

### Terapia Mistica

Claudia Mayr bietet wieder die Möglichkeit, diese spirituelle Therapie kennen zu lernen oder zu wiederholen. Bitte eine weiche Unterlage, Sitzkissen und Decke mitbringen.

**Termine:** Mittwoch, 28.2., 7.3., 21.3., jeweils 19 Uhr (unbedingt pünktlich erscheinen!)

**Referenten:** Claudia Mayr und Fernando Parilla

### TANZ - Tanzworkshop für Frauen

Für alle Frauen, die fit werden und bleiben möchten und sich gerne mit viel Spaß zur Musik bewegen. Wir tanzen frei durch alle Musikrichtungen, meditative und lebhaft Gruppentänze, Fitness- und Körperwahrnehmungsübungen.

**Kosten:** € 22,- für Bewohnerinnen der Rosa Zukunft / Normalpreis 28,- pro Workshop

**Termine:** Freitag, 9.2. und 23.3., jeweils von 15 bis 17 Uhr

**Referentin:** Bettina Gruber, T: 0699 / 12 14 72 63, [www.lustzutanzten.at](http://www.lustzutanzten.at)

### Mehr Lebensqualität für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

In diesem Vortrag geht es darum, Wissen zu vermitteln, um Menschen mit Demenz besser zu verstehen und im Kontakt mit ihnen passend reagieren zu können. Dabei werden u.a. folgende Fragen beantwortet: Was ist eine Demenz? Welche Symptome zeigen sich? Wie können Demenzbetroffene in ihrem Alltag kompetent unterstützt und begleitet werden und welche Unterstützungsangebote gibt es für sie und ihre Angehörige?

**Eintritt:** frei, Anmeldung erbeten

**Termin:** Freitag, 9.3., 17 Uhr

**Referent:** Mag. Dr. Alexander Aschenbrenner, Gerontopsychologe und Psychotherapeut

### Erzählcafé: Bluthochdruck – Ursachen, Gefahren, Möglichkeiten

Herz-Kreislaufkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, sind die häufigste Todesursache in Österreich. Der Vortrag soll motivieren Hauptursachen wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette oder Rauchen zu reduzieren und gleichzeitig aufzeigen, wie mit diesen Erkrankungen gut gelebt werden kann.

**Beitrag:** € 5,- (inkl. Kaffee und Kuchen)

**Termin:** Freitag, 16.3., 15 Uhr

**Referentin:** Dr. Barbara Dietze, Oberärztin, Kardiologin und Internistin

### Vorausschau für April/Mai:

6. und 7. April: Kindersachenbörse

9. April: BewohnerInnenfrühstück

20. April: Erzählcafé

25. April: Geburtstagscafé

27. April: Tanz Workshop

Der Flohmarkt der BewohnerInnen ist für 11./12. Mai geplant! Bitte um Anmeldung, wer mitmachen möchte.

# Rosa Post 0118

Februar / März 2018



### Fixe Öffnungszeiten Büro Wohnkoordination

Montag: 14 – 17 Uhr

Dienstag: 9 – 12 Uhr

Donnerstag: 16 – 19 Uhr

Freitag: 9 – 15 Uhr

### Wohnkoordination Rosa Zukunft

0664 / 85 82 743

Rosa-Hofmann-Straße 6a

5020 Salzburg

[rosazukunft@diakoniewerk.at](mailto:rosazukunft@diakoniewerk.at)

Weitere Termine nach telefonischer Vereinbarung!

[www.rosazukunft.info](http://www.rosazukunft.info)

### ACHTUNG:

Das Büro der Wohnkoordination ist von 12. bis 16. Februar geschlossen.

*Frühling ist die schöne Jahreszeit, in der der Winterschlaf aufhört und die Frühjahrsmüdigkeit beginnt.  
(Emanuel Geibel)*

## Ideen von und für BewohnerInnen

Aufgrund der großen Nachfrage würden wir ein ganzheitliches Gedächtnistraining anbieten. Wir möchten die Möglichkeit schaffen, auf humorvolle und spielerische Weise die vorhandenen kognitiven Kapazitäten zu erhalten. Wilma Solarz bietet diese Möglichkeit für 5 bis 10 Personen im wöchentlichen Rhythmus an. Kostenbeteiligung 5,- Euro. Bitte bei der Wohnkoordination melden, um den weiteren Ablauf gemeinsam zu planen.

### **Ballett für Kinder mit Marion und Roswitha Klimitsch**

jeweils montags, von 16 bis 16.50 Uhr für Kindergartenkinder und von 17 bis 17.50 Uhr für Schulkinder, Fragen und Anmeldung unter T: 0699 / 190 469 04

### **YOGASanft mit Cindy Hubmann**

jeweils montags, von 13.45 bis 15.15 Uhr (außer in den Schulferien), Fragen und Anmeldung unter T: 0699 / 180 492 66

### **YOGA für Fortgeschrittene mit Cindy Hubmann**

jeweils dienstags, von 18.30 bis 20.15 Uhr (außer in den Schulferien), Fragen und Anmeldung unter T: 0699 / 180 492 66

### **„treffpunkt: TANZ“ mit Anna Schenkenfelder**

jeweils dienstags, von 9.30 bis 11 Uhr, Fragen und Anmeldung unter T: 0650 / 434 54 40

### **Tai Chi (Taiji) mit Brigitte Sasano**

jeweils montags, von 19.15 bis 20.45 Uhr (außer in den Schulferien), Fragen und Anmeldung unter T: 0664 / 423 20 86

### **Qi Gong mit Margot Reischl**

jeweils donnerstags, von 17 bis 18.50 Uhr, Fragen und Anmeldung unter T: 0049 / 152 / 277 908 40

### **Pilates mit Ariane Steyrer**

jeweils donnerstags von 19 bis 20 Uhr (außer in den Schulferien), Fragen und Anmeldung unter T: 0699 / 181 412 22

### **Bewegungstraining zur Kräftigung mit Michael Schweigerer**

jeweils donnerstags, von 8.30 bis 9.30 Uhr (insgesamt 15 Einheiten zu 75 Euro), genaue Informationen unter T: 0676 / 655 58 62

### **Medizinische Fußpflege im eigenen Heim**

Angebot von Brigitte Kallinger, Terminvereinbarung jeweils dienstags zwischen 13 und 17 Uhr unter T: 0664 / 156 39 41, Kosten: € 30,-

## Weitere Veranstaltungen

### **NEU: BewohnerInnen-Geburtstagscafé**

Wir freuen uns, gemeinsam die „Geburtstagskinder“ der Monate Jänner und Februar hochleben zu lassen. Die Jubilare, aber natürlich auch ihre NachbarInnen aus der Rosa Zukunft, sind herzlich eingeladen. Bitte um Anmeldung!

**Termin:** Mittwoch, 28.2., um 15 Uhr

### **BewohnerInnen-Frühstück**

Einmal im Monat gemeinsam mit anderen BewohnerInnen genussvoll die Woche starten. Anmeldung bei der Wohnkoordination

**Beitrag:** € 5,-

**Termine:** Montag, 19.2. und 12.3., jeweils um 9 Uhr

### **English conversation**

Wer hat Lust sein Englisch aufzubessern und/oder dazuzulernen? „Let’s talk english!“ ist die Devise und das im Rhythmus von 14 Tagen. NEU seit 2018: jeweils dienstags von 17 bis 18.30 Uhr, um auch Berufstätigen die Möglichkeit zu bieten, daran teilzunehmen!

**Termine:** 13.2., 27.2., 13.3. und 27.3.

**Ansprechperson:** Maria Ganauser

### **Erzählcafé – Vergessen**

Sie wissen plötzlich nicht mehr, was Sie tun wollten? Sie treffen jemanden, den Sie kennen, aber der Name fällt Ihnen nicht ein? Sie haben schon mehrmals vergessen, Zahnpaste zu besorgen? Warum kommt es immer wieder zu diesen Situationen des Vergessens und welche Strategien gibt es dagegen? Diese täglichen Situationen werden in kurzweiliger Art besprochen sowie Strategien und Übungen aufgezeigt.

**Beitrag:** € 5,- (inkl. Kaffee und Kuchen)

**Termin:** Freitag, 16.2., um 15 Uhr

**Referentin:** Herta Gallee, Lehrerin i. R., Dipl. Erwachsenenbildnerin, Salzburg

### **Themenkurs Impulsströmen**

Bei diesem Kurs erlernen Sie Selbsthilfegriffe, um das Immunsystem zu stärken und den Körper zu entgiften. Bitte eine Matte, Decke und 2 kleine Polster mitbringen. Bitte um Anmeldung!

**Kosten:** € 30,-

**Termin:** Freitag, 23.2., von 16 bis 19 Uhr

**Referentin:** Karin Brunauer, T: 0664 / 24 15 445

**Zusätzliche Info:** Frau Brunauer bietet auch Strömen-Einzelsitzungen an. Der Gemeinschaftsraum steht den BewohnerInnen dafür zur Verfügung. Erste Möglichkeit besteht am Donnerstag, 15.3., von 10 bis 13 Uhr. Genauere Infos bei Frau Brunauer.