

Winterprogramm

Regelmäßige Veranstaltungen

im Bewohnerservice Gnigl & Schallmoos, Fritschgasse 5

- **Literaturkreis:** Montag, 2. Dezember, 13. Jänner, 3. Februar, 14.30 Uhr. Literatur-Interessierte sind herzlich willkommen.
- **Stadtteilfrühstück:** Dienstag, 17. Dezember, 21. Jänner, 18. Februar, jeweils 9 Uhr. Beitrag: 8 Euro
- **Nordic Walking:** jeden Dienstag um 9.30 Uhr. Nähere Infos beim Bewohnerservice.
- **Around the world:** jeden Dienstag von 13.30 bis 15 Uhr. Kommunikationsübungen in englischer Sprache (A2-Niveau) mit Dr.ⁱⁿ Martina Sperling. Kurskosten: 70 Euro für 10 Einheiten.
- **Gymnastik 55+:** jeden Dienstag von 17 bis 18 Uhr mit Heidi Baldauf. Infos und Anmeldung direkt vor Ort. Kurskosten: 50 Euro für 14 Einheiten à 60 Minuten.
- **Offene Deutsch-Konversationsgruppe für fremdsprachige Frauen:** Mittwoch von 9.30 bis 11 Uhr mit Barbara Sandler-Macerata. Nähere Infos beim Bewohnerservice.
- **Mittagstisch für Senior:innen:** immer am zweiten Mittwoch im Monat. Ort: Restaurant Bergblick (ASKÖ Stüberl), Parscher Straße 4.
- **Pilates:** jeden Mittwoch um 17.30 und 18.45 Uhr mit Margit Rihl. Einstieg jederzeit möglich. Kurskosten: 65 Euro für 10 Einheiten.
- **Handy, Laptop & Co:** Freitag, 6. Dezember, 10. Jänner, 7. Februar von 10 bis 12 Uhr mit dem Experten Branko Estatievski. Anmeldung erforderlich.

im Bewohnerservice Gnigl-St. Anna, Grazer Bundesstraße 6 (in Kooperation mit der Umsorgenden Gemeinschaft)

- **Gedächtnistraining:** jeden Dienstag von 9.30 bis 10.30 Uhr mit Katharina Puck. Selbstbehalt: 3 Euro pro Termin
- **Senior:innen-Café:** Montag, 9. Dezember, 13. Jänner, 10. Februar von 14 bis 16 Uhr. (Kuchenspenden bitte beim Bewohnerservice anmelden)
- **Handarbeits- und Spielenachmittag:** 14-tägig: Mittwoch, 4./18. Dezember, 15./29. Jänner, 12./26. Februar jeweils von 14 bis 16 Uhr
- **Kochen hat Saison:** Gemeinsam Kochen und Essen, 14-tägig: Freitag, 20. Dezember, 03./17./31. Jänner, 14./28. Februar 9.30 bis 13.30 Uhr. Selbstbehalt: 5 Euro pro Termin
- **Reisevortrag Azoren:** Dienstag, 10. Dezember, 17 Uhr
- **Leserunde mit Ingrid Piberger:** Donnerstag, 19. Dezember, 16. Jänner 2025, jeweils 14 bis 15.30 Uhr
- **Leben mit Demenz – Angehörigentreff:** Dienstag, 17. Dezember von 15 bis 17 Uhr. Anmeldung und weitere Informationen unter: 0662/8072-2046.
- **Gemeinsam Singen mit Alice Gerschpacher:** wöchentlich, donnerstags von 19 bis 20.45 Uhr. Infos und Anmeldung unter www.voice-soul.at, 0676 5544633
- **Singen von Herz zu Herz:** Freitag, 17. Jänner, 18. Februar, jeweils um 19 Uhr. Gemeinsam singen und bewegen zu einfachen Melodien und Texten. Infos bei Petra Fresacher: 0650 3537377.

Wir sind für Sie da!

Unser Angebot:

- Kurse und Angebote für jedes Alter
- Kopieren gegen Kopierbeitrag, Scannen, E-Mails versenden, digitale Unterstützung
- Hilfe im Umgang mit Behörden: Ausfüllen von Anträgen, Formularen, ORF-Beitragsbefreiung, Wohnbeihilfe uvm.
- Beratung in schwierigen Lebensphasen und bei Konflikten
- Ausgabe von kostenlosen Müll-Sammelhilfen
- Infos zu verschiedenen Themen
- Kostenloser Verleih von Lastenrad und Klimaticket

Das ist sozial

Das ist sozial

Veranstaltung und Angebote im Bewohnerservice



In Gnigl & Schallmoos ist was los!



Umsorgende Gemeinschaft

Ab Jänner 2025 darf ich, Christine Schneider-Worliczek, das Team des Bewohnerservices Gnigl/Schallmoos unterstützen. Damit ist auch die Weiterführung der „Umsorgenden Gemeinschaft“, die in den letzten beiden Jahren in St. Anna aufgebaut wurde, gesichert.

Seit 16 Jahren aktiv in der Pflege, werde ich mich um die gesundheitsfördernden Belange der Bewohner:innen des Stadtteils küm-

mern. Mit Beratung und Information kann ich Sie dabei unterstützen, möglichst lange gesund und gut zu Hause zu leben. Prävention und Gesundheitsförderung sind mir hierbei ein großes Anliegen. Ich freue mich auf ein persönliches Gespräch und bin immer freitags von 9 bis 12 Uhr in St. Anna wie bei verschiedenen Veranstaltungen der Umsorgenden Gemeinschaft anzutreffen.

Neue Öffnungszeiten in St. Anna: Dienstag von 16 bis 18 Uhr, Donnerstag und Freitag von 9 bis 12 Uhr.

NEU: Yoga für Senioren

Wir starten mit Yoga ins neue Jahr! Kräftigungs- und Dehnungsübungen verschaffen uns mehr Beweglichkeit und Kraft, Entspannungsübungen bringen uns zur Ruhe.

Der Humor darf dabei auch nicht fehlen und es wird viel gelacht. Die Übungen werden größtenteils auf dem Sessel ausgeführt. Jeden Montag, 10 – 11 Uhr, Kursbeginn 20.1. 2025, Kursleiterin: Anita Unterthiner.



Der nächste Frühling kommt bestimmt...

In St. Anna sind zwei Hochbeete eingetroffen und warten auf fleißige Helfer:innen mit oder ohne grünen Daumen, die uns im Frühling bei der Bepflanzung, Hege und Pflege der Beete unterstützen. Bei Interesse melden Sie sich gerne im Bewohnerservice.



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.

Lastenräder gratis ausleihen

Oscar ist ein sportliches Elektro-Lastenrad mit einem Kindersitz und einem Regendach. Für größere Einkäufe oder kleinere Umzüge ist Ylvi, ein Dreirad ohne Elektroantrieb, zu empfehlen. Ausleihen ist auch online möglich:

www.radverteiler.at

Kostenlose Menstruationsartikel

Viele Frauen und Mädchen können während der Regel nur eingeschränkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, weil die notwendigen Hygieneartikel oft nicht leistbar sind. Holen Sie sich einfach und unbürokratisch Ihren Monatsbedarf an Binden, Tampons und Co im Bewohnerservice!

Weihnachtsbeihilfe und Heizkostenzuschuss

Bis 15. Dezember bekommen Pensionist:innen mit Ausgleichszulage einen Beitrag von 50 Euro zum Weihnachtseinkauf. Auch der jährliche Heizkostenzuschuss kann ab Jänner 2025 wieder im Bewohnerservice beantragt werden. Wir unterstützen Sie gerne beim Ausfüllen des jeweiligen Online-Formulars. Bringen Sie dazu den aktuellen Einkommensnachweis und Ihre Mietvorschreibung mit.

Aktiv:Karte der Stadt Salzburg

Die Aktiv:Karte gibt es in drei unterschiedlichen Modellen (Aktiv:Karte, Aktiv:KartePLUS und Aktiv:KarteKIDS). Jede Variante bringt unterschiedliche Angebote und Vergünstigungen im Freizeit- und Kulturbereich und soll es Bürger:innen der Stadt mit geringem Einkommen ein Stück weit leichter machen, am kulturellen und sozialen Leben der Stadtgemeinde teilzunehmen. Infos unter www.stadt-salzburg.at/aktivkarte/ oder telefonisch 0662/8072 DW 3241 oder 3202 (Aktiv & Mobil Team)



Einzelveranstaltungen



Lebkuchenwerkstatt

Montag, 2. Dezember, 14 bis 16 Uhr. Lassen Sie sich beim Verzieren von Lebkuchen, gemeinsam mit Menschen mit Behinderung der Leopold-Pfests- Straße, auf die Vorweihnachtszeit einstimmen.

Kinder und Erwachsene aus der Nachbarschaft sind herzlich dazu eingeladen.

St. Anna, Grazer Bundesstraße 6.

Wie fühle ich mich sicher? Selbstverteidigung für Senior:innen

Montag, 9. Dezember, 14 bis 17 Uhr. Marko Sulejic von ARTMA informiert über rechtliche Grundlagen und Strategien. Praktische Übungen festigen das Erlernte. In Kooperation mit AVOS. Selbstbehalt: 3 Euro. Anmeldung erforderlich. Bewohnerservice Fritschgasse 5.



Reisevortrag Azoren

Vier paradiesische Inseln im Atlantischen Ozean. Dr. F. und Dr. M. Klausberger berichten in wunderbaren Bildern von ihren Reisen. Dienstag, 10. Dezember, 17 Uhr. St. Anna, Grazer Bundesstraße 6. Keine Anmeldung erforderlich.



Vorweihnachtliches Stadtteilfrühstück

Dienstag, 17. Dezember, 9 bis 11 Uhr. Ganz im Zeichen des Advents und der nahenden Weihnachtszeit laden wir zum gemeinsamen Frühstück ins Bewohnerservice ein. Bei Punsch, Keksen und anderen Leckereien und dem ein oder anderen Weihnachtslied stimmen wir uns auf die kommenden Feiertage ein. Anmeldung erbeten, Beitrag: 8 Euro. Bewohnerservice Fritschgasse 5.



Adventfeier

Montag, 9. Dezember, 14 bis 16 Uhr. Im Rahmen des Senioren-Cafés laden wir zum gemeinsamen Singen, Plaudern und Feiern ein.

Keine Anmeldung erforderlich. St. Anna, Grazer Bundesstraße 6.

Die Ausstellung Gespinnstig und mehr... mit Werken der Künstlerin Ansuela Braunschmid-Becker ist noch bis Ende Februar 2025 im Bewohnerservice in der Fritschgasse 5, zu den Öffnungszeiten oder nach Vereinbarung zu sehen.



Bewohnerservice Gnigl & Schallmoos

Fritschgasse 5/Eingang 2, 5020 Salzburg
Tel. 0662 64 32 52
bws.gnigl-schallmoos@diakoniewerk.at
Mo 9 – 13 und 17 – 19 Uhr,
Di, Do und Fr 9 – 13 Uhr

Standort St. Anna

Grazer Bundesstraße 6, 5023 Salzburg
Di 16 – 18 Uhr, Do 9 – 12 Uhr, Fr 9 – 12 Uhr



Das Bewohnerservice ist über die Weihnachtsfeiertage von 23. Dezember bis einschließlich 6. Jänner geschlossen. Wir wünschen allen Frohe Weihnachten und einen guten Jahreswechsel.