



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

SALZBURG

Aus Liebe zum Menschen.

Unsere Veranstaltungen Jänner – Juni 2012

Gesundheits- u. Sozial- Netzwerk
im Tageszentrum Rauchgründe
Innsbrucker Bundesstraße 36
5020 Salzburg



DGKS Roberta Thanner
Case & Caremanagerin



Angelika Forsthuber
Verwaltung

Sie haben Fragen - Rufen Sie uns an!

☎ 0662 / 42 33 88

Machen Sie mit!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Termine Erzähl-Frühstück

Anmeldung erforderlich!

Jeweils € 2,50 / pro Frühstück und Person

➤ **Erzähl-Frühstück am Mittwoch, 18. Jänner 2012**

Leitung: Elisabeth Watzke

➤ **Erzähl-Frühstück am Mittwoch, 8. Februar 2012**

Leitung: Elisabeth Watzke

➤ **Erzähl-Frühstück am Mittwoch, 21. März 2012**

Leitung: Elisabeth Watzke

➤ **Erzähl-Frühstück am Mittwoch, 4. April 2012**

Leitung: Elisabeth Watzke

➤ **Erzähl-Frühstück am Mittwoch, 9. Mai 2012**

Leitung: Elisabeth Watzke

➤ **Erzähl-Frühstück am Mittwoch, 6. Juni 2012**

Leitung: Elisabeth Watzke

Termine Dienstagcafe:

In gemütlicher Runde einen Kaffee und Kuchen genießen.
Machen Sie mit, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Jeden Dienstag von 16.00 – 18.00 Uhr

Wichtige In



Am Dienstag, den 17. Jänner 2012 entfällt das Cafe aus organisatorischen Gründen.

Selbstbestimmt und kreativ - Lebensqualität im Alter

in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Salzburg

Kursinhalte: Gedächtnistraining, Rhythmische Bewegungsübungen, Themen, die sich mit Fragen aus dem Lebensalltag beschäftigen.

Leitung : Helga Spilka

1. Termin : Dienstag, den 10. Jänner 2012 von 9.00 - 10.30 Uhr
2. Termin: Dienstag, den 17. Jänner 2012 von 9.00 - 10.30 Uhr
3. Termin: Dienstag, den 24. Jänner 2012 von 9.00 - 10.30 Uhr
4. Termin: Dienstag, den 31. Jänner 2012 von 9.00 - 10.30 Uhr
5. Termin: Dienstag, den 7. Februar 2012 von 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung : Anna Schenkenfelder

1. Termin: Montag, den 13.2.2012 von 14.30 - 16.00 Uhr
2. Termin: Montag, den 20.2.2012 von 14.30 - 16.00 Uhr
3. Termin: Montag, den 27.2.2012 von 14.30 - 16.00 Uhr
4. Termin: Montag, den 5.3.2012 von 14.30 - 16.00 Uhr
5. Termin: Montag, den 12. 3.2012 von 14.30 - 16.00 Uhr
6. Termin: Montag, den 19.3.2012 von 14.30 - 16.00 Uhr
7. Termin: Montag, den 26.3.2012 von 14.30 - 16.00 Uhr

Leitung : Karin Obmann

1. Termin: Donnerstag, 23. Februar 2012 von 14.00 - 15.30 Uhr
2. Termin: Donnerstag, 1. März 2012 von 14.00 - 15.30 Uhr
3. Termin: Donnerstag, 8. März 2012 von 14.00 - 15.30 Uhr
4. Termin: Donnerstag, 15. März 2012 von 14.00 - 15.30 Uhr
5. Termin: Donnerstag, 22. März 2012 von 14.00 - 15.30 Uhr
6. Termin: Donnerstag, 29. März 2012 von 14.00 - 15.30 Uhr
7. Termin: Donnerstag, 5. April 2012 von 14.00 - 15.30 Uhr
8. Termin: Donnerstag, 12. April 2012 von 14.00 - 15.30 Uhr
9. Termin: Donnerstag, 19. April 2012 von 14.00 - 15.30 Uhr
10. Termin: Donnerstag, 26. April 2012 von 14.00 - 15.30 Uhr

Welche Zahl folgt als nächste in der Reihe?

45 47 39 41 33 35 ____

Die Lösung dazu befindet sich auf der letzten Seite!

Treffpunkt: TANZ

Beim Treffpunkt: TANZ kommen Menschen zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Sie können gerne auch alleine kommen.

Jeden Mittwoch, 16.00 – 17.30 Uhr

Beitrag: € 3,--/pro Treffen

Leitung: Anna Schenkenfelder

Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich!



Gymnastik

Seniorengymnastik

Jeden Dienstag von 17.00 – 18.00 Uhr

Kosten: € 4,50 / Stunde - **Schnupperstunde möglich!**

Leitung: Mag. Stefan Laner, Sportlehrer und Physiotherapeut

Therapeutische-Rheuma-Gymnastik

Offen für Betroffene mit: Arthrose, Morbus Bechterew, Fibromyalgie und Osteoporose.

Jeden Montag von 17.30 – 18.30 Uhr

Kosten auf Anfrage - **Schnupperstunde möglich!**

Leitung: Renate Brandstätter

Offenes Singen

mit Chorleiterin Marianne Wintersteller

Wir laden alle ein, die Freude am Singen haben!

Machen Sie mit, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Jeweils von 15.00 – 16.00 Uhr

Kostenbeitrag pro Treffen: € 2,00

Termine:

- 17. Jänner 2012
- 21. Februar 2012
- 20. März 2012
- 17. April 2012
- 15. Mai 2012
- 19. Juni 2012



Vorträge :

„Wichtig“ - Bildungsprogramm für ältere Menschen
in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk

Vorträge zu verschiedenen Themen

Kosten: € 3,-- oder € 4,50 / Paare

Dienstag, 7. Februar 2012, 14.30 -16.00 Uhr

„ Mit dem Wohnmobil unterwegs a. d. Seidenstraße“ (2. Teil)

Diavortrag mit Herrn Erik Flemmich, Großgmain

Dienstag, 10. April 2012, 14.30 -16.00 Uhr

„ BURMA – das Land der goldenen Pagoden“

Diavortrag mit Herrn Isidor Winkler, Niederndorf

Dienstag, den 8. Mai 2012, 14.30-16.00 Uhr

„Der Wechsel im Leben einer Frau“

Vortrag mit Gynäkologin Frau Dr. Maria Haidinger

Termine der Selbsthilfegruppen

in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Salzburg

Selbsthilfegruppe - Restless Legs

Leitung : Alfred Dominik

Termine :

➤ Freitag, den 30. März 2012 von 18.15 – 20.15 Uhr

➤ Freitag, den 29. Juni 2012 von 18.15 – 20.15 Uhr

Selbsthilfegruppe- Rheuma

Leitung: Gertraud Schaffer

Termine:

➤ Freitag, den 13.1.2012, 16.00 – 18.00 Uhr

➤ Freitag, den 3.2.2012, 16.00 – 18.00 Uhr

➤ Freitag, den 2.3.2012, 16.00 - 18.00 Uhr

➤ Freitag, den 6.4.2012, 16.00 – 18.00 Uhr

➤ Freitag, den 4.5.2012, 16.00 – 18.00 Uhr

➤ Freitag, den 1. 6.2012, 16.00 – 18.00 Uhr

Selbsthilfegruppe -Diabetiker

Leitung: Anna Mayer

- 11. Jänner 2012 , 8.45 – 10.45 Uhr
"Präsentation von Blutzuckermessgeräten der Fa. Lifescan"
- 15. Februar 2012 , 8.45 – 10.45 Uhr
" Ernährungsquiz " DGKS, DB Johanna Thurner.
- 14. März 2012 , 8.45 – 10.45 Uhr
" Schuhe und Einlagen für Diabetiker "
Orthopädieschumacher Richard Diess.
- 11. April 2012, 8.45 – 10.45 Uhr
"Alzheimervorsorge" Ref. DGKP Albert Gruber
- 9. Mai 2012 , 8.45 – 10.45 Uhr
(Ausflug)
- 13. Juni 2012 , 8.45 – 10.45 Uhr
TGesprächsrunde mit Anna Mayer ÖDV .

Selbsthilfegruppe - Fibromyalgie

Leitung : Helga Burger

- 16. März 2012 , 13.45 – 15.45 Uhr
- 20. April 2012 , 13.45 – 15.45 Uhr
- 11. Mai 2012 , 13.45 – 15.45 Uhr
- 15. Juni 2012 , 13.45 – 15.45 Uhr

氣功

Qi

Gong

Qi Gong - speziell für ältere Menschen

Leitung: Andrea Essl
ausgebildete Qi Gong Trainerin

- Montag, den 6. Februar 2012 von 16.15 – 17.15
 - Montag, den 13. Februar 2012 von 16.15 – 17.15
- Montag, den 20. Februar 2012 von 16.15 – 17.15
 - Montag, den 27. Februar 2012 von 16.15 – 17.15
- Montag, den 5. März 2012 von 16.15 – 17.15
 - Montag, den 12. März 2012 von 16.15 – 17.15
- Montag, den 19. März 2012 von 16.15 – 17.15
 - Montag, den 26. März 2012 von 16.15 – 17.15

Das Gesundheits- und Sozial-Netzwerk

steht allen Menschen in schwierigen Lebenssituationen offen, insbesondere älteren Personen und deren Angehörigen.

Wir informieren und beraten Sie

über Dienste die Ihr Leben zu Hause erleichtern, wie: Essen zu Hause, Unterstützung bei Tätigkeiten im Haushalt, Mobile Krankenpflege, Ruhilfe und vieles mehr.

Wir helfen Ihnen

wenn Sie Rat und Unterstützung suchen sowie beim Finden von Lösungen bei sozialen und gesundheitlichen Problemen.

Wir laden Sie ein

zu unseren Aktivitäten und Veranstaltungen: Selbsthilfe-gruppen, Vorträge, Gedächtnistraining, Tanz, Singen, Erzählfrühstück, Gymnastik u.v.m.



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

SALZBURG

Aus Liebe zum Menschen.

Gesundheits- und Sozial-Netzwerk
Innsbrucker Bundesstraße 36
5020 Salzburg

Ansprechpersonen:
DGKS Roberta Thanner & Angelika Forsthuber

Info-Telefon: 0662 / 42 33 88

Fax: 0662 / 42 33 88-31

gsn@s.rotekruz.at, www.s.rotekruz.at

Seniorentageszentrum Rauchgründe

Eine Alternative zum Heim. durch Aktivierung, Mobilisierung, Pflege und Therapie sowie durch Entlastung der pflegenden Angehörigen.

Einige Details

- Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00 – 16.00 Uhr.
- Fahrtendienst durch das Rote Kreuz
- Drei Mahlzeiten
- Verschiedene Gruppenangebote wie z.B. Bewegung, Gedächtnistraining, etc.
- Ergotherapeutische Einzelbehandlung
- Pflegebad, Friseur, Fußpflege

Vereinbarung eines unverbindlichen Erstgesprächs

Innsbrucker Bundesstraße 36, 5020 Salzburg

Telefonnummer 0662/42 33 22

E-Mail: tageszentrum@s.rotekreuz.at

Lösung: Die nächste Zahl lautet 27. In der Reihe wurde immer die Zahl 2 addiert und anschließend die Zahl 8 subtrahiert.