

Geburtstagscafé für BewohnerInnen: Wir feiern gemeinsam die „Geburtstagskinder“ der Monate Jänner und Februar. Die JubilarInnen, aber natürlich auch ihre NachbarInnen aus der Rosa Zukunft, sind herzlich eingeladen! Anmeldung erbeten, wir freuen uns über süße Beiträge (Kuchen oder Torte).

Termin: Dienstag, 25. Februar, um 14 Uhr

NEUER Workshop "Yoga mit Barbara Rossmann": Anusara Yoga- mit dem Herzen fließen; Workshops mit Atemübung, Asana-Praxis und Meditation zu unterschiedlichen Themen, Beitrag: € 18,- / € 15,- für BewohnerInnen der Rosa Zukunft, Anmeldung unter 0660/1870940

Termine mit dem Schwerpunkt "Herzöffnung":

- **Freitag, 14. Februar, 17:30 bis 19 Uhr:** Yoga am Valentinstag – hab ein Date mit Dir selbst
- **Samstag, 29. Februar, 10:30 bis 12 Uhr:** Annehmen von dem, was ist, und erfahre dein inneres Ich. Mit dem Schwerpunkt Stabilität, Ruhe und Kraft- Die Einheit von Atmung und Bewegung
- **Samstag 21. März, 10:30 bis 12 Uhr:** Tief verbunden mit der Erde sein – schaff dir eine gute Basis, die Kraft gibt nach oben zu wachsen.

Strömnachmittag: Sie haben die Gelegenheit bewährte Selbsthilfegriffe zur Stärkung des Immunsystems zu lernen.

Termin: **13. März, 16 bis 19 Uhr**

Mit: Karin Brunauer

Beitrag: € 40,- / für BewohnerInnen gibt es einen 60 % Rabatt

EINMALIGE VERANSTALTUNGEN IM GEMEINSCHAFTSRAUM

Informationsveranstaltung der Seniorenberatung des Magistrats

Bei diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über wichtige Angebote und Leistungen von Hilfs-, Service- und Betreuungseinrichtungen in der Stadt Salzburg. Sie haben die Möglichkeit Ihre Fragen zu stellen und Unklarheiten können hier geklärt werden. Dieser Vortrag vermittelt gute Informationen für ältere BewohnerInnen, aber auch für Ihre Angehörigen. Zusätzlich informiert eine Mitarbeiterin des Roten Kreuz über Essen auf Rädern, das auch verkostet wird.

Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Termin: Dienstag, 3. März, 14 bis 16 Uhr

Rosa Post 0120

Februar / März 2020



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!

Wohnkoordination Rosa Zukunft

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

www.rosazukunft.info

Das Büro der Wohnkoordination ist von 10. bis 15. Februar 2020 geschlossen.
Raumreservierungen und Schlüsselübergaben bitte im Vorfeld abklären.

*Ich für mich, du für dich. Für das WIR muss jeder etwas tun.
Eine/r allein kann das WIR nicht zusammenhalten.*



IDEEN VON UND FÜR BEWOHNERINNEN

Am 19. Dezember fand zum ersten Mal der **Kino-Nachmittag** statt. Passend zur Jahreszeit gab es den Weihnachtsklassiker „Ist das Leben nicht schön“. Sollte das Interesse bestehen bleiben (dies zeigt sich am 30. Jänner) werden weitere Kinonachmittage folgen. Filmtipps sind willkommen!

ArbeitnehmerInnenveranlagung: Das Formular für den Lohnsteuerausgleich liegt im Büro auf und kann jederzeit abgeholt werden.

Sommerprogramm für Kinder: Ariane Steyrer-Rösch bietet gemeinsam mit Elisabeth Bruzek eine Kinder-Yoga-Sommer-Woche an. Gemeinsame Aktivitäten wie Yoga, Improvisationstheater, Rhythmik & Musik, Funktional-Training und Pilates werden angeboten, aber es bleibt auch Zeit zum kreativen Tun. Mittagessen und Jause stehen unter dem Motto „gesunde Ernährung“ und werden gemeinsam vorbereitet und gegessen. Anmeldungen unter info@sonnenzeit.yoga

Termine: 13. bis 17. Juli sowie 20. bis 24. Juli 2020,
Mo bis Do 9 bis 15 Uhr; Fr 9 bis 12 Uhr

Kosten: € 250,- / pro Kind

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN:

Ballett für Kinder mit Marion Gierzinger-Klimitsch, montags von 16 bis 17:50 Uhr,
Infos unter T: 0699/ 19046904

„treffpunkt: TANZ“ mit Anna Schenkenfelder, dienstags von 9:30 bis 11 Uhr,
Infos unter T: 0650/ 4345440

Yoga mit Erich Ebner-Baier, dienstags, Infos unter 0681/10470818

- Yoga Sanft (Für Anfänger) von 16:30 bis 18 Uhr
- Yoga für Fortgeschrittene von 18:30 bis 20:15 Uhr

Bewegungstraining „Sicher Fit über 50“ mit Thomas Sattler, donnerstags
Infos unter T: 0676/ 6203050

- Kurs 1 von 8:15 bis 9:15 Uhr
- Kurs 2 von 9:30 bis 10:30 Uhr

Pilates mit Ariane Steyrer-Rösch, donnerstags von 19 bis 20 Uhr, Infos unter T: 0699/ 18141222

WEITERE VERANSTALTUNGEN:

Spielesachmittag: Unterhaltsame und aktive Nachmittage bei Karten-, Würfel- oder Brettspielen. Jede/r ist eingeladen mitzuspielen – auch Ungeübte! Einfach vorbeikommen und Lieblingsspiele mitbringen. **Termine: 4. und 18. Februar, 10. und 24. März, 14 bis 16 Uhr**

Veranstaltungen mit Claudia Mayr: Der Unkostenbeitrag in Höhe von € 5,- kommt wieder einem gemeinschaftlichen Projekt zugute. Bitte um Anmeldung unter 0664 /4531423 .

Termine: Mittwoch, 5. und 19. Februar, Gesprächsrunde „Leben im Jetzt“ von 9 bis 11:30 Uhr;
Therapia Mistica von 19 bis 20:30 Uhr (Bitte Sitzkissen und Decke mitbringen)

Englisch-Konversation mit Maria Ganauser: Die eigenen Englischkenntnisse auffrischen und Interessantes lernen/hören. Jeder ist eingeladen teilzunehmen.

Termine: **10. und 24. Februar sowie 9. und 23. März**, jeweils von 17:30 bis 19 Uhr

Rosenmontags-Brunch am 24. Februar: Kein Frühstück wie jedes andere! Verkleidung ist erwünscht! Kulinarische Beiträge sind willkommen, ebenso wie unterhaltsame Einlagen (Gedichte, Lieder, Witze usw.) Wir starten um 10 Uhr, dafür ist auch für das Mittagessen (Würsteljause) gesorgt! Beitrag 5,- Anmeldung ist erforderlich!

BewohnerInnen-Frühstück: Das nächste gemeinsame Frühstück findet am **16. März wie gewohnt um 9 Uhr** statt!

Monatliches Erzählcafé der Matthäuskirche: Beginn ist jeweils um 15 Uhr und es wird ein Beitrag von € 5,- eingehoben, der Kaffee und Kuchen beinhaltet.

- **21. Februar mit Gabriele Veit: Alles scheint machbar - und wo bleibt der Mensch?**
Allzu oft gilt der Grundsatz „Der Verstand regiert die Welt!“ Es wird uns vermittelt, dass alles machbar ist: Grenzenloses Wachstum in den Bereichen der Wirtschaft und Technologie scheint dies zu bezeugen. Doch stimmt das auch für jede und jeden von uns? Wo bleibt die Rückbindung an unsere Herzqualitäten wie Achtsamkeit, Intuition, Mitgefühl?
- **20. März mit Dr. Erich Putz: Autoimmune Erkrankungen - Schilddrüsenfehlfunktionen**
Chronische Vergiftungen (z. B. Jodüberschuss, Umweltschadstoffe) rufen sterile, nicht infektiöse Entzündungen hervor. Zahlreiche Erkrankungen entpuppen sich als Begleiterkrankungen (z. B. Morbus Parkinson, Bipolare Depression). Richtwerte in Laborbefunden tragen teilweise dazu bei, dass die eigentliche Erkrankung unentdeckt bleibt. Der Vortrag informiert über Entstehen, Therapie und mögliche Abhilfe durch passende Ernährung und bedachtsame Hygiene.

Kneipp-Nachmittag: Sie hören über Sebastian Kneipps wirksame Philosophie, die auf den 5 Grundprinzipien Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance basiert, und lernen vielseitige Wickel- und Wasseranwendungen.

Termine: 24. Februar und 23. März, von 14 bis 16 Uhr

Mit: Rosemarie Fink und Renate Gscheider vom Kneipp-Aktiv-Club

Beitrag: € 5 (€ 3 für Mitglieder und BewohnerInnen der Rosa Zukunft)

Anmeldung unter rosemarie.fink@gmx.at oder telefonisch unter 0662/425401