

## NEU GEDÄCHTNISTRaining

Gedächtnistraining beinhaltet die Förderung des Körpers, der Seele und des Geistes. Es spricht alle Sinne und vor allem beide Gehirnhälften an und soll vor allem Spaß machen.

Termine: jeweils mittwochs, 14:30 – 15:30 Uhr; Start am 8. Jänner

Referentin: Katharina Springer

Beitrag: € 20,- für 10 Einheiten

Der Kurs wird von AVOS unterstützt – Anmeldung bei der Wohnkoordination

## Geburtstagscafe für BewohnerInnen

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

Termin: 8. Jänner, 15:00 Uhr

## Erzählcafe der evangelischen Pfarre

Am 18. Jänner findet das 1. Erzählcafe 2019, wie üblich um 15:00 Uhr statt.

Inhalt und Referent werden rechtzeitig angekündigt.

## Frauenfrühstück der evangelischen Pfarre Matthäuskirche

Von 9 – 11 Uhr haben Sie die Möglichkeit zu einem Buffetfrühstück mit interessanten Themen um € 5,-. Bitte um Anmeldung unter 0662/ 429553 oder per mail an [office@matthaeuskirche.at](mailto:office@matthaeuskirche.at)

- **„Du bist schön wie eine Rose oder: Zuerst zahlen – dann sterben“**

Geschichten, Gedichte und Gedanken aus dem Orient mit Doris Reinthaler, Autorin

Termin: Samstag, 1. Dezember

- **Energie-Frühstück nach TCM**

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das warme Frühstück besonders abwehrstärkend und energiebringend. Christine Hagler informiert Sie darüber und über TCM/5-Elemente-Ernährung, Lebensmitteln, verdauungsfördernden Gewürze und Teemischungen

Termin: Freitag, 11. Jänner

## NEU Yoga Mini-Workshop

Yoga zum Vertiefen: Asana Praxis, Atem Übungen, kleine Meditation und besonders zu empfehlen: Yoga Nidra (Tiefenentspannung) für einen kraftvollen und entspannten Start in das Neue Jahr!

Termin: 25. Jänner von 15 – 18 Uhr

Beitrag: € 35,- / € 25,- für BewohnerInnen der Rosa Zukunft

Referentin: Brenda Gerner, Masseurin, Yoga Lehrerin, Anmeldung unter T: 0664 8632679

# Rosa Post 0618

Dezember 2018 / Jänner 2019

**ROSA**  
**ZUKUNFT**  
WOHNEN AN DER ROSA-HOFMANN-STRASSE



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

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

**Achtung:** Das Büro der Wohnkoordination ist von 24. Dezember bis 1. Jänner geschlossen. Raumreservierungen und Schlüsselübergabe sind bitte im Vorfeld zu organisieren.

*Wenn's alte Jahr erfolgreich war, dann freue dich auf's neue.*

*Und war es schlecht, ja, dann erst recht.*

*(Albert Einstein)*



## IDEEN VON UND FÜR BEWOHNERINNEN

Zum ersten Mal gab es eine Veranstaltung anlässlich des Weltseniorentages. Die Spieltische blieben leer, doch der Lesetisch zum Thema „Humor“ fand großen Anklang. Es entwickelte sich eine **Erzählrunde**, die auf allgemeinen Wunsch wiederholt werden soll. Diese findet am 3. Dezember, 10 – 12 Uhr, statt und wir widmen uns dem Thema „Kindheit“.

Wenn Interesse besteht, die **Gesprächsrunden „Seelische Gesundheit“** mit Claudia Beier fortzuführen, müsste bei AVOS angefragt werden. Dafür ist jedoch eine gewisse Teilnehmeranzahl erforderlich! Infos bei der Wohnkoordination.

Leider kam die **2. Schulung „Smartphone für Anfänger“** nicht mehr zustande. Sollten Sie Interesse haben, besteht die Möglichkeit diese Einschulung im kommenden Jahr noch einmal anzubieten. Für konkrete Themenfelder im **Bereich der Digitalen Welt** können einzelne Module ab 5 Teilnehmer organisiert werden. Einfach bei der Wohnkoordination anfragen!

**BewohnerInnen-Frühstück:** Einmal monatlich starten wir gemeinsam den Tag und die Woche. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen. Anmeldung ist wichtig, um den Einkauf planen zu können. Termine: 10. Dezember und 14. Jänner, 9 Uhr; Beitrag: € 5,-

## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

**Ballett für Kinder** mit Marion und Roswitha Klimitsch, jeweils montags, 16 – 16:50 Uhr für Kindergartenkinder und 17 – 17:50 Uhr für Schulkinder, Infos unter T: 0699/ 19046904

**Tai Chi (Taiji)** mit Brigitte Sasano, Pause im Dezember – Start am 7.1.2019, 19:15 – 20:45 Uhr, Infos unter T: 0664/ 4232086

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

**Yoga** mit Erich Ebner-Baier, jeweils dienstags, 18:30 – 20:15 Uhr, Infos unter T: 0681/10470818

**Kinderyoga** mit Elisabeth Bruzek, jeweils donnerstags, 14 – 15 Uhr, Infos unter T: 0660/ 4779973

**Qi Gong** mit Margot Reischl, jeweils donnerstags, 17 – 18:50 Uhr, Infos unter T: 0049/ 152/ 27790840

**Pilates** mit Ariane Steyrer-Rösch, jeweils donnerstags, 19 – 20 Uhr, Infos unter T: 0699/ 18141222



**Bewegungstraining „Sicher Fit über 50“** mit Thomas Sattler, jeweils donnerstags, 8:30 – 9:30 Uhr; dieser Block endet am 31. Jänner; Infos unter T: 0676/6203050

**Medizinische Fußpflege im eigenen Heim:** dienstags, im Zeitraum von 13 bis 17 Uhr. Terminvereinbarung bei Frau Brigitte Kallinger unter T: 0664/ 1563941. Kosten: € 30,-

## WEITERE VERANSTALTUNGEN

**Weihnachtsfeier der Rosa Zukunft am Samstag, 15. Dezember, um 15:00 Uhr**

Gemeinsam wollen wir einen weihnachtlichen Nachmittag bei Punsch, Glühwein und Keksen verbringen. Wie bereits im Vorjahr beginnen wir mit einem kleinen Rückblick auf das vergangene Jahr und dann dürfen wir uns auf weihnachtliche Musik freuen. Im Anschluss bereitet Herwig Koller ein kleines Buffet vor. Bitte um Anmeldung in der Wohnkoordination, um gut planen zu können! 1-2 HelferInnen beim Aufbau am Freitag erwünscht (Tisch aufstellen und dekorieren) - Keksspenden für die Feier sind sehr willkommen!

**Englisch Konversation mit Maria Ganauser**

Englisch auffrischen sowie Interessantes lernen und hören. Beides ist möglich und jeder ist eingeladen teilzunehmen. Termine: 10. Dezember, 7. und 21. Jänner, 17:30 – 19 Uhr

**Impulsströmen - Entspannen und Kraft tanken**

Karin Brunauer zeigt, wie wir mit einfachen Griffen uns selbst helfen können und die Stille und Ruhe in uns finden. Bitte um Anmeldung unter T: 0664/ 2415445  
Termin: 7. Dezember, 16 – 19 Uhr, Beitrag: € 30,-

**Yoga Nidra mit Claudia Mayr**

Bei dieser „Amrit Desai Entspannungsmethode“ ohne körperliche Übungen gleiten Sie ganz leicht in einen sehr tiefen Bewusstseinszustand, verweilen dort ohne Gedanken und sind dennoch in einem Wachzustand! Hier können Sie ausgedienten Verhaltensmustern eine neue Perspektive geben und danach langsam wieder aus dem „erholsamen Schlaf“ auftauchen. Termine: 12. Dezember, 9. und 23. Jänner, 19:00 Uhr

**NEU „Leben im Jetzt“ Gesprächsrunde mit Claudia Mayr**

eine Einladung für Menschen, denen das viele im „Kreisdanken“ zu anstrengend geworden ist und die lieber lebendig, frei von quälenden Gedanken und offen für den Moment sein möchten. Die Spenden aus beiden Veranstaltungen kommen weiteren Projekten der Rosa Zukunft zugute. Bitte unbedingt anmelden unter T: 0664/ 4531423, um sicher zu gehen, dass die Veranstaltungen zustande kommen.  
Termine: 14. Dezember und 25. Jänner, 10:00 Uhr

**Erzählcafe - 200 Jahre „Stille Nacht! Heilige Nacht!“**

Das berühmteste Lied der Welt erzählt von der Geburt Jesu und gilt im interreligiösen und interkulturellen Kontext als Friedensbotschaft. Es hat, wenn man zwischen die Strophenzeilen schaut, ganz viele andere Botschaften zu bieten.  
Beitrag: € 5,- (inkl. Kaffee und Kuchen), Termin: 21. Dezember, 15:00 Uhr  
Referent: Mag. Hermann Signitzer, Referent für Tourismus u. Freizeitpastoral der Erzdiözese