Unter Anleitung eines Trainers werden Übungen für den ganzen Körper durchgeführt. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt.
Ort: Raum OST oder Outdoor



**Mittwoch: 13. Oktober
bis 24. November**
16:30 – 17:30 Uhr
- **Vortrag Klimasünden und Klimawandel**
Viele Informationen rund um unseren Planeten, die Schäden, die der Mensch anrichtet, aber auch Tipps, was man selbst tun kann.
Ort: Raum OST

Freitag, 05. November
14.00 - 16.00 Uhr
- **Fotorunde Salzburg**
Monatliches Hobbyfotografentreffen mit Franz Sommeregger & Renate Sprung.
Ort: Raum OST



**Jeden 2. Donnerstag
im Monat**
ab 19.00 Uhr
- **Tauschkreistreffen**
Ein Tauschkreis ist eine Initiative zur Förderung der erweiterten Nachbarschaftshilfe.
Ort: Raum OST



**Jeden 1. Mittwoch
im Monat**
18.00 - 21.00 Uhr

Der Kulturpass Der Nachbarschafts.Treff ist Ausgabestelle des Kulturpasses, der über die Salzburger Armutskonferenz ermöglicht wird. Zu Gute kommen soll diese Aktion allen, die gerne am kulturellen Leben teilnehmen möchten, es sich aber nicht leisten können. Mit dem Kulturpass erhalten die BesitzerInnen so freien Zugang zu Veranstaltungen und können am kulturellen Leben teilnehmen. Für weitere Informationen melden Sie sich bei uns im Nachbarschafts.Treff!



UNSERE BERATUNGSZEITEN:

MONTAG - FREITAG: 09.00 - 12.00 UHR

Weitere Termine nach Vereinbarung
Wir kommen auch gerne zu Ihnen nach Hause!



HILFSWERK

DER NACHBARSCHAFTS.TREFF IST IHRE ANLAUFSTELLE FÜR:

- Information und Beratung
in allen Lebenslagen
- Begegnung und Freizeit
- Angebote aus den Bereichen Gesundheit,
Soziales, Kultur, Bildung und Kinder
- Ihre Ideen, Wünsche und Ihr soziales
Engagement



Hier finden Sie uns:



Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

We are looking forward to your coming!

Mi se radujemo Vasem dolasku!

Biz sizin ziyaretinizden memnun oluruz!

مكروضح انرسى...

Hilfswerk Salzburg Stadt | Inge-Morath-Platz 30 | 5020 Salzburg

T 0662/430 980 9104 | nachbar@salzburger.hilfswerk.at