



NACHBARSCHAFTS.TREFF



STADTWERK



HILFSWERK

Zugestellt durch Post.at-Gruppe



Mit Lehen mitleben!

**LEBEN AM STADTWERK
JÄNNER – MÄRZ 2022**

www.salzburger.hilfswerk.at

Liebe Leserinnen und Leser!

„Die Menschen, die den richtigen Weg gehen wollen, müssen auch von Irrwegen wissen.“

(Aristoteles)

Die vergangenen Wochen und Monate waren wahrscheinlich für uns alle (mal wieder) sehr mühsam und von Sorgen und Unsicherheiten geprägt. Nun startet das Jahr 2022 und trotz aller Widrigkeiten und dem bösen Buchstaben „G“ mit all seinen numerischen Ausprägungen ist es das Wichtigste, dass sich die Menschen untereinander und in ihren Gemeinschaften weiterhin unterstützen, füreinander da sind und sich gegenseitig verstehen. Manche haben dazu andere Ansichten oder viele offene Fragen, aber so wie es heißt „alle Wege führen nach Rom“, so sind wir zuversichtlich, dass wir gemeinsam in eine Richtung gehen – auch wenn so mancher Umweg damit verbunden ist.

Auch dieses neue Jahr nehmen wir als Anlass, positiv im Sinne von gut gestimmt (mit diesem Wort muss man mittlerweile gut aufpassen 😊) in die Zukunft zu blicken und uns nicht die Motivation nehmen zu lassen, Gutes zu tun. Gutes für uns, für unsere Mitmenschen, für unsere Umwelt. Es klappt nicht immer, aber um es mit einem weiteren Sprichwort auszudrücken: „Der stete Tropfen höhlt den Stein.“

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 guten Start ins Jahr 2022 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

FIDI Bibliothek



Unsere FIDI Bibliothek wartet auf Besucher!

„Von seinen Eltern lernt man lieben, lachen, und laufen. Doch erst wenn man mit Büchern in Berührung kommt, entdeckt man, dass man Flügel hat.“

(Helen Hayes)

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**





Bewährtes Angebot

Wenn man dem ehemaligen südafrikanischen Präsidenten und Friedensnobelpreisträger **Nelson Mandela** vertraut, der als Freiheitskämpfer gegen Unterdrückung und soziale Ungerechtigkeit bis zu seinem 94. Lebensjahr gekämpft hat, dann hat das Lernen viele, aber vor allem einen großen Sinn:

„Bildung ist die mächtigste Waffe die du verwenden kannst, um die Welt zu verändern.“

Ob Präsenzunterricht an den Schulen oder Distance Learning zu Hause: jedes Schulkind hat Aufgaben zu erledigen und muss vieles an Lernstoff in sich aufnehmen. Wir haben für alle Kinder der Volksschule und AHS- sowie NMS- Unterstufe unsere Lern.Oase, 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).



© copyright John Mathew Smith 2001, CC BY-SA 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=74768082>

Sie möchten sich auch freiwillig engagieren?

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

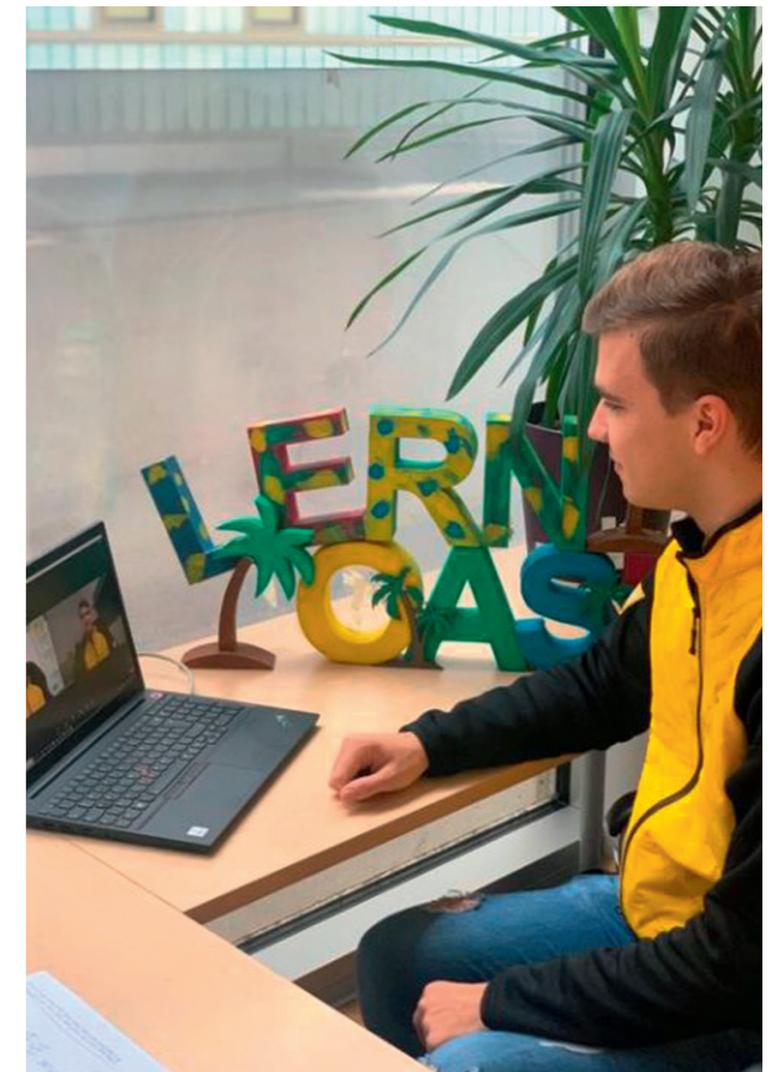
Wir haben rasch reagiert ...

Unter „normalen“ Umständen findet Dienstag und Donnerstag die Lern.Oase im Nachbarschafts.Treff statt. Wir wissen aber alle seit knapp zwei Jahren, dass „normal“ ein sehr kurzlebiger und wandelnder Begriff sein kann, daher haben wir mit dem erneuten Lockdown im November unser Angebot angepasst.

Unsere Zivildienstler Muanis Muharemovic und Alexander Lapkalo geben seither online Lernunterstützung. Fächer wie unter anderem Mathematik, Englisch, Deutsch werden angeboten. Kinder vom Stadtwerk-areal haben die Möglichkeit, telefonisch oder via E-Mail einen Termin bei Muanis oder Alexander zu vereinbaren.

Ziel ist nicht Nachhilfe im klassischen Sinn, sondern vor allem das am Ball bleiben für Kinder, die durch zeitweises Homeschooling Probleme haben, dem Lernstoff zu folgen.

Das Angebot wird sehr stark angenommen und wird weitergeführt, bis wir die Lern.Oase wieder vollumfassend und guten Gewissens anbieten können.



Frag Nina ...

Nina Göschl DGKP, Bereichsleitung
Pflege im Hilfswerk Salzburg



Nr. 11

Und schon wieder ist ein Jahr vorüber ...

Was soll ich sagen, ein weiteres C-Jahr haben wir geschafft und noch eines soll kommen und noch eines und noch eines...? Wir wollen und sollen nicht mehr daran denken. Damit meine ich nicht, den Respekt und die Sorgfalt zu verlieren, sondern trotz dieser schon so lange andauernden besonderes schwierigen Zeit die Gedanken auf „normale“ Dinge, fröhliche Dinge, schöne Projekte, gutes Essen, erlebnisreiche Ausflüge und so weiter lenken. Es gibt so viel Schönes auf dieser Welt zu sehen und zu erleben und das Beste was man dabei machen kann, ist tolle Zeit mit tollen Menschen zu teilen! Im Winter kann ich euch empfehlen, einen Abendspaziergang mit Stirnlampe oder Taschenlampe durch (hoffentlich) verschneite und vereiste Wege zu machen. Das kann auch direkt vor der Haustüre starten und etwa an die Salzach führen oder über den Möchlsberg. Alles sieht bei Dunkelheit anders aus und die winterliche Ruhe strahlt für mich immer etwas Gemütliches aus – dicke Handschuhe, Schal und Mütze sind aber dennoch zu empfehlen!

Dieses Mal dachte ich mir, nicht nur ein Rezept für den Magen, sondern auch eines für das äußere Wohlbefinden mit euch zu teilen. Ein selbstgemachtes Peeling spart Geld, ist umweltfreundlich, man weiß, was drin ist und man kann eigene Vorlieben darin umsetzen. Ich bevorzuge Rosmarin. Er wirkt durchblutungsfördernd, antibakteriell, fördert den Hautstoffwechsel und riecht einfach wunderbar. Außerdem möchte ich euch einen leckeren Sommer-Salat vorstellen, der in kalten Wintertagen den Sommer auf den Teller bringt!

Alles Liebe, eure Nina.

REZEPT

Erdbeersalat mit Mozzarella

100g Mie-Nudeln
2 EL Butter
4 EL gehackte Mandeln
3 EL Sonnenblumenkerne
100g junger Spinat
1 Herz Römersalat
350g Erdbeeren
200g Mini-Mozzarellakugeln
100g Parmesanspäne

Vinaigrette:
1 Knoblauchzehe
4 EL Zucker
6 EL Rotweinessig
1 TL Paprikapulver
4 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Die Mie-Nudeln in etwa 2cm große Stücke hacken. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Nudeln, Mandeln und Sonnenblumenkerne darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Spinat putzen und gründlich trocknen. Den Römersalat putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdbeeren in stehendem Wasser waschen, und in ca. 4mm dicke Scheiben schneiden. Mozzarellakugeln abgießen. Parmesan, Spinat, Salat, Erdbeeren und Mozzarella in einer Schüssel vermischen und beiseitestellen.

Für die Vinaigrette den Knoblauch pressen und mit Zucker und Essig in einer Schale verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Paprikapulver einrühren. Öl in einem feinen Strahl dazugießen und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Vinaigrette mischen und auf 4 Teller verteilen. Die knusprige Nudelmischung darübersteuern und servieren.



Selbstgemachtes Rosmarinpeeling

Vermenge 10 EL Zucker und 6 EL Olivenöl zu einer dicken Paste und gib noch etwas frischen Rosmarin dazu. Fülle alles in ein sauberes Marmeladenglas. Das Peeling hält 3-4 Wochen!



MÄDCHEN.TREFF

Mädchen TREFF

Radio-
sendung

IM STADTWERK

LEHEN

Kreativ sein

FÜR
MÄDCHEN
AB 11
JAHREN

JEDEN DONNERSTAG

16:00-19:00

& auf was
ihr sonst
noch Lust
habt

IM GEMEINSCHAFTSRAUM WEST

Sport



Streusalz
Mobile Jugendarbeit



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!



AVOS



AVOS GESUNDHEITSVORTRAG

WORKSHOPS FÜR JUNGGEBLIEBENE

Durchblick bei Gesundheit und Krankheit

Die eigene Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Doch jeder kennt auch Zeiten, in denen es mal nicht so gut geht. Für das richtige Vorgehen im Krankheitsfall besteht dann oft ein Gefühl von Unsicherheit oder Ausgeliefert sein. Um hier Durchblick zu verschaffen, wird im Vortrag auf folgende Fragen eingegangen:

- Was sind die richtigen Anlaufstellen bei Krankheit oder Schmerz?
- Was bedeutet eigentlich Gesundheitskompetenz und warum ist sie wichtig im Leben?
- Wie kann ich mich selbst gut informieren?
- Was sind meine Rechte als Patient*in?
- Wie kann ich mich auf Arztgespräche vorbereiten und sie erfolgreich führen?

Gesundheitsreferentin Julia Steiner, MSc gibt Tipps, wie man sich im Gesundheitsbereich zurechtfindet und den Krankheitsfall erfolgreich meistert.

GESUNDE STADTTEILE

Donnerstag, 17. März:
17:00 Uhr | Raum OST



Handy- & Computerhilfe

Heutzutage verwendet fast jede/r ein Handy oder einen Computer/Laptop. Dabei können Problemen auftreten, die man nicht immer alleine lösen kann. Diese gehen wir gemeinsam durch und der Workshop bietet Crashkurse in Word, Excel und PowerPoint. Diese Programme sind vor allem in der Schule sehr wichtig und deshalb sollte man etwas Erfahrung darin haben.

Teilnehmeranzahl: nicht definiert
Alter: jedes Alter

Mittwochs: 02. Februar, 16. März, 30. März
14:00 – 15:00 Uhr | Raum OST



Bingo

Beim Bingo erhalten die Teilnehmer eine Punktekarte, welche 25 wahllos nummerierte Quadrate enthalten. Danach zieht eine Person Nummern aus einer Schüssel und liest diese laut vor. Das Ziel ist es, fünf Zahlen dieser Quadrate in einer senkrechten, waagerechten oder diagonalen Reihe zu bekommen. Der erste Spieler, der das schafft gewinnt die Runde.

Teilnehmeranzahl: bis zu 10 Personen
Alter: ab 50 Jahren

Donnerstags: 27. Januar, 24. Februar, 31. März
14:00 – 16:00 Uhr | Raum OST



WORKSHOPS FÜR KINDER



Tanzen

Sport im Winter oder einfach so nebenbei? Der Tanzkurs bietet eine perfekte Alternative neben dem Spielen im Hof oder Fahrrad fahren, sich körperlich zu bewegen. Vom Kolo aus dem Balkan über der albanischen Shota bis hin zu verschiedenen anderen Tänzen kommt alles vor.

Teilnehmeranzahl: 5 Personen
Alter: 4-12 Jahre

Montags: 24. Januar, 14. Februar, 7. März, 28. März
14:00 – 15:00 Uhr | Raum OST



Basteln

Egal ob zur Weihnachts- oder Osterzeit, zum Basteln ist man immer bereit!

Viele Ideen und noch mehr Bastelutensilien warten auf interessierte Kinder. Unter Anleitung und Hilfe können tolle Dekorations- und Verwendungsgegenstände gezaubert werden.

Alter: 4-12 Jahre
Bitte eine Woche vorher anmelden!

Dienstags: 18. Januar, 01. Februar, 15. Februar,
1. März, 15. März, 29. März
14:00 – 15:00 Uhr | Raum WEST



REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN IM NBT

Fotorunde

Die Fotorunde 5020 Salzburg ist eine offene Gruppe von Hobbyfotografen. Egal ob Landschaftsfotograf, Hobbyknipser, Studiofan oder lieber Makro, jeder kann vom anderen lernen.

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 WEST



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
15.30 – 18.30 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 | 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

■ **Tanzen**
Der Tanzkurs bietet eine perfekte Alternative neben dem Spielen im Hof oder Fahrrad fahren, sich körperlich zu bewegen
Raum WEST

Montags:
24. Januar, 14. Februar,
7. März, 28. März
14:00 – 15:00 Uhr

■ **Basteln**
Egal ob Weihnachts- oder Osterzeit, zum Basteln ist man immer bereit.
Wir bitten um Anmeldung!
Raum WEST

Dienstags:
18. Januar, 01. Februar, 15. Februar,
1. März, 15. März, 29. März
14:00 – 15:00 Uhr

Angebote für Erwachsene

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

- **Durchblick bei Gesundheit und Krankheit**
Gesundheitsreferentin Julia Steiner, MSc gibt Tipps, wie man sich im Gesundheitsbereich zurechtfindet und den Krankheitsfall erfolgreich meistert.
Ort: Raum OST



Donnerstag,
17. März
17:00 Uhr

■ **Handy- & Computerhilfe**
Probleme mit dem Handy oder am Computer/Laptop können gemeinsam besprochen und gelöst werden. Ebenso geben wir Hilfestellung bei Word, Excel, PowerPoint.
Ort: Raum OST

Mittwochs:
02. Februar, 16. März,
30. März
14:00 – 15:00 Uhr

■ **Bingo**
Ein Gesellschaftsspiel, das Freude macht, den Ehrgeiz und die Konzentration fördert.
Kommt vorbei und macht mit!
Ort: Raum OST

Donnerstags:
27. Januar,
24. Februar, 31. März
14:00 – 16:00 Uhr

■ **Fotorunde Salzburg**
Monatliches Hobbyfotografentreffen mit Franz Sommeregger & Renate Sprung.
Ort: Raum OST



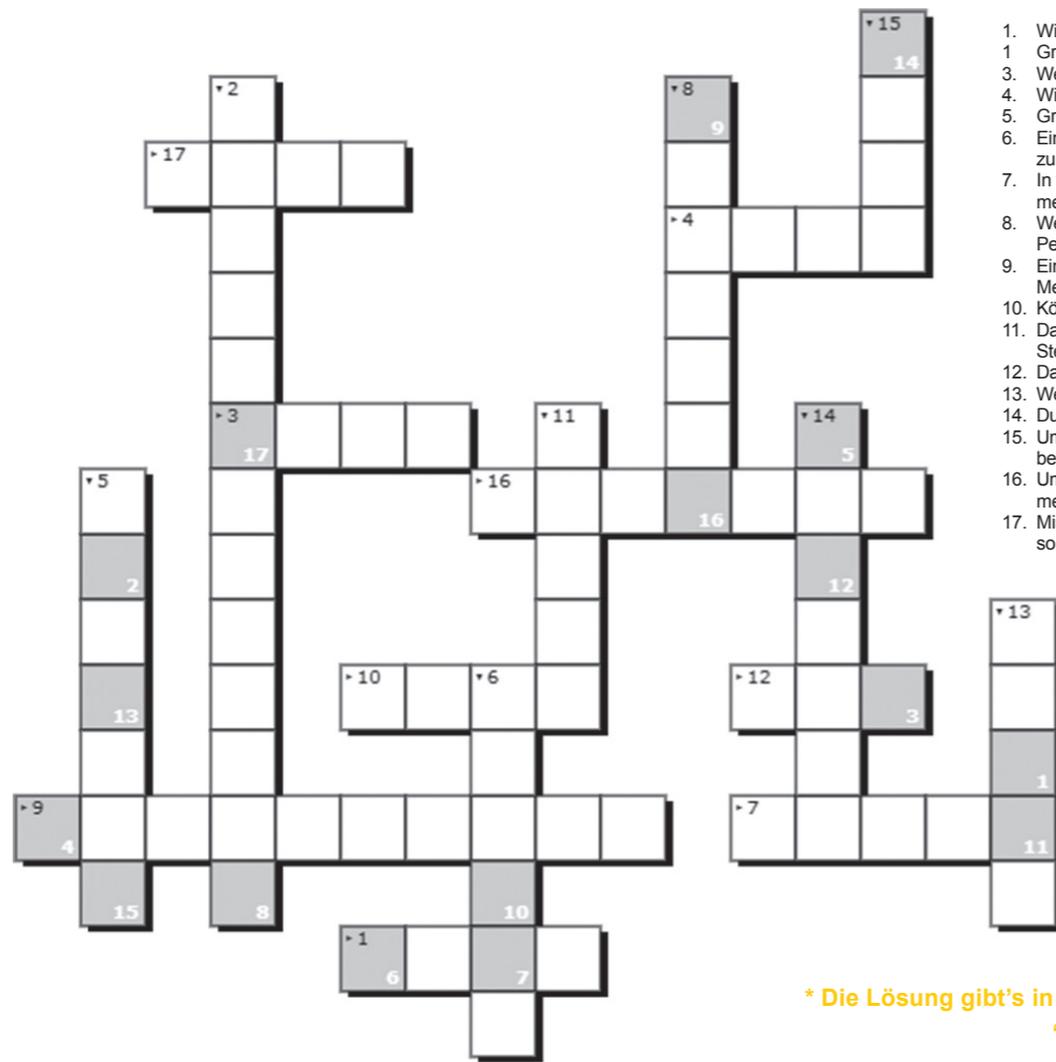
Jeden 2. Donnerstag
im Monat
ab 19.00 Uhr

■ **Tauschkreistreffen**
Ein Tauschkreis ist eine Initiative zur Förderung der erweiterten Nachbarschaftshilfe.
Ort: Raum OST



Jeden 1. Mittwoch
im Monat
18.00 - 21.00 Uhr

GEGEN AUFKOMMENDE LANGEWEILE



1. Wie heißt die Hauptstadt von Österreich?
1. Größter Berg von Österreich?
3. Welche Farbe hat das Hilfswerk Logo?
4. Wie viele Beine haben Spinnen?
5. Größter Gau von Salzburg?
6. Ein erwachsener Mensch besteht zu 70% aus?
7. In welchem Land wohnen die meisten Menschen?
8. Welches Instrument hat Tasten, Pedale und Saiten?
9. Einhörner, Drachen, Kobolde und Meerjungfrauen sind?
10. König des Dschungels und Sternzeichen?
11. Das einzige NICHT lebendige Sternzeichen ist?
12. Das größte Tier der Welt ist der ...?
13. Welches Tier gibt uns Wolle?
14. Durch die Stadt Salzburg fließt die ...?
15. Um über das Meer zu reisen benötigt man ein ...?
16. Um die Umwelt zu schützen sollte man mehr mit dem ... fahren?
17. Mischt man Blau und Gelb, so bekommt man?

* Die Lösung gibt's in der nächsten Ausgabe von "LEBEN AM STADTWERK"!



FIDI ZUM AUSMALEN



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