

SOZIAL
STADT : SALZBURG

NACHBARSCHAFTS.TREFF



STADTWERK



HILFSWERK



Mit Lehen mitleben!

ANGEBOTE

SEPTEMBER – DEZEMBER 2019

Liebe Leserinnen und Leser!

**„Es sind die Begegnungen mit Menschen,
die das Leben lebenswert machen“**

(Guy de Maupassant)

Wenn die Blätter sich bunt färben, die Sonnenstrahlen weniger und die Tage kürzer werden, dann wissen wir: Der Sommer geht zu Ende und der Herbst beginnt.

In diesem Sinne verabschieden wir nicht nur die warmen Sommertage, sondern auch unsere Mitarbeiterin Marcella Jung. Wir möchten uns hiermit bei ihr für ihre Arbeit und ihr unerschöpfliches Engagement bedanken, wünschen ihr und ihrer Familie alles Gute und eine schöne Babypause!

Wenn Sie einmal Unterstützung brauchen, Rat suchen oder das Bedürfnis danach haben, etwas mit Gleichgesinnten zu unternehmen – dann schauen Sie einfach bei uns vorbei. Odette Vreugdenhil und Patrick Poschacher freuen sich auf Sie und beraten und unterstützen Sie gerne!

**Eine schöne und besinnliche Herbstzeit
wünschen Ihnen,**

Odette Vreugdenhil & Patrick Poschacher



Odette Vreugdenhil und Patrick Poschacher

Unsere Beratungszeiten:

Mittwoch: 09.00 - 16.00 Uhr

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

Frag Nina ...

Nina Göschl DGKP, Bereichsleitung
Pflege beim Hilfswerk Salzburg



Nr. 3

... im „Herbstrausch“ oder warum geht der Sommer immer so schnell vorbei?

Astronomisch beginnt der Herbst auf der Nordhalbkugel mit der Tag-&-Nacht-Gleiche am 22. oder 23. September. Meteorologisch sind die Monate September, Oktober und November dem Herbst zugeteilt. Der Herbst ist der Übergang zwischen Sommer und Winter. Es ist alles nochmal möglich. Von der großen Hitze bis zur bitteren Kälte und Frost, wir haben alles dabei!

Der September hat für mich noch den leicht bitteren Beigeschmack des „Schulstarts“. Ich kann euch nicht sagen, wie sehr ich die Sommerferien liebe, kein Schulstress und kein Druck für die Kinder und für MICH! In der ersten Schulwoche erhalte ich jedes Jahr zwei sehr lange Einkaufslisten für Schulmaterialien (brauchten wir Früher auch so viele Schulsachen?!). Zu dieser Zeit nehme ich mir immer Urlaub, sonst würde ich es nicht schaffen alles neu zu organisieren, die ewig lange Einkaufsliste abzuarbeiten und dann noch meinem Berufsleben nachzukommen.

Ist der Schulstart geschafft, fallen mir vor allem die schönen Veranstaltungen im Herbst ein, sowie der Rupertikirtag. Beim Rupertikirtag handelt es sich um das Domkirchweihfest am St.-Ruperts-Tag, welches jährlich um den 24. September, dem Namenstag des heiligen Rupert, stattfindet. Spätestens da hab ich es auch begriffen, dass der Sommer wirklich vorbei ist. Dieses Jahr findet der Rupertikirtag vom 20. bis 24. September statt!

Um meiner Herbstdepression entgegenzuwirken denke ich schon darüber nach, ob ich mich in einem Fitnessstempel anmelden soll. Am Stadtwerkareal sperrt übrigens ein ganz tolles Fitnessstudio auf, es heißt MAIKAI. Ich war schon mit meiner lieben Kollegin Odette bei einer Schnupperstunde – es ist wirklich empfehlenswert.

Es gibt noch soooo viel tolles was man im Herbst machen kann, hier nun kurz und knackig von mir zusammengefasst: Ein Buch für den Herbst kaufen, eine Ausgabe von „Carpe Diem“ lesen, ein Spiel spielen, eine Kürbiscremesuppe kochen und essen, Nüsse auflesen, Kastanien sammeln und damit basteln, eine Therme besuchen, ins Kino gehen, Line-Dance anfangen etc. und zu guter Letzt, ja ich muss es euch wieder sagen: Geht's immer schön an die frische Luft! 😊

Alles Liebe... Eure Nina

REZEPT



Rezept Kürbiscremesuppe:

1 Stk. Hokkaido-Kürbis;
1 Stk. Zwiebel;
1 Stk. Knoblauchzehe;
200 ml Schlagobers/Kokosmilch;
0,5 l Gemüsesuppe; 1 Stk. Banane,
Salz; Pfeffer; Muskatnuss

Kürbisstücke mit Zwiebel und Knoblauch anrösten, mit Suppenbrühe aufkochen bis der Kürbis weich gekocht ist. Danach Banane und Schlagobers/Kokosmilch hinzufügen und anschließend mit dem Mixstab pürieren. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verfeinern.

Tipp: mit etwas Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen servieren. Bon Appetit!

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

Angebote

Lern.Oase Stadtwerk

Der Sommer, und damit auch die Ferien, neigen sich dem Ende zu und die Schule geht wieder los. Mit deren Beginn fangen für unsere STADTWERK-Schülerinnen und Schüler auch wieder die täglichen Hausaufgaben und Vorbereitungen für Schularbeiten und Tests an.

Um sie dabei zu unterstützen, steht auch unsere Lern.Oase (ehem. Lern.Treff) schon in den Startlöchern. In unserer Lern.Oase versuchen wir, für die Aufgabenbetreuung und Lernhilfe eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Schülerinnen und Schüler wohlfühlen und sich 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 die nötige Zeit für eine persönliche Lernentwicklung, ein toleranter und respektvoller Umgang ist uns ein besonderes Anliegen und schafft Vertrauen.

**Jeden Dienstag und Donnerstag
von 14.00 – 16.00 Uhr | Raum Ost**



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.

■ Lernhilfe/Nachhilfe

Für Schülerinnen und Schüler der NMS und AHS-Unterstufe bieten wir Lernhilfe, besonders für Deutsch und Mathematik an. Termine müssen persönlich vereinbart werden!

■ Zusatz-Angebot

Nach Erledigung der Hausaufgaben können die Schülerinnen und Schüler noch spielen und basteln!



Angebote



Swap Party – Kleidertausch

Swappen statt shoppen – tauschen statt kaufen!

Das ist das Motto der Nachbarschafts.Treff Kleidertausch-Party.

Wer noch gut in Stand gehaltene Kleidung nicht mehr tragen möchte, weil sie nicht mehr passt oder ein Fehlkauf war, der kann sie am Mittwoch, dem 23.10.2019 ab 18.00 Uhr sinnvoll eintauschen. Bei einem Kleidertausch bekommen Lieblingsstücke einen neuen Besitzer – das schont nicht nur die Umwelt, sondern auch die Geldbörse.

Das Tauschvergnügen steigt natürlich, wenn wirkliche Schätze dabei sind!

Spielregeln:

- Kleiderschrank auf nicht mehr getragene Schätze durchstöbern
- Saubere, einwandfreie Bekleidung und Accessoires auswählen
- Angenommen werden gereinigte Damen-Bekleidung und Accessoires
- Bitte nur Stücke, die Sie sich auch selber gerne mitnehmen würden, keine „Flohmarktsachen“!
- NICHT angenommen werden: Unhygienische Bekleidung, Bademode, Unterwäsche und Socken.

Ablauf:

- Tauschstücke von Mo, 14.10. bis Di, 22.10. im Hilfswerk Nachbarschafts.Treff abgeben
- Mitgebrachte Stücke werden auf Sauberkeit kontrolliert
- Swap Party startet am 23.10. um 18.00 Uhr
- Stücke, die auf der Swap Party keine neue Besitzerin finden, werden beim Carla – Caritas Laden abgegeben.

Abgabe Tauschstücke: 14. - 22. Oktober 2019

Mittwoch, 23.10.2019 von 18.00 - 20.00 Uhr | Raum Ost

Hunger auf Kunst und Kultur – das ganze Jahr



Hunger auf Kunst & Kultur

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 telefonisch im Nachbarschafts.Treff!

Angebote



Turnier mit FIFA 20©*

Unser Turnier mit FIFA 20©* unter der Organisation und Leitung von Marco Venditto (MV SoccerGaming®) geht in die nächste Runde. Du möchtest deine Gamer-Fähigkeiten austesten und dabei eine Menge Spaß haben? Dann bist du bei uns richtig! Gemeinsam mit anderen Teilnehmern wird gegeneinander gespielt und am Ende wird schließlich ein Sieger gekürt. Bereits der sechsfache Serienmeister Andrea Adrian „Adrianosbg“ Riedl konnte besiegt werden – vielleicht bist du ja der Nächste?

Hast du Lust bekommen, gegen andere Spieler bei einem Turnier anzutreten? Dann melde dich bei Marco Venditto an, die Teilnahme ist kostenlos!
Organisation durch Marco Venditto und Adriano Riedl.
Tel.: 0699/12457909
Marco.venditto@hotmail.de

Nächstes Fußball-Simulations-Turnier am
Samstag, 12. Oktober um 11.00 Uhr | Raum OST

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

Virtuelles-Rennspiel-Turnier

Zusätzlich zu unserem Fußball-Simulations-Turnier haben Jugendliche und interessierte Gamer nun auch die Möglichkeit bei unserem virtuellen Rennspiel-Turnier teilzunehmen. Gemeinsam könnt ihr unter der Organisation und Leitung von Marco Venditto (MV SoccerGaming®) gegeneinander antreten. Egal ob leidenschaftlicher Hobbyspieler oder Gaming-Profi – jeder ist herzlich eingeladen!

Du möchtest mitspielen? Dann melde dich bei Marco Venditto an, die Teilnahme ist kostenlos!
Organisation durch Marco Venditto und Adriano Riedl.
Tel.: 0699/12457909
Marco.venditto@hotmail.de

Samstag, 14. September um 12.00 Uhr | Raum OST

Weihnachtsplätzchen Werkstatt

Weihnachtsplätzchen backen ohne Backofen geht das? Ja, klar! Wir laden euch herzlich ein mit uns Leckereien für die Weihnachtszeit zuzubereiten, in besinnlicher Atmosphäre zu quatschen und Punsch zu trinken.

Donnerstag, 12.12.: 16.00 - 18.00 Uhr | Raum OST



Vorgestellt

LOSITO Malerei-Werkstatt – Bilder malen und tauschen

Im September besucht uns die LOSITO-Malerei-Werkstatt am Stadtwerkareal wieder und lädt zum gemeinsamen Malen und kreativen Gestalten ein.

Die Ausstellung von LOSITO zeigt Zeichnungen und Malereien von MalerInnen in Senegal & Gambia. Wer in der Malerei-Werkstatt ein Bild malt, kann es mit einem Bild der Ausstellung tauschen.

Von Jung bis Alt ist jeder willkommen, Malutensilien werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Freitag, 20.09.2019 15.00 - 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 und sich auszutauschen.

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

Donnerstag, 21.11.: 10.00 - 12.00 Uhr | Raum OST



Angebote



Offene Nordic Walking Gruppe

Das Stadtwerk in Bewegung!

Sie möchten sich mehr bewegen, Ihren Kreislauf in Schwung bringen und dabei am besten noch im Austausch mit anderen sein? Dann kommen Sie zu unserer wöchentlichen Nordic Walking Gruppe und werden gemeinsam aktiv!

Egal ob Anfänger oder Profi, jede/r ist herzlich willkommen! Einstieg jederzeit und ohne Anmeldung möglich.

Nordic Walking Stöcke können bei uns kostenlos ausgeliehen werden.

Also Sportschuhe an und los geht's.

Treffpunkt: vor dem Raum OST
Jeden Donnerstag von 09.00 - 10.00 Uhr
(findet nur bei Schönwetter statt)



Mobilität des Nachbarschafts.Treffs – wir kommen auf Wunsch zu Ihnen nach Hause!

Da einige Fragen die in unserem alltäglichen – oder auch nicht so alltäglichen – Leben auftauchen, oftmals besondere Hilfestellungen und den entsprechenden Raum brauchen, stehen wir Ihnen auch hierbei jederzeit zur Seite!

Ganz egal, ob bei Fragen zu verschiedenen Anträgen, Beratungseinrichtungen, dem Zusammenleben in der

Nachbarschaft, Hilfestellungen in der eigenen Lebens- oder Familiengestaltung oder dem Wunsch, freiwillig tätig zu werden – gerne können Sie zu den Beratungszeiten im Nachbarschafts.Treff vorbeikommen oder einen individuellen Termin mit uns vereinbaren.

Wir kommen auch gerne zu Ihnen nach Hause!

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 2019 werden im neuen Bildungszentrum am Standort Puch Urstein, Trainings für pflegende Angehörige angeboten.

Zwei 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 erfolgreichen Konfliktregelungen.

Referentin: Konstanze Hilzensauer, BA MSc (Gerontologin)

Freitag, 11.10.: 17.00 - 19.00 Uhr | Raum Ost

Den Alltag Erleichtern

Ausprobieren unterschiedlicher Hilfsmittel die den Betreuungsalltag, gerade für Menschen mit Demenz, erleichtern.

Referentin: Konstanze Hilzensauer, BA MSc (Gerontologin) gemeinsam mit der Fa. Tappe-Sanitätshaus

Freitag, 18.10.: 17.00 - 19.00 Uhr | Raum Ost



Nutzen Sie auch die weiteren **Trainings- und Kursangebote** des Hilfswerks im neuen Bildungszentrum Puch Urstein. Nähere Infos erhalten Sie im Nachbarschafts.Treff.

Wir freuen uns auf Sie!



Gesundheit am Stadtwerkareal



Bewegung im Alltag mit anschließender Nordic-Walking-Runde



Claudia Beier von AVOS

Unser Körper wurde für Bewegung „erschaffen“, doch viele Menschen haben sich an ein Leben gewöhnt, das ohne viel Bewegung auskommt. Was Bewegung eigentlich genau bedeutet und wie wir wieder mehr Bewegung in unserem Alltag einbauen können – wird während einer Gesprächsrunde mit Claudia Beier von AVOS gemeinsam erarbeitet. Auch Themen wie Bewegungsblockaden, gesunde Ernährung und Entspannungsmethoden werden besprochen. Anschließend gehen wir gemeinsam noch eine lockere Runde Nordic Walken.

Freitag, 13.09: 16.00 - 18.00 Uhr | Raum Ost



Gemeinsame Gesprächs- runde: Was tut mir und meiner Seele gut?

Wohlbefinden bedingt nicht nur körperliche Gesundheit, sondern eine genauso ausgewogene seelische Befindlichkeit. Wie Ihre Seele in Balance bleibt, persönliche Ressourcen geschont werden und entdecken was Ihnen gut tut und dabei hilft – dies wird während der Gesprächsrunde mit Claudia Beier von AVOS besprochen.

Freitag, 25.10.: 16.00 - 18.00 Uhr | Raum Ost

Gemeinsame Gesprächs- runde: Gesunde Ernährung

Immer mehr Menschen setzen sich intensiv mit dem Thema gesunde Ernährung auseinander. Wie, was und wann man essen soll, geistert ständig im Kopf herum. Im ohnedies schon stressigen Alltag auch noch das „Richtige“ zu essen, scheint uns immer mehr zu überfordern.

Was gesunde Ernährung ausmacht und in wie weit man diese auch im Alltag umsetzen kann – wird während der Gesprächsrunde mit Sabine Löckinger von AVOS besprochen.

Freitag, 15.11.: 15.00 - 17.00 Uhr | Raum Ost

Neues am Stadtwerkareal

MAIKAI
MORE THAN FITNESS

MAIKAI – more than fitness

MAIKAI - more than fitness eröffnet im STADTWERK sein zweites Studio. Seit September ist es soweit, und Interessenten können im Rahmen eines kostenlosen Probetrainings erstmalig das Studio testen.

Hintergrund zur Gründung von MAIKAI war die Tatsache, dass immer mehr Menschen an Erkrankungen wie Diabetes, Rückenschmerzen, Übergewicht oder Herzkreislaufproblemen leiden und zeitgleich immer noch ein verschwindend kleiner Teil der Bevölkerung trainiert bzw. nur sehr wenige der Trainierenden in klassischen Fitnessstudios glücklich werden. Aussagen wie „Fitness ist nichts für mich, ich möchte lieber draußen anstatt drinnen trainieren und normale Studios sprechen mich nicht an“, haben das Team von MAIKAI motiviert Fitness komplett neu zu denken.

Heute erreichen nur circa 10% aller Mitglieder in Fitnessstudios ihre Ziele. So ist es auch nicht verwunderlich, dass knapp jeder Dritte bereits nach einem Jahr wieder das Handtuch wirft. Und genau das will MAIKAI ändern. Fitness und Gesundheit soll so einfach, aber gleichzeitig effektiv werden, dass wirklich jeder sein persönliches Trainingsziel erreicht. Dafür setzt MAIKAI auf drei Faktoren.

High-Tech Geräte erlauben Laien- und Hobbysportlern so effizient und effektiv wie Profis zu trainieren. Deshalb reichen auch zwei Trainingseinheiten à 45 Min. pro Woche. Das erste Fitness-Level-System der Welt stellt sicher, dass man messbare Erfolge erzielt und so dauerhaft motiviert bleibt. Abgerundet wird das Ganze durch das sogenannte „Personal Training Light“. Hierbei kommen auf einen Trainer ca. 6 Mitglieder, so dass wirklich individuell betreut



werden kann. Aus diesem Grund gibt es insgesamt auch nur 500 Plätze.

Im ersten MAIKAI Studio im Süden der Stadt, waren die Plätze bereits nach ca. 4 Monaten restlos ausverkauft. Schnell sein lohnt sich daher doppelt: Einerseits kann man sich einen Platz sichern und andererseits gibt es im September/Oktober noch vergünstigte Eröffnungskonditionen.

**09. - 11. November 09.00 - 18.00 Uhr:
Tag der Offenen Tür**

Nutze den Tag der offenen Tür, um MAIKAI, sein Team und das Trainingskonzept kennen zu lernen. So einfach war es noch nie Richtung Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden zu starten.

Kontakt & Information: Maikai – more than fitness
Strubergasse 28, 5020 Salzburg, Tel: 0662/265050
Kostenloses Probetraining unter: www.maikai.at



September 2019

- **Freitag, 13.09.: 16.00 - 18.00 Uhr: Bewegung im Alltag mit anschließender Nordic Walkingrunde** | Ort: Raum Ost



- **Samstag, 14.09.: ab 12.00 Uhr: Virtuelles Rennspiel** | Ort: Raum Ost
Anmeldung bei Marco Venditto (MV SoccerGaming®), Tel: 0699/12457909 oder unter marco.venditto@hotmail.de



- **Freitag, 20.09.: 15.00 - 18.00 Uhr: LOSITO Maleriewerkstatt** | Ort: Raum Ost
Malen und Zeichnen für Jung und Alt. Malutensilien werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Oktober 2019

- **Freitag, 11.10.: 17.00 - 19.00 Uhr: Trainingsmodul für Pflegende Angehörige „Demenz verstehen – Beziehung gestalten“** | Ort: Raum Ost
Grundlagen zum Thema Demenz, Informationen zu möglichen Kommunikationswegen und erfolgreichen Konfliktregelungen. Referentin: Konstanze Hilzensauer, BA MSc (Gerontologin)



- **Samstag, 12.10.: ab 11.00 Uhr: Turnier mit FIFA 20®*** | Ort: Raum Ost
Anmeldung bei Marco Venditto (MV SoccerGaming®), Tel: 0699/12457909 oder unter marco.venditto@hotmail.de



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

- **Mittwoch, 16.10.: ab 18.30 Uhr: Warum Rückenschmerzen am besten durch Training geheilt werden** Rücken-, Knie-, Schulter- oder Nackenschmerzen gehören heute zum Alltag, v.a. auf Grund eingeschränkter Beweglichkeit. Erfahre, wie du Rückenschmerzen mit schlaudem Training in nur zweimal 40 min. Training/Woche dauerhaft den Kampf ansagst. Anmeldung unter: hallo@maikai.at
Ort: MAIKAI Mitte, (Strubergasse 28, 5020 Sbg.)



- **Freitag, 18.10. 17.00 - 19.00 Uhr: Trainingsmodul für Pflegende Angehörige „Den Alltag erleichtern“** | Ort: Raum Ost. Ausprobieren unterschiedlicher Hilfsmittel die den Betreuungsalltag, gerade für Menschen mit Demenz, erleichtern.
Referentin: Konstanze Hilzensauer, BA MSc (Gerontologin) gemeinsam mit der Fa. Tappe-Sanitätshaus



- **Mittwoch, 23.10.: 18.00 - 20.00 Uhr: Kleider-Swap-Party** | Ort: Raum Ost
Neue Kleider gewünscht? Tauschen statt Kaufen! Abgabe der Kleidung von 14. - 22. Oktober.
- **Freitag, 25.10.: 16.00 - 18.00 Uhr: Gesprächsrunde: Was tut mir und meiner Seele gut?** | Ort: Raum Ost





November 2019

■ **Mittwoch, 13.11.: 14.00 - 16.00 Uhr: Konflikte mit Kindern kreativ lösen**

| Ort: Raum Ost. Gemeinsam besprechen wir mit Isolde Bertram von Frau & Arbeit, wie wir Konflikt-Situationen aktiv und konstruktiv meistern und so den familiären Zusammenhalt stärken können.



■ **Freitag, 15.11.: 15.00 - 17.00 Uhr: Gesprächsrunde: Gesunde Ernährung** | Ort: Raum Ost



■ **Donnerstag, 21.11.: 10.00 - 12.00 Uhr: Großer Frühstücksbrunch am Stadtwerkareal**

| Ort: Raum Ost. Für einen großen Frühstücksbrunch ist gesorgt – Sie können zusätzlich gerne Ihre Lieblingspeise mitbringen!

■ **Mittwoch, 27.11.: ab 18.30 Uhr: Die Ernährungslüge, wie uns die Industrie dick macht!** Bereits jeder fünfte Österreicher ist schwer übergewichtig, Tendenz stark steigend.

Lerne in diesem spannenden Vortrag, wie du mit einfachen Tricks deine Ernährung schnell und nachhaltig verbesserst. Anmeldung unter: hallo@maikai.at | Ort: MAIKAI Mitte (Strubergasse 28, 5020 Salzburg)



Dezember 2019

■ **Mittwoch, 04.12.: 14.00 - 15.30 Uhr: Weihnachtslesung mit Elisabeth Bachler**

| Ort: Raum Ost

■ **Donnerstag, 12.12.: 16.00 - 18.00 Uhr: Weihnachtsplätzchen-Werkstatt ohne Backen!**

| Ort: Raum Ost. Wir laden zum gemeinsamen Punsch trinken und Plätzchen backen ohne Backofen ein!





Wöchentliche Angebote für Kinder & Jugendliche

Kostenlos | ohne Anmeldung | außer wenn gesondert angeführt | wöchentlich
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 6 Jahre sind herzlich dazu 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 -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)

... und 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 dich!

Jeden Tag!





Wöchentliche Angebote für Erwachsene

Kostenlos | ohne Anmeldung & wöchentlich außer wenn gesondert angeführt

■ Café Melange

Jeden Mittwoch laden wir alle Stadtwerk Bewohner und Interessierte zum Nachmittags-Kaffee ein. Um miteinander zu plaudern, sich auszutauschen, Bekannte zu treffen und neue Freundschaften zu schließen.

Jeden Mittwoch
14.00 - 15.30 Uhr

■ Offene Stadtwerk Nordic Walking Gruppe

Jeden Donnerstag laden wir 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.

Jeden Donnerstag
09.00 - 10.00 Uhr

■ Fotorunde Salzburg

monatliches Hobbyfotografentreffen
mit Franz Sommeregger & Renate Sprung | Raum Ost



**Jeden 2. Do.
im Monat**
ab 19.30 Uhr

■ Saz-Musikgruppe

mit Serdar Kurtoglu | Raum Ost

Jeden Sonntag
11.00 -13.00 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

■ 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:

MITTWOCH & 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



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...

Hier finden Sie uns:



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

T 0662/4309809104 | nachbar@salzburger.hilfswerk.at