

## Angebote & Programm März

**Frauentag im Bewohnerservice!  
Open House und Workshop  
„Humor als Ressource“  
Freitag, 8. März von 14 bis 17 Uhr**

# Hier ist was los!



# Wir sind für Sie da!



Wir sind im Büro zu unseren Öffnungszeiten erreichbar. Ganz egal, ob Sie Informationen benötigen oder einfach nur reden möchten – kommen Sie vorbei, rufen Sie an oder senden Sie uns eine E-Mail.

## Bewohnerservice Aigen & Parsch

0662 625008 oder [bws.aigen-parsch@diakoniewerk.at](mailto:bws.aigen-parsch@diakoniewerk.at)  
Aignerstraße 78 (Kauftreff), 5026 Salzburg  
[www.facebook.com/bws.aigen.parsch](http://www.facebook.com/bws.aigen.parsch)

**Montag** 9 bis 13 Uhr

**Dienstag** 9 bis 13 Uhr und 14 bis 16 Uhr

**Donnerstag** 13 bis 16 Uhr

**Freitag** 9 bis 12 Uhr

## Unser Angebot

- Kurse und Veranstaltungen für jedes Alter
- Hilfe im Umgang mit Behörden, Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- Unterstützung bei Fragen rund um PC, Laptop oder Handy
- Beratung in schwierigen Situationen und bei Konflikten
- Ausgabe von kostenlosen Müll-Sammelhilfen

## Tipps



**Klimaticket:** Bewohner:innen der Stadt Salzburg können das Klimaticket Salzburg Plus für den öffentlichen Verkehr im Land Salzburg beim Bewohnerservice kostenlos für bis zu drei Tage ausleihen. Nähere Informationen im Bewohnerservice.

**Kostenlose Menstruationsartikel im Bewohnerservice:** Viele Frauen und Mädchen können während der Regel oft nur eingeschränkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, weil die notwendigen Hygieneartikel oft nicht leistbar sind. Ab sofort kann man sich in zahlreichen Einrichtungen in der Stadt (wie z.B. den Bewohnerservice-Stellen) kostenlos Binden, Tampons und Co. mitnehmen! Holen Sie sich einfach und unbürokratisch Ihren Monatsbedarf.

### Lastenräder gratis ausleihen:

Lars ist ein sportliches Elektro-Lastenrad mit zwei Rädern und einem Kindersitz und einem Regendach.



Wer es lieber einfacher mag und sich gerne körperlich betätigt, dem ist Leila zu empfehlen. Das Dreirad ohne Elektroantrieb hat ebenfalls einen Kindersitz und ein Regendach. Nähere Infos im Bewohnerservice, Ausleihen ist auch online möglich: [www.radverteiler.at](http://www.radverteiler.at).

## Programm im März

**Stadtteilfrühstück:** Montag, 4. März von 9.30 bis 11 Uhr. Gesundheitscheck mit Oximeter, Blutdruck- und Blutzuckermessung von 9 bis 11 Uhr durch eine diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin.

**Gedächtnistraining:** Montag, wöchentlich von 13.30 bis 15 Uhr findet das Kompetenztraining für Senior:innen mit Krin Obmann vom Salzburger Bildungswerk statt. Das Angebot ist auf geistiges, körperliches und soziales Wohlergehen ausgerichtet. Kosten: 7 Euro pro Einheit. Anmeldung erforderlich!

**Deutschkurs:** Dienstag, wöchentlich von 9 bis 12 Uhr. Gemeinsam Deutsch lernen für fremdsprachige Frauen mit Christine Czuma. Anmeldung erbeten. Kostenloses Angebot.

**Hobby & Geist:** Dienstag, wöchentlich von 14 bis 16 Uhr findet wieder der gemeinsame Spielenachmittag statt. Derzeit besonders beliebt sind: Rummy Cup, Schnapsen und Backgammon.

**Sessलगymnastik:** Mittwoch, wöchentlich von 11 bis 12 Uhr. Bleiben Sie fit und beweglich. Helmut Walchhofer vom Turnverein Aigen hat die passenden Übungen dazu. Anmeldung erbeten. Kosten: 5 Euro pro Teilnahme.



### Frauentag im Bewohnerservice!

Am 8. März freuen wir uns, wie jedes Jahr, wenn viele Frauen bei uns im Bewohnerservice zusammenzukommen und den Nachmittag gemeinsam verbringen. Bei Kuchen, Kaffee und Knabberien ist Zeit für Gespräche und Austausch und für Frauen unter sich zu sein. Zusätzlich zum „Open House“ gibt es die Möglichkeit am **Workshop „Humor als Ressource“** teilzunehmen. Offenheit, Gelassenheit und Lebensfreude. Für all das steht der Humor. Und für die Fähigkeit, auch

(oder gerade) in angespannten Situationen die Perspektive wechseln zu können und den Blick für das Ganze nicht zu verlieren. Humor mit allen Sinnen spüren - gemeinsam mit Humortrainerin Mag. Barbara Colle. **Für den Workshop bitten wir um Anmeldung!**

**Sing mit – offenes Singen:** Mittwoch, 20. März von 14 bis 15.30 Uhr im Bewohnerservice Aigen & Parsch mit Verena Schwarz vom Salzburger Volksliedwerk.

**Mittagstisch:** Mittwoch, 13. März von 12 bis 13.30 Uhr. Essen in angenehmer Atmosphäre in einem Gasthaus in Aigen oder Parsch.

**PC-Infogespräche:** Donnerstag, 21. und 28. März, Freitag, 15. März von 10 bis 12 Uhr. Im Einzelgespräch werden Fragen geklärt und Grundkenntnisse vermittelt. Anmeldung erforderlich.

**Literaturcafé:** Donnerstag, 28. März von 14 bis 16 Uhr. Jede:r Teilnehmer:in kann ein Buch oder einen Text vorstellen, darüber gibt es einen Austausch. Literaturinteressierte sind herzlich willkommen.

**Repair-Café:** Freitag, 15. März, 14 bis 17 Uhr. Wir reparieren Elektrogeräte, Fahrräder und vieles mehr. Werkzeug und Sachverstand von Experten stehen zur Verfügung. Anmeldung erforderlich.