

ROSA POST



1_26 Frühling

© pixabay

Gesund im Quartier

Liebe Bewohner:innen der Rosa Zukunft,
Liebe Leser:innen,

kennen Sie den Spruch „Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit“? Damit wollen wir uns aber nicht zufrieden geben!

Vielmehr sind wir davon überzeugt, dass „**Gesundheit körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden ist**“.

Das Miteinander und die zahlreichen Angebote in der Rosa Zukunft haben zum Ziel, die ganzheitliche Gesundheit zu fördern. Die Wohnkoordination ist für alle Bewohner:innen der Rosa Zukunft Ansprechpartnerin und steht insbesondere im Betreuten Wohnen mit Rat und Tat zur Seite.

Wie unser Jahresmotto „**Gesund plus im Quartier**“ umgesetzt wird, erfahren Sie im Innenteil der Rosa Post. Und Sie lesen über neue Angebote wie „**Frühstück und Spielernachmittag für alle Generationen**“ und „**Selbstverteidigung für Seniorinnen**“.

Das alles kann zu Ihrem Wohlbefinden beitragen!

Sonja Zlöbl & Erwin Oberbrammerger
Wohnkoordination



Gemeinsames Frühlingsfrühstück

Die Wohnkoordination lädt zum **Frühstück an einem Samstag** herzlich ein!

Samstag, 28. März, ab 9 Uhr

Mit dem Angebot am Wochenende kommen wir dem Wunsch berufstätiger Bewohner:innen gerne entgegen.

Bitte um **Anmeldung bis Dienstag, 24. März**
(Unkostenbeitrag:
€ 5,00 / Person).

Gemeinschaftsraum – Raum für **Begegnung!**

Veranstaltungsangebote

Salzburg Music Together Musikalische Früherziehung für Babys und Kleinkinder, 0 - 5 Jahre und ihre Lieblingserwachsenen Montag, 9.15–10.00 Uhr und 10.15–11.00 Uhr. Infos: 0681/81385106, Sandra Draxl

Sesselgymnastik Montag, 11.15–12.15 Uhr, Infos: 0660/4837064 Ursula Marksteiner

Kinderballett Montag, 14.45–17.45 Uhr, Infos: 0699/19046904, Marion Gierzinger-Klimitsch

Englisch-Konversation Montag, 14-tägig, 17.45–19.15 Uhr, Infos: 0664/5068246, Maria Ganauser

Yoga Montag, 19.30–21.00 Uhr
Senioren yoga Dienstag, 15.30–16.30 Uhr
Infos: 0664/4488329 Eva Gebetsberger

Treffpunkt Tanz Dienstag, 9.30–11.00 Uhr, Infos: 0650/4345440, Anna Schenkenfelder

Pilates Dienstag, 19.00–20.00 Uhr
Infos: 0699/18141222 Ariane Steyrer

Koordinations- und Bewegungstraining sowie Sturzvorbeugung
Donnerstag, 8.30–9.30 Uhr und 9.35–10.35 Uhr
Infos: 0676/6203050 Thomas Sattler

Salzburger Singkreis: Singstammtisch – nur der Spaß am Singen zählt. Es werden vorrangig österreichische Lieder gesungen. 14-tägig, Donnerstag, 18.30–21.00 Uhr.
Infos: 0664/3824187, Evelyn Laserer-Tschann

Kneipp Aktiv-Club: Im Gemeinschaftsraum wird an einem Donnerstag im Monat zu einem **Spielenachmittag** eingeladen. Nächster Termin: 19. März, Infos: 0662/425401, Rosemarie Fink

Selbsthilfegruppe Parkinson
9. März, 13. April, 11. Mai, 14.00–16.00 Uhr,
Infos: 0650/8216668, Hermann Painer

Selbsthilfegruppe Dystonie
10. April, 13.00–18.00 Uhr,
Infos: 0650/9211079, Gabriele Huber

Fußpflege in der Rosa Zukunft

Nächste Termine im Gemeinschaftsraum:
13. März und 8. Mai, 13.00–18.00 Uhr
Anmeldung in der Wohnkoordination.

Bewohner:innen-Frühstück

Bei einem gemeinsamen Frühstück gibt es die Gelegenheit sich auszutauschen, eventuell neue Kontakte zu knüpfen und in Gesellschaft zu sein (Unkostenbeitrag: € 5,00).

Termine: 13. + 28. März, 10. + 24. April, 8. + 22. Mai.

Die Termine werden mit Aushang angekündigt, **Anmeldung in der Wohnkoordination.**

Mittagstisch

Einmal monatlich wird **Dienstags** gemeinsam gegessen. Wir wechseln zwischen italienischer und asiatischer Küche bzw. dem Kulinarium, manchmal wird auch selbst gekocht.

Termine: 17. März, 14. April und 12. Mai.
Anmeldung in der Wohnkoordination.

Geburtstagskaffee

Regelmäßig feiern wir mit den Geburtstagskindern der letzten beiden Monate. Eine persönliche Einladung finden sie im Briefkasten. Es darf auch gerne ein Gast mitgenommen werden.

Nächste Termine: 3. März (für Geburtstage im Jänner und Februar) und **5. Mai** (für Geburtstage im März und April).

Spielenachmittag

Gemeinsam spielen und plaudern - **donnerstags, ab 14.00 Uhr.**

Ob Karten- oder Brettspiele – alles, was gewünscht wird.

Aktuelle Termine erfahren Sie in der Wohnkoordination.

„Jung und Alt“ spielen gemeinsam

Auf Initiative einer Bewohnerin der Rosa Zukunft wird „ein neuer Spielenachmittag“ ins Leben gerufen. Eingeladen sind alle Generationen – von ganz jung bis älter. Denn die Freude am Spielen verbindet!

Der Gemeinschaftsraum ist an folgenden Terminen reserviert:

11. + 25. März, 1. April, 14.00–16.00 Uhr
Keine Anmeldung nötig, einfach kommen und einen lustigen Nachmittag verbringen!
Nach den ersten Erfahrungen werden weitere Termine vereinbart.

Wir begleiten Sie durch ein gesundes Jahr 2026



In zwei Terminen hat **DGKP Nina Weinhandl** den Bewohner:innen der Rosa Zukunft unser Angebot für ihre Gesundheit vorgestellt.

Nun geht es an die Umsetzung. Wir haben uns darauf geeinigt, **im monatlichen Rhythmus zu Gesundheitssprechstunden** und **Gesundheitsvorträgen** einzuladen.

Gesundheitssprechstunden

Nach vorheriger Terminvereinbarung in der Wohnkoordination steht Frau Weinhandl für persönliche Fragen in einem rund 20 minütigen Einzelgespräch zur Verfügung.

Termin: 25. März, 9.00 - 11.00 Uhr

Mögliche Inhalte der Gesundheitssprechstunde:

- Persönliche Beratung
- Tipps zur Gesundheitsvorsorge
- Kontrolle von Vitalzeichen (Blutdruck, Puls, ...)

„Gemeinsam statt einsam“

Oft braucht es nur ein offenes Ohr.

Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge ist unter dem **Notruf 142** rund um die Uhr für Sie da. Ob in Momenten der Krise, der Einsamkeit oder wenn Sie einfach jemanden zum Reden brauchen.

Die Beratung erfolgt von Mensch zu Mensch – vertraulich und kostenlos.

Das Plaudernetz

Täglich von 10.00 – 22.00 Uhr ist das Plaudernetz unter der **Telefonnummer 05 1776 100** für alle da, die auf der Suche nach einem guten Gespräch sind. Es melden sich Gesprächspartner:innen, die bei der Caritas freiwillig mitarbeiten, weil sie gerne plaudern und zuhören - unverbindlich und anonym.

Besuchsdienst für zuhause

Sie wünschen sich neue persönliche Kontakte und möchten mit jemandem regelmäßig plaudern, spazierengehen, ein Kaffeehaus besuchen oder gemeinsam einen Ausflug machen?

**Kontakt: Freiwilligen-Netzwerk
Salzburg Nord-West (Diakoniewerk)
DGKP Monika Rendl, T: 0664 8582696**

Gesundheitsvorträge

Für den **ersten Vortrag im April** bereitet Frau Weinhandl ein Thema vor, das für alle Generationen von Interesse sein kann.

Termin und Inhalt werden zeitgerecht mittels Aushang bekannt gegeben. **Anmeldung bitte in der Wohnkoordination.**

Die Begleitung und Unterstützung von Nina Weinhandl ist **für die Bewohner:innen kostenlos.**

Veranstaltungsangebot

Wie fühle ich mich sicherer?

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Seniorinnen

Dauer: 3 Stunden

Gemeinschaftsraum Rosa Zukunft

Termin nach Vereinbarung

Inhalte:

- Rechtliche Grundlagen
- Strategien und Deeskalationstechniken
- Viele praktische Übungen
- Einsatz von „Behelfswaffen“
- Befreiungstechniken

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Angebot von AVOS, veranstaltet vom StoP' Stadt Salzburg

Voranmeldung bis 13. März:

Wohnkoordination Rosa Zukunft unter
T: 0664 85 82 743, rosazukunft@diakoniewerk.at

Bei Erreichen der Mindestteilnehmerinnen-Zahl von 6 Personen wird in Folge ein Termin vereinbart.

Wichtiges und Interessantes!

Kostenlose IT-Sprechstunde

Im Gemeinschaftsraum der Rosa Zukunft können Sie Ihre Fragen an Experten im Freiwilligen-Projekt „Handy, Laptop und Co.“ des Diakoniewerks stellen.

Sie unterstützen Sie beim Umgang mit Internet, Smartphone, Laptop und Tablet.

Termine: 12. März, 2. und 30. April, jeweils 14.00–15.00 Uhr.

Die Termine finden nur nach Anmeldung in der Wohnkoordination statt.



Senior:innen Ratgeber 2026

Der Ratgeber enthält viele wichtige Informationen und Tipps zu Betreuung, Wohnen, Hilfe im Alltag oder Freizeitgestaltung.

Sie erhalten Ihr Exemplar im Büro der Wohnkoordination!

„Fototag“ im Gemeinschaftsraum



Christine Daller, Kollegin im Diakoniewerk, ist auch „professionelle Fotografin aus Leidenschaft“. Sie arbeitet immer mit dem gleichen Herzensthema: dem Menschen vor ihr! Sie liebt es, hinzuhören, Vertrauen aufzubauen und Momente mit ihrer Kamera festzuhalten, die von Bedeutung sind.

Bei Interesse bietet sie im Gemeinschaftsraum einen Fototermin an, unkompliziert, wohnungsnah und erschwinglich - vielleicht für ein liebevolles Portrait, ein Bewerbungsfoto oder Fotos Ihrer Liebsten?

Gerne kommt sie auch zu Ihnen nach Hause und hält Ihre persönliche Geschichte fest: als Homestory, Familienfotos, Newborn-Shooting, ...

Gerne kommt sie auch zu Ihnen nach Hause und hält Ihre persönliche Geschichte fest: als Homestory, Familienfotos, Newborn-Shooting, ...

Christine Daller

Telefon: 0 676 / 48 26 051

Email: contact@christinedaller.at

Vorschau auf den Sommer!



Zu unserem Sommerfest am Freitag, 10. Juli, ab 12 Uhr, laden wir alle Bewohner:innen sehr herzlich ein!

Sie können sich auf ein Unterhaltungsprogramm mit Musik und Tanz freuen. Wir setzen tolle Ideen für die Verpflegung und Raumdekoration um.

Die Einladung mit Details erhalten Sie zeitgerecht!

Wohnkoordination

Öffnungszeiten

Montag, 13.00 - 18.00 Uhr

Dienstag, 8.00 - 15.00 Uhr

Donnerstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Freitag, 8.00 - 13.00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung

Rosa-Hofmann-Straße 6A
5020 Salzburg

Erreichbarkeit

Telefon 0664 85 82 743

rosazukunft@diakoniewerk.at

Betreutes Wohnen
Rosa Zukunft



Gefördert von
**LAND
SALZBURG**

Das Diakoniewerk übernimmt keine inhaltliche Verantwortung für Veranstaltungen Dritter. Die Meinungen der Vortragenden stellen nicht unbedingt die der Wohnkoordination dar. Fotos: Diakoniewerk, privat

Das war der Faschingsdienstag 2016



Das war der Faschingsdienstag 2016

