SOZIAL
STADT : SALZBURG

NACHBARSCHAFTS.TREFF
STADTWERK

HILFSWERK

Zugestellt durch Post.at-Gruppe

Mit Lehen mitleben!

ANGEBOTE
JÄNNER – APRIL 2020

Liebe Leserinnen und Leser!

„Dankbarkeit ist das Gefühl,
wenn sich das Herz erinnert.“
(Laura Seiler)

Mit dem Jahreswechsel beginnt für uns alle wieder ein neues Kapitel. Ein neues Jahr und eine neue Chance, sich das Leben zu schaffen, das man sich schon immer gewünscht hat!

Wenn der Schnee schon langsam wieder schmilzt und der Frühling die Bäume und Pflanzen erblühen lässt, dann ist es auch für uns wieder an der Zeit aktiv zu werden.

Mit unserem vielseitigen Programm bieten wir verschiedenste Möglichkeiten sich zu betätigen und aktiv ins neue Jahr zu starten!

Und wenn Sie einmal Unterstützung brauchen, Rat suchen oder das Bedürfnis danach haben, etwas mit Gleichgesinnten zu unternehmen – dann schauen Sie einfach bei uns vorbei, wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne!

Auch Hausbesuche sind nach Vereinbarung möglich!

Ein frohes neues Jahr und eine besinnliche Winterzeit wünschen Ihnen,
Odette Vreugdenhil & Patrick Poschacher

Odette Vreugdenhil und Patrick Poschacher

Unsere Beratungszeiten:
Montag bis Donnerstag: 09.00 - 16.00 Uhr
Freitag: 09.00 - 12.00 Uhr

Weitere Termine sind gerne nach Vereinbarung möglich!

Kontakt:
nachbar@salzburger.hilfswerk.at
Odette Vreugdenhil: 0676/82608196
Patrick Poschacher: 0662/4309809103

NEU: Alle Veranstaltungen und Termine finden Sie in unserer Facebook-Gruppe:
Hilfswerk NachbarschaftsTreff Stadtwerk

Lern.Oase

Lern.Oase Stadtwerk

Das neue Jahr hat kaum angefangen, schon steht das zweite Schulsemester vor der Tür. Ab dann beginnen für unsere STADTWERK-Schülerinnen und Schüler wieder die täglichen Hausaufgaben und Vorbereitungen für Schularbeiten und Tests.

Um sie dabei zu unterstützen, steht unsere Lern.Oase schon in den Startlöchern. In der Lern.Oase versuchen wir, für die Aufgabenbetreuung und Lernhilfe eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Schülerinnen und Schüler wohl fühlen und für neue Lerninhalte öffnen können. Hier bekommt jedes Kind den Raum, die eigenen Fähigkeiten zu entfalten und nach und nach das Selbstvertrauen zu stärken. Ohne Leistungsdruck geben wir ihnen die nötige Zeit für eine persönliche Lernentwicklung. Ein toleranter und respektvoller Umgang ist uns ein besonderes Anliegen und schafft Vertrauen.

Unsere kostenlosen Angebote in der Lern.Oase:

- **Hausaufgabenbetreuung**
  Wir bieten eine Hausaufgabenbetreuung mit Unterstützung und Kontrolle für die Schülerinnen und Schüler der Volksschule, NMS und AHS-Unterstufe in allen Unterrichtsfächern an.

- **Individuelle Lernbegleitung**
  Für Schülerinnen und Schüler der NMS und AHS-Unterstufe bieten wir Lernhilfe, besonders für Deutsch und Mathematik, an. Termine müssen persönlich vereinbart werden! (Teilnehmeranzahl begrenzt!)

- **Zusatzangebot**
  Nach Erledigung der Hausaufgaben können die Schülerinnen und Schüler noch spielen und basteln! (Teilnehmeranzahl begrenzt!)

Jeden Dienstag und Donnerstag
von 14.00 bis 16.00 Uhr | Raum OST

Sie möchten sich auch freiwillig engagieren?

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

Frag Nina …

Nina Göschl DGKP, Bereichsleitung
Pflege beim Hilfswerk Salzburg

Nr. 4

Prosit Neujahr oder warum Walzer so verdammt gut tun können …
Nun ist es da, das neue Jahr – 2020!!!

Ein neues Jahrzehnt beginnt. Diese Jahressprünge verunsichern mich immer ein wenig. Einerseits freut es mich sehr, dass ein neues Jahr beginnt. Ein neues Jahr, in dem hoffentlich sehr viele Möglichkeiten auf mich warten? Vielleicht sogar noch viel mehr als im Jahr davor!? Andererseits bin ich auch froh, dass ich das alte Jahr halbwegs gut abgeschlossen habe (also im besten Fall!?) und es nun zu Ende geht. Die ersten Tage in einem neuen Jahr sind aber immer ein wenig unsicher, finde ich. Es fühlt sich ein bisschen so an, wie wenn man mit einem neuen Kapitel in einem (hoffentlich sehr guten) Buch beginnt: in der Hoffnung, dass sich manches doch noch zum „Guten“ wendet, nichts „Böses“ daherkommt, dieses oder jenes so bleiben mag, anderes viel besser und schöner werden mag und, das Wichtigste überhaupt, dass alle einfach nur gesund bleiben mögen!!!

Der Neujahrstag ist geprägt durch die Kindheit bei meiner Oma. Am ersten Jänner eines jeden Jahres sieht sie sich immer das **„Neujahrskonzert der Wiener Philharmoniker“** an.

Voller Freude setzt sie sich an diesem Tag in ihr Wohnzimmer. Sie lauscht den ganzen Vormittag den Klängen des Orchesters und ist sichtlich begeistert. Zum Höhepunkt, wenn dann endlich **„An der schönen blauen Donau“** gespielt wird, ist sie mitten drinnen und doch ganz weit weg an einem anderen Ort. Ich liebe diesen Walzer – genau wie meine Omi!

Im Jahr 2020 dirigiert **Andris Nelsons** zum ersten Mal das **Neujahrskonzert der Wiener Philharmoniker**. Andris Nelsons ist Musikdirektor des „Boston Symphony Orchestra“ und „Gewandhauskapellmeister des Gewandhausorchesters Leipzig“. Seit dem Jahr 2010 ist er den Wiener Philharmonikern musikalisch verbunden.

Das Neujahrskonzert wird übrigens in 90 Länder übertragen!

In diesem Zusammenhang möchte ich Euch sagen, dass so ein „gelegentlicher Walzer“, ob getanzt oder „nur“ gehört, richtig gut tun kann. Die schönen Klänge eines so

großen Orchesters schaffen es, auch mich gedanklich an einen anderen Ort zu zaubern.

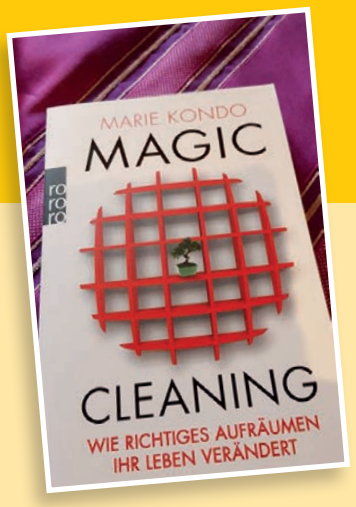
„An der schönen blauen Donau“ bleibt für immer mein Favorit, genau wie bei meiner Oma!

Dann gibt’s aber noch zwei, auf die ich unbedingt hinweisen muss: **„Waltz No. 2“** von Dmitri Dmitrijewitsch Schostakowitsch – einfach ein Wahnsinn, so unglaublich schön! Bitte anhören!!!

Bis vor kurzem wusste ich nicht, dass der Schauspieler **Sir Philip Anthony Hopkins** auch einen Walzer komponiert hat. Vielleicht ist euch Hopkins auch besser bekannt unter **Hannibal** aus „Das Schweigen der Lämmer“ – dieser Film hat ja auch schon Kultstatus!

„And The Waltz Goes On“ wurde am 2. Juli 2011 – Hopkins hatte ihn 47 Jahre zuvor komponiert – von André Rieu und dem Johann Strauss Orchester im Schloss Belvedere Wien uraufgeführt. Hopkins und seine Ehefrau waren mit anwesend, anzusehen jederzeit auf YouTube! Sehr zu empfehlen – auch hier gilt: bitte anhören!!!

Das Jahr 2020 ist für mich übrigens **„das Jahr des Aufräumens“**. Ich freu‘ mich schon sehr darauf, alten Ballast/Krimskrams, der sich über die Jahre angesammelt hat, loszuwerden! Wir haben doch alle viel zu viel herum stehen, oder? Zum anderen werde ich meinen Kasten schlichten und ausmisten und, die Königsdisziplin, ausmalen. Ja genau! ☺



Buchtipp: Magic Cleaning von Marie Kondo

Da ich seit September fleißig im MAIKAI trainiere (übrigens bin ich nach wie vor schwer begeistert – absolute Empfehlung meinerseits!!!), möchte ich da weiterhin dran bleiben. Sollte es mir gelingen, würde ich gerne beim **„Wildsau Dirt Run“** mitmachen. Das wollte ich immer schon mal. Dieser Lauf findet am 5. September 2020 statt. Derzeit versuche ich noch meine Kolleginnen zu überreden ... Das Ganze hat natürlich nichts mit Aufräumen zu tun, aber ein Ziel zu verfolgen ist für mich persönlich **ganz wichtig!**

Mit diesen Wünschen und Zielen vor Augen geht’s auch ganz schnell wieder in Richtung Frühling. Wie schön doch diese Vorfreude sein kann …

Ich wünsche Euch allen **von Herzen ein gesundes, wunderbares und erfolgreiches neues Jahr!!!**

Liebe Grüße …
Eure Nina

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

Angebote

Einladung zum Dia-Vortrag von Franz Wögerbauer

Wir starten in das neue Jahr mit dem schon fast verloren geglaubten Diaprojektor. Schon lange ersetzt durch Beamer und Co, aber immer noch in unseren Kindheitserinnerungen, bringt uns Franz Wögerbauer den Projektor wieder näher.

Salzburger Weihnachten

Besinnliches vom Advent, vom Christkindlmarkt und den stimmungsvollen Adventsmärkten, vom Weihnachtsfest, schönen Krippen und dem „Stille-Nacht-Lied“ bis zum Fest der Heiligen Drei Könige.

Mittwoch, 8. Jänner: 15.00 - 16.00 Uhr | Raum OST

Schöne Stadt Salzburg – Vom Winter in den Frühling

Prachtvolle Bauten, alte und neue Kulturdenkmäler, Besuch im Schloss Leopoldskron, Priesterweihe im Dom. Auf den Spuren des Heiligen Rupert.

Mittwoch, 25. März: 15.00 - 16.00 Uhr | Raum OST

Moskau und die Städte am Goldenen Ring

Bilder einer außergewöhnlichen Reise in die reiche Vergangenheit und bunte Gegenwart Moskaus sowie der altrussischen Städte am Goldenen Ring zur Osterzeit.

Mittwoch, 29. April: 15.00 - 16.00 Uhr | Raum OST

Angebote

Café Melange mit Claudia Lindner

Mit unserem neuen Angebot, Café Melange mit Claudia Lindner, wollen wir für alle Bewohnerinnen und Bewohner im Stadtwerk sowie den angrenzenden Straßen eine Möglichkeit schaffen, um sich zu treffen, miteinander zu reden und um mit Claudia Lindner, Lebens- und Sozialberaterin, in Austausch zu treten. Gemeinsam mit Claudia Lindner können verschiedenste Themen aus allen Lebensbereichen besprochen werden.

Für Kaffee, Kuchen und eine gemütliche Atmosphäre sorgen wir!

Gerne können Sie auch Wünsche für das Café Melange mitbringen, wir freuen uns auf Sie!
Das Angebot ist kostenlos und eine Teilnahme jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Mittwoch, 29. Jänner: 14.00 - 16.00 Uhr | Raum OST
Mittwoch, 12. Februar: 14.00 - 16.00 Uhr | Raum OST
Mittwoch, 01. April: 14.00 - 16.00 Uhr | Raum OST

Reisevortrag: Südafrika mit Claudia Lindner

Südafrika, ein Land mit einem faszinierenden Ökosystem, prachtvollen Landschaften und das Zuhause der **Big Five**: Elefanten, Nashörner, Büffel, Löwen und Leoparden.
Was das Land sonst noch kulturell und landschaftlich zu bieten hat und welche Erfahrungen und Erlebnisse Claudia Lindner während ihrer Reise gemacht hat, erzählt sie uns bei ihrem Reisevortrag über das Land der Gegensätze – Südafrika!

Freitag, 20. März: 18.00 - 19.00 Uhr | Raum OST

Angebote

Do It Yourself – Pflegeprodukte und Reinigungsmittel

Wie man nun Allzweckreiniger, Spülmittel, Waschmittel und noch vieles mehr selbst herstellt, zeigen wir Ihnen bei unseren kostenlosen Workshops. (Bitte leere Glasbehälter mitnehmen!)

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Mit Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife lassen sich fast alle Drogerieprodukte ersetzen und viele Herausforderungen des Alltags lösen. Bei selbst gemachten Pflegeprodukten und Reinigungsmitteln kann man selbst bestimmen, welche Zutaten verwendet werden und kann sie an die persönlichen Bedürfnisse anpassen – ohne Allergien auslösende, hormonell wirksame Zutaten oder Mikroplastik.

Ein weiterer Pluspunkt: Selber machen schont nicht nur die Umwelt sondern auch unseren Geldbeutel!

Mittwoch, 22.01.: 14.00 - 16.00 Uhr | Raum OST
Freitag, 21.02.: 10.00 - 12.00 Uhr | Raum OST
Mittwoch, 08.04.: 16.00 - 18.00 Uhr | Raum OST

Großer Frühstücksbrunch am Stadtwerkareal

Mit unserem großen Frühstücksbrunch, der nun einmal pro Quartal stattfindet, wollen wir für alle Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtwerkareals und den angrenzenden Straßen eine Möglichkeit schaffen, um sich zu treffen, miteinander zu brunchen, neue Freundschaften zu schließen, Freunde mitzubringen – sich auszutauschen.

Für einen großen Frühstücksbrunch ist gesorgt – Sie können zusätzlich sehr gerne Ihre Lieblingsspeise mitbringen!

Donnerstag, 12.03.: 10.00 - 12.00 Uhr | Raum OST

Angebote für pflegende Angehörige

Trainingsmodul für pflegende Angehörige

Menschen, die ihre Angehörigen zuhause pflegen und betreuen, stehen täglich vor Herausforderungen.

Fragen wie: „Wie helfe ich meinem Vater am besten aus dem Rollstuhl?“ oder „Wie gehe ich mit der Demenz meines Partners um?“ führen vielfach zu Hilflosigkeit und Überforderung.

Hier setzt nun das Hilfswerk an: Mit 2020 werden im neuen Bildungszentrum am Standort Puch Urstein Trainings für pflegende Angehörige angeboten.

Drei dieser Trainings werden nun erstmals im Hilfswerk Nachbarschafts.Treff Stadtwerk Lehen veranstaltet.

Demenz verstehen – Beziehung gestalten

Grundlagen zum Thema Demenz, Informationen zu möglichen Kommunikationswegen und erfolgreicher Konfliktregelung.

Referentin: Konstanze Hilzensauer, BA MSc (Gerontologin)

Freitag, 28.02.: 16.00 - 18.00 Uhr | Raum Ost
Freitag, 18.09.: 16.00 - 18.00 Uhr | Raum Ost

Betreuung & Pflege zu Hause

Kostenloser Infoabend für betreuende und pflegende Angehörige. Überblick über Angebote und finanzielle Entlastungsmöglichkeiten, wie z.B. Pflegegeld, Ersatzpflege, Zuschüsse zu Hilfsmitteln und zur 24-Stunden-Betreuung, Pflegekarenz, Weiterversicherung für pflegende Angehörige und Angebote des Hilfswerks.

Mittwoch, 05.02.: 18.00 - 20.00 Uhr | Raum OST

Wir freuen uns auf Sie!

Gesundheit am Stadtwerkareal

Gemeinsam starten wir im Nachbarschafts.Treff mit entspanntem Yoga ins neue Jahr!

Madeline kommt aus Amerika, praktiziert schon seit zehn Jahren Yoga und hat einen BSc. in Kinesiologie und Sportwissenschaften und M.P.H (Master of Public Health) in Epidemiologie.

„Ich bin sehr aktiv und liebe Bewegung, deswegen möchte ich meine Leidenschaft für Yoga weitergeben!“

Gemeinsam mit Madeline werden wir einfache und entspannte Yoga-Übungen, perfekt geeignet für Anfänger und leicht Fortgeschrittene, durchführen.

Montag, 13.01. - 03.02.: 16.00 - 17.00 Uhr | Raum OST

Beweg dich – Rückenfit!

In der Aktivgruppe der SPORTUNION und der GKK werden die TeilnehmerInnen in Schwung gebracht und für ein bewegtes, gesünderes Leben motiviert.

Im Rückenfit-Kurs wird der Rücken gestärkt und präventiv gegen Rückenschmerzen gearbeitet. Teilnehmerzahl begrenzt.

INFO – Aktivgruppe in Salzburg-Lehen

Start:	**Dienstag, 11. Februar 2020**
Termine:	**Di, 17.00 - 18.00 Uhr und Fr, 17.00 - 18.00 Uhr**
Ort:	Hilfswerk Salzburg, Inge-Morath-Platz 30, 5020 Salzburg
Kursbeitrag:	Kostenlos – verbindliche Anmeldung gewünscht!

Anmeldung und Information:
Magdalena Minniberger 0664 60 61 35 04
magdalena.minniberger@sportunion-sbg.at
www.sgkk.at/gemeinsamaktiv

Neues am Stadtwerkareal

THERAPIE SALZBURG

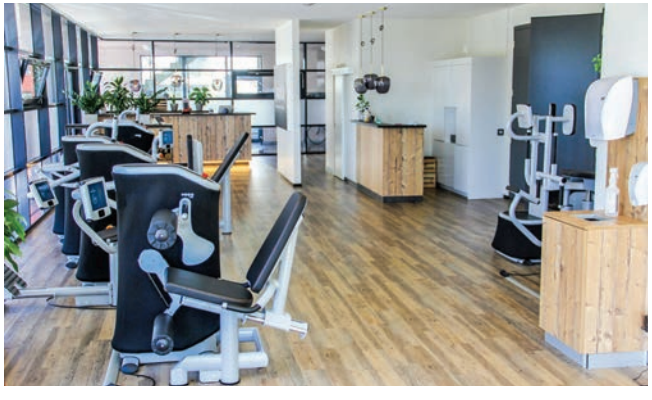
MAIKAI MORE THAN FITNESS

Ab jetzt auch Physiotherapie im STADTWERK.

Mit THERAPIE-SALZBURG.AT eröffnet eine Praxis freiberuflicher Physiotherapeuten in den Räumlichkeiten von MAIKAI in der Strubergasse 28.

Die Praxisgemeinschaft, bestehend aus Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern, hat sich der ganzheitlichen Herangehensweise verschrieben, sodass ein breites Spektrum an Behandlungen angeboten werden kann.

Ziel aller Therapeuten liegt darin, die Patienten individuell und nachhaltig zu betreuen. Hierbei versteht sich THERAPIE-SALZBURG.AT als Wegbegleiter, welcher nicht das Symptom, sondern die Ursache der Einschränkung in den Vordergrund stellt. Nur so kann eine dauerhafte „Gesunderhaltung“ gewährleistet werden. Folglich fokussiert THERAPIE-SALZBURG.AT auf die Mischung aus passiver und aktiver Behandlung: Manuelle Therapie, trainingstherapeutische Reize, Bindegewebstechniken, klassische Massagen oder Faszientechniken werden angewandt, um den Ursachen analytisch auf den Grund zu gehen. Hierbei setzt das Team auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, um Patienten noch individueller betreuen zu können.



Die Gemeinschaftspraxis besteht aus je zwei Therapeutinnen und Therapeuten, mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten und Spezialgebieten – so kann eine maximale Bandbreite an Behandlungen abgebildet werden. Zusätzlich profitieren Patienten von der Partnerschaft mit MAIKAI, dem ersten Smart Boutique Fitnessstudio der Stadt. Unter dem Leitsatz „Bewegung ist Medizin“ wird im Rahmen der Therapie auch trainiert. So kann der Therapieerfolg noch schneller und nachhaltiger erzielt werden.

Patienten können direkt über **www.therapie-salzburg.at** oder unter 0650 415 74 64 einen Termin vereinbaren. Das Team von THERAPIE-SALZBURG.AT freut sich, Sie auf dem Weg zu noch mehr Gesundheit begleiten zu dürfen.

Tages-Veranstaltungen

Jänner 2020

- **Donnerstag, 02.01.: ab 18.00 Uhr: Sternsinger mit Alpakas** | Ort: Raum OST
  Wir beginnen das neue Jahr mit den Sternsingern der Pfarre Salzburg Mülln.
- **Mittwoch, 08.01.: 15.00 - 16.00 Uhr: Dia-Vortrag mit Franz Wögerbauer: „Salzburger Weihnachten“**
- **Montag, 13.01. - 03.02.: 16.00 - 17.00 Uhr: Entspanntes Yoga mit Madeline**
  Ort: Raum OST
- **Dienstag, 21.01.: ab 17.00 Uhr: Arthrose Vortrag** | Ort: MAIKAI Mitte
  Was geschieht eigentlich mit dem Knorpel, wenn er sich abnutzt?
  Was kann ich tun um den Prozess zu verlangsamen oder gar zu verhindern?
- **Mittwoch, 22.01.: 14.00 - 16.00 Uhr: Do It Yourself – Pflegeprodukte und Reinigungsmittel**
- **Mittwoch, 29.01.: 14.00 - 16.00 Uhr: Café Melange mit Claudia Lindner**

Februar 2020

- **Mittwoch, 05.02.: 18.00 - 20.00 Uhr: Infoabend für pflegende Angehörige**
  Ort: Raum OST | Überblick über die Angebote des Hilfswerks und finanzielle Entlastungsmöglichkeiten, wie z.B. Pflegegeld, Ersatzpflege, Zuschüsse zu Hilfsmitteln und Pflegekarenz.
- **Dienstag, 11.02.: ab 18.30 Uhr: Regeneration und Übertraining** | Ort: MAIKAI Mitte
  Immer wieder hört man von Übertraining im Sport. Doch wo hört gesunder Sport auf und wo startet die Überlastung? Welche Maßnahmen kann ich setzen, um meine Regeneration zu verbessern?
- **Mittwoch, 12.02.: 14.00 - 16.00 Uhr: Café Melange mit Claudia Lindner**
- **Freitag, 21.02.: 10.00 - 12.00 Uhr: Do It Yourself – Pflegeprodukte und Reinigungsmittel**
- **Samstag, 29.02.: ab 11.00 Uhr: Turnier mit FIFA 20©*** | Ort: Raum OST
  Anmeldung bei Marco Venditto (MV SoccerGaming©), Tel: 0699 124 579 09 oder unter marco.venditto@hotmail.de

*Dieses Turnier wird nicht von Electronic Arts Inc. oder seinen Lizenzgebern veranstaltet und steht nicht mit Eletronic Arts Inc. oder seinen Lizenzgebern in Verbindung.

Tages-Veranstaltungen

Februar 2020

- **Freitag, 28.02.: 16.00 - 18.00 Uhr: Trainingsmodul für pflegende Angehörige „Demenz verstehen- Beziehung gestalten“** | Ort: Raum OST
  Grundlagen zum Thema Demenz, Informationen zu möglichen Kommunikationswegen und erfolgreicher Konfliktregelung. Referentin: Konstanze Hilzensauer, BA MSc (Gerontologin)

März 2020

- **Dienstag, 10.03.: ab 18.30 Uhr: Bandscheibenvorfall und Hexenschuss, was tun?** Woher kommt er und was kann ich dagegen tun? Wie ist die optimale Reha zu gestalten?
  Ort: MAIKAI Mitte
- **Donnerstag, 12.03.: 10.00 - 12.00 Uhr: Großer Frühstücksbrunch am Stadtwerkareal**
  Für einen großen Frühstücksbrunch ist gesorgt – Sie können zusätzlich gerne Ihre Lieblingsspeise mitbringen!
  Ort: Raum OST
- **Freitag, 20.03.: 18.00 - 19.00 Uhr: Reisevortrag: Südafrika mit Claudia Lindner**
- **Mittwoch, 25.03.: 15.00 - 16.00 Uhr: Dia-Vortrag mit Franz Wögerbauer: „Schöne Stadt Salzburg – Vom Winter in den Frühling“**

April 2020

- **Mittwoch, 01.04.: 14.00 - 16.00 Uhr: Café Melange mit Claudia Lindner**
- **Donnerstag, 02.04. - 30.04.: 09.00 - 10.00 Uhr: Offene Stadtwerk Nordic Walking Gruppe**
  Treffpunkt vor dem Raum OST, Nordic Walking Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden.
  Findet nur bei Schönwetter statt.
- **Mittwoch, 08.04.: 16.00 - 18.00 Uhr: Do It Yourself – Pflegeprodukte und Reinigungsmittel**
- **Mittwoch, 22.04.: 14.00 - 16.00 Uhr: Vortrag „Überjodierung der Lebensmittel“ mit Dr. Erich Putz** | Ort: Raum OST

Wöchentliche Angebote für Kinder & Jugendliche

Kostenlos und ohne Anmeldung (außer wenn gesondert angeführt)
Es wird keine Aufsichtspflicht übernommen, Eltern haften für ihre Kinder.

Spielbus
Raum und Platz WEST

Jeden Montag
15.00 - 18.00 Uhr

Lern.Oase
Gemeinsam Hausaufgaben machen, Lesen und Lernen | Raum OST

Jeden Di. + Do.
14.00 - 16.00 Uhr

Spanische Eltern-Kind Gruppe
Für Babys, Kleinkinder und Kinder
Mit Maria Amancay Jenny | Raum OST & Kids.Treff

Jeden Mo. + Do.
15.00 - 17.00 Uhr

Bouldern in der Kletterhalle
Alle Kinder und Jugendlichen **ab 10 Jahren** sind herzlich eingeladen, kostenlos und mit professionellem Trainer zu bouldern – Kletterschuhe sind vorhanden!
Mit Anne Matthesius (Verein Streusalz)
Ort: BoulderTown im Stadtwerk

Jeden Mittwoch
ab 09.10.2019
15.00 - 17.00 Uhr

Arabische Eltern-Kind Gruppe
Arabisch Sprachunterricht für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren | Raum OST
Anmeldung im Nachbarschafts.Treff

Jeden Samstag
09.00 - 11.00 Uhr
11.00 - 14.00 Uhr

Fidi´s Kinderbücherei
„Lesen heißt, durch fremde Hand träumen.“ *(Fernando Pessoa)*
Wenn auch ihr nach der Schule, in eurer Freizeit noch ein bisschen weiter träumen möchtet, seid ihr in Fidis Kinderbücherei herzlich eingeladen! Ihr könnt euch Bücher ausleihen, mit euren Freundinnen und Freunden ein Spiel spielen oder euch etwas aus der Bücher- und CD-Börse aussuchen. Wir freuen uns auf euch!

Jeden Tag!

Wöchentliche Angebote für Erwachsene

Kostenlos und ohne Anmeldung (außer wenn gesondert angeführt)

Beweg dich – Rückenfit!

Im Rückenfit-Kurs wird der Rücken gestärkt und präventiv gegen Rückenschmerzen gearbeitet.
Ort: Raum OST | Teilnehmerzahl begrenzt. Verbindliche Anmeldung unter:
magdalena.minniberger@sportunion-sbg.at oder unter 0664 60 61 35 04

Dienstag und Freitag
17.00 - 18.00 Uhr

Offene Stadtwerk Nordic Walking Gruppe

Ab April starten wir jeden Donnerstag und laden zur gemeinsamen Walkingrunde ein. Egal ob Anfänger oder Profi, jede/er ist herzlich willkommen. Treffpunkt vor dem Raum Ost.
Nordic Walking Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden.

Ab April:
jeden Donnerstag
09.00 - 10.00 Uhr

Fotorunde Salzburg

Monatliches Hobbyfotografentreffen
Mit Franz Sommeregger & Renate Sprung | Ort: Raum OST

Jeden 2. Do. im Monat
ab 19.30 Uhr

Gruppe Farbenfroh mit Sabine Gußner

Treffpunkt für Menschen mit Depressionen, Angst- und Burnout Erfahrungen. Gemeinsam reden wir darüber, bewegen uns und sind kreativ. Die Gruppe ersetzt keine Therapie! Anmeldung im Nachbarschafts.Treff (max. 10 Teilnehmer) Ort: Raum Kids.Treff

Jeden 2. Do. im Monat
18.15 -19.45 Uhr

Saz-Musikgruppe

mit Serdar Kurtoglu | Raum OST

Jeden Sonntag
11.00 -13.00 Uhr

BoulderTown der Volkshochschule

Berg findet Stadt – genießen Sie auf 180 m unbegrenzten Kletterspaß mit vielseitigen Routen! Auch für Anfänger geeignet!
Weitere Infos bei der Volkshochschule Salzburg
(direkt gegenüber der BoulderTown)!
Ort: Boulder Town (Inge-Morath-Platz 11)

Täglich !
09.00 -21.30 Uhr

UNSERE BERATUNGSZEITEN:

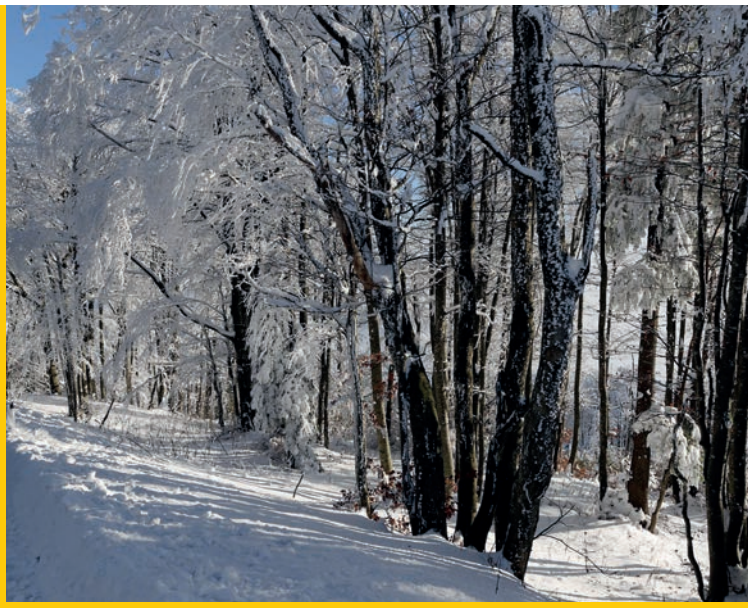
MONTAG bis DONNERSTAG: 09.00 - 16.00 UHR
FREITAG: 09.00 - 12.00 UHR

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!
يسرنا حضوركم...

Hilfswerk Salzburg Stadt | Inge-Morath-Platz 30 | 5020 Salzburg
T 0662/4309809104 | nachbar@salzburger.hilfswerk.at