

Erzählcafe - „Guten Morgen Madonna, wie war die Nacht?“

Das Bild des Eremiten ist häufig mit Klischees übermalt. Ist er ein Mönch, ein Aussteiger, ein Exot, ein Einzelgänger oder ein Verstoßener? Eremiten, Klausner, Einsiedler oder Waldfrauen sind Menschen, die ein gottgeweihtes Leben in Einsamkeit, Stille und Armut führen. Wie ist das wohl, aus dem Alltag auszubrechen und eine neue Lebensform zu wählen?

Termin: Freitag, 15.12., 15 Uhr, Beitrag: € 5,-

Referentin: Else Seidl, Klausnerin in der Einsiedelei am Thierberg in den Bergen Tirols

Terapia Mistica

Zum Jahresausklang besteht noch einmal die Möglichkeit diese spirituelle Therapie kennen zu lernen oder zu wiederholen. Eine weiche Unterlage, Sitzkissen und Decke mitbringen und unbedingt pünktlich erscheinen.

Termin: Mittwoch, 20.12., 19 Uhr

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 lebhaftere Gruppentänze, Fitness- und Körperwahrnehmungsübungen.

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

Termine: Freitag, 12.1., 15 bis 17 Uhr

Referentin: Bettina Gruber, Tel. 0699/ 1214 7263, www.lustzutanz.at

Erzählcafe - Bluthochdruck: Ursachen, Gefahren, Möglichkeiten

Mehr als 1,5 Millionen ÖsterreicherInnen leiden an Bluthochdruck, wobei nur die Hälfte von ihrer Krankheit wissen! Arterielle Hypertonie kann zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Raucherbein und Nierenschädigung führen. Wichtig sind ein rechtzeitiges Erkennen und eine adäquate Behandlung, um diese Folgeerkrankungen zu verhindern.

Termin: Freitag, 19.1., 15 Uhr, Beitrag: € 5,-

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

Themenkurs Impulsströmen

Sie lernen einfache und bewährte Selbsthilfegriffe zu allgemeinen Gesundheitsthemen (Immunsystem, Verdauung...) sowie zu Beschwerden und Symptomen (Asthma, Rheuma, Migräne, Parkinson, Blutdruck...)

Termin: Freitag, 26.1., 10 bis 13 Uhr, Beitrag: € 30,-

Referentin: Karin Brunauer, DGKP und Impuls-Master f. Impuls-Strömen

Kinderfasching

Lustige Faschingsspiele, Wettbewerbe und Tanzen bei stimmungsvoller Musik für Kinder von 6 bis 12 Jahren. Zur Stärkung gibt's eine Saft- und Krapfenbar. Für ruhigere Aktivitäten an Spiel- und Bastelstationen ist ebenfalls gesorgt. Auch Eltern sind willkommen. Der Kinderfasching ist kostenlos - um Spenden für Kuchen und Getränke wird gebeten.

Termin: Samstag, 27.1., 13 bis 17 Uhr

Veranstalter: Christian Adelsberger, Pfadfindergruppe, Tel. 0650 / 430 36 65

Das Diakoniewerk übernimmt keine inhaltliche Verantwortung für Veranstaltungen Dritter.

Die Meinungen der Vortragenden stellen nicht unbedingt die der Wohnkoordination dar.

Rosa Post 0617

Dezember 2017 / Jänner 2018

ROSA
ZUKUNFT
WOHNEN AN DER ROSA-HOFMANN-STRASSE

*Frohe
Weihnachten
&
einen guten
Rutsch ins
neue Jahr!*



Fixe Öffnungszeiten Büro Wohnkoordination

Montag: 14 – 17 Uhr
Dienstag: 9 – 12 Uhr
Donnerstag: 16 – 19 Uhr
Freitag: 9 – 15 Uhr

Weitere Termine nach telefonischer Vereinbarung!

ACHTUNG:

Weihnachtsurlaub der Wohnkoordination: 25.12. bis 1.1.

Wohnkoordination Rosa Zukunft

0664 / 85 82 743
Rosa-Hofmann-Straße 6a
5020 Salzburg
rosazukunft@diakoniewerk.at

www.rosazukunft.info

*Jedes neue Jahr sollte nicht mit guten Vorsätzen,
sondern mit einem Traum beginnen.
(Roland Voß)*

Diakoniewerk

Ideen von und für BewohnerInnen

Regelmäßige Veranstaltungen in der Rosa Zukunft, die meisten Angebote finden im Gemeinschaftsraum statt.

Ballett für Kinder (außer in den Schulferien)

Beitrag: 40,00 Euro für einen 5er-Block (Schnupperstunde ist gratis)

Termine: Montag, Kindergartenkinder 16 bis 16.50 Uhr, Schulkinder 17 bis 17.50 Uhr

Ansprechperson: Roswitha Klimitsch, Tel. 0699 / 190 469 04

YOGASanft

Termin: Montag, 13.45 bis 15.15 Uhr (außer Schulferien)

Ansprechperson: Cindy Hubmann, Tel. 0699 / 18 04 92 66

Tai Chi (Taiji) (Dezember frei, Start ab 8.1.2018)

Muskeln und Sehnen stärken, Konzentration und Koordination fördern.

Termin: Montag, 19.15 bis 20.45 Uhr

Ansprechperson: Mag.^a Brigitte Sasano, Tel. 0664 / 423 20 86

„treffpunkt: TANZ“

Termin: Dienstag, 9.30 bis 11 Uhr (außer Schulferien)

Ansprechperson: A. Schenkenfelder, Tel. 0650 / 434 54 40

Yoga für Fortgeschrittene

Termin: Dienstag, 18.30 bis 20.15 Uhr (außer Schulferien)

Ansprechperson: Cindy Hubmann, Tel. 0699 / 18 04 92 66

Medizinische Fußpflege

Lassen Sie sich im eigenen Heim verwöhnen. Kosten: 30,00 pro Behandlung

Termin: Terminvereinbarung Dienstag, zwischen 13 und 17 Uhr

Ansprechperson: Brigitte Kallinger, Tel. 0664 / 156 39 41

Bauchtanzkurs

Es wird mit AVOS abgeklärt, ob der Kurs wieder unterstützt und genehmigt wird, da die Teilnehmerzahlen sinken. Interessentinnen werden gebeten, sich bei der Wohnkoordination zu melden.

Bewegungstraining zur Kräftigung

Beitrag: 75,00 Euro für 15 Einheiten

Termin: Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, 7.12., 14.12., 11.1., 18.1., 25.1.1, 1.2.

Ansprechperson: Mag. Michael Schweigerer, Tel. 0676 / 655 58 62

Qi Gong

Termin: Donnerstag, 17 bis 18.50 Uhr (außer Schulferien)

Ansprechperson: M. Reischl, Tel. 0049/ 152/ 27790840

Pilates

Termin: Donnerstag, 19 bis 20 Uhr (außer Schulferien)

Ansprechperson: Ariane Steyrer, Tel. 0699 / 181 412 22

Weitere Veranstaltungen

Weihnachtsfeier

Gemeinsam wollen wir einen besinnlichen Nachmittag/Abend in weihnachtlicher Stimmung verbringen. Wir freuen uns, wenn Alt und Jung an diesem Fest teilnehmen. Bei Punsch und Glühwein hören wir die eine oder andere weihnachtliche Geschichte und Musik und beenden gemeinsam das Veranstaltungsjahr in der Rosa Zukunft. Keksspenden sind willkommen. Anmeldung in der Wohnkoordination erbeten.

Termin: Samstag, 16.12., 16 Uhr

BewohnerInnenfrühstück

Einmal im Monat gemeinsam mit anderen BewohnerInnen genussvoll die Woche starten. Bitte um Anmeldung bei der Wohnkoordination, um den Einkauf planen zu können.

Beitrag: € 5,-

Termin: Montag, 11.12., 8.1., jeweils 9 Uhr

Gesundheitstag

Dein Tag für Körper, Geist und Seele: Tanz- und Mentaltraining-Workshops zum Kennenlernen, Gemütlichkeit und Plaudern, Tipps und Information, eine kleine Stärkung zwischendurch und jede Menge Lebenslust.

Beitrag: freiwillige Spende

Termin: Sonntag, 10.12., 11 bis 18 Uhr

Referenten: Ursula Brandner, Mental- und Ernährungstrainerin, Bettina Gruber, Verhaltenstrainerin und Tanzpädagogin

Informationabend – Wollen Sie etwas für Ihre Gesundheit tun?

Für die Bewusstseinsbildung ein gesundes und erfülltes Leben zu führen ist es nie zu spät! Interessante Einblicke und wertvolle Informationen zur Förderung und ganzheitlichen Erhaltung der Gesundheit sowie zur Steigerung der Lebensqualität.

Beitrag: € 55,- (Partnertarif € 100,-)

Termin: Mittwoch, 13.12., 18 bis 20.30 Uhr

Referenten: Dr. Stuhlfelder, Arzt für Allgemeinmedizin, Mag. Andrea Tichonow, psych. Beraterin und Energetikerin

English conversation

Wer hat Lust sein Englisch aufzubessern und/oder dazuzulernen?

Termin: 15.12., dann 14-tägig, 9 bis 10.30 Uhr, Termine 2018 werden bekanntgegeben

Ansprechperson: Maria Ganauser