

NEU: SOFA KONZERT SHOW mit OneEyeOpen

Akustische Gitarre, Mandoline, Geige und Percussion – viel mehr braucht es nicht, um Musik direkt und unverfälscht erleb- und hörbar zu machen. Sie haben die Chance, die vierköpfige Düsseldorfer Band OneEyeOpen im sehr privaten Rahmen im Gemeinschaftsraum der Rosa Zukunft zu erleben.

Termin: Freitag, 12. April, 20 – 21:30 Uhr

Impulsströmen mit Karin Brunauer

Anmeldung unter www.stroemen.org oder unter T: 0664 / 2415445

- **„Entspannen und Kraft tanken“:** In diesem Kurs erlernen Sie einfache und bewährte Selbsthilfegriffe, um sich zu entspannen und zu revitalisieren, damit Sie Ihre körperliche und geistige Fitness stärken.
Termin: Freitag, 26. April, 16 – 19 Uhr
Beitrag: € 30,- (für BewohnerInnen Rosa Zukunft -50%)
- **2-Tage-Basiskurs Impulsströmen „Hausapotheke“:** An zwei Tagen lernen Sie die wichtigsten Griffe gegen gängige Beschwerden (u.a. Kopfweh, Husten, Fieber, Halsschmerzen, Wirbelsäulenbeschwerden) sowie für Entspannung und Regeneration. Jahrtausendealtes Wissen über die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist wird vermittelt. Im Praxisteil kann die Wirkung des Impuls-Strömens selbst erlebt werden.
Termin: Samstag, 27. April, 9.30 – 18.30 Uhr, und Sonntag, 28. April, 9.30 – 16.30 Uhr
Beitrag: € 230,- für 2 Tage (für BewohnerInnen Rosa Zukunft -50%)

Therapia Mistica

Claudia Mayr bietet die Möglichkeit dieser spirituellen Therapie. Der Unkostenbeitrag in Höhe von € 5,- kommt wieder einem gemeinschaftlichen Projekt zugute. Bitte eine weiche Unterlage, Sitzkissen und Decke mitbringen. Bitte um Anmeldung unter T: 0664 / 4531423
Termine: 3. April und 15. Mai, 19 – 20:30 Uhr

Rosa Post 0219

Beiblatt April / Mai 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

Wohnkoordination Rosa Zukunft

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

Weitere Termine nach telefonischer Vereinbarung!

www.rosazukunft.info

Achtung: Das Büro der Wohnkoordination ist am 5. April sowie von 15. bis 17. April geschlossen. Raumreservierungen und Schlüsselübergabe sind bitte im Vorfeld zu organisieren.

*Du kannst dein Leben nicht verlängern,
nicht verbreiten, nur vertiefen.
(Gorch Fock)*

IDEEN VON UND FÜR BEWOHNERINNEN

Die **1. Gesprächsrunde mit Lesetisch** widmete sich dem Thema Frühling. Diese Gesprächsrunden werden dem Jahreskreis entsprechend im Sommer, Herbst und Winter fortgeführt.

Ideen und Beiträge von BewohnerInnen sind jederzeit willkommen und beleben die Rosa Post. In der neuen Rubrik „Mein Buchtip“ bzw. „Mein Lieblingsbuch“ können Sie mitmachen und Sie profitieren davon.

Mein Buchtip von Birgit Radwanovsky: „Mein Opa, sein Holzbein und der Große Krieg: Was der Erste Weltkrieg mit uns zu tun hat“ ist eigentlich ein Jugendbuch und interessanter als jeder Geschichtsunterricht. Es wurde für den Deutschen Jugendliteraturpreis nominiert, doch zugleich ist es ein Buch für ältere Menschen, denen vieles darin bekannt ist.

Bitte helfen Sie mit, dass das **Bücherregal vor dem Büro der Wohnkoordination** interessant bleibt, indem Sie es ordentlich hinterlassen und tolle Lektüre beisteuern, solange Platz im Regal ist. Bitte keine anderen Gegenstände ablegen.

Lektüre für Geist und Seele: Im April gibt es einen Themenschwerpunkt rund um Ostern.

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

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

Tai Chi (Taiji) mit Brigitte Sasano, montags, 19:15 – 20:45 Uhr, Infos unter T: 0664 / 4232086

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

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

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

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

Bewegungstraining „Sicher Fit über 50“ mit Thomas Sattler, donnerstags, 8:30 – 9:30 Uhr, insgesamt 15 Einheiten zu 78 Euro, Beginn auf Anfrage, Infos unter T: 0676 / 6203050

Medizinische Fußpflege im eigenen Heim, dienstags, zwischen 13 – 17 Uhr, Terminvereinbarung bei Brigitte Kallinger unter T: 0664 / 1563941, Kosten € 30,-

WEITERE VERANSTALTUNGEN

BewohnerInnen-Frühstück

Jeweils am Montag, den 1. April und den 6. Mai, genießen wir um 9:00 Uhr gemeinsam ein reichhaltiges Frühstück. Einfach im Büro der Wohnkoordination anmelden.

Geburtstagscafé für BewohnerInnen

Wir freuen uns, gemeinsam die „Geburtstagskinder“ der Monate März und April hochleben zu lassen. Die JubilarInnen, aber natürlich auch ihre NachbarInnen aus der Rosa Zukunft, sind herzlich eingeladen. Bitte um Anmeldung.

Termin: Dienstag, 7. Mai, um 15:00 Uhr

Englisch-Konversation mit Maria Ganauser

Die eigenen Englischkenntnisse auffrischen und Interessantes lernen/hören. Jede/r ist eingeladen teilzunehmen.

Termine: 1., 15. und 29. April, 13. und 27. Mai jeweils, 17:30 – 19:00 Uhr

Zum Vertiefen: Yoga Mini-Workshop

Asana-Praxis, Atemübungen, kleine Meditation und besonders zu empfehlen: Yoga Nidra (Tiefenentspannung) für einen kraftvollen und entspannten Start in den Frühling.

Termin: 5. April, 15:30 – 18:30 Uhr

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

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

Monatliches Erzählcafé der Matthäuskirche

Beitrag: € 5,- (inkl. Kaffee und Kuchen)

- **Biographie und Demenz:** Biographiearbeit ist Arbeit an den Lebensspuren des Menschen, stellt diesen in den Mittelpunkt und hilft uns, den Menschen mit Demenz zu verstehen. Lebensgeschichtlich tief verwurzelte Fähigkeiten, z.B. religiöse Rituale, Lieder, hauswirtschaftliche Fähigkeiten oder zu Musik tanzen, bleiben lange erhalten. Schaffen Sie so oft wie möglich Situationen, in denen diese Ressourcen zum Einsatz kommen können.
Termin: 12. April, 15:00 Uhr
Referent: Manfred Hörwarter, Leitung Tagesbetreuung Gnigl, Demenzberater
- **Die Sinnhaftigkeit der Mahlzeit:** „Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen.“ Dieser Ausspruch reflektiert die Bedeutung der Ernährung in unserer Gesellschaft und lässt erkennen, wie Ernährungskultur und Mahlzeit die Lebensweise einer Gesellschaft spiegeln. Was gilt als essbar? Wie und wann wird gegessen? Wem wird welche Nahrung zugestanden oder vorenthalten? Diese und andere Fragen werden beantwortet.
Termin: 17. Mai, 15:00 Uhr
Referentin: Rosemarie Haider MAS, Gastrosophin, Dipl. Ernährungsberaterin TCM,