

UNSERE AKTUELLEN PROGRAMMPUNKTE

■ Senior:innen-Café

Zeit für Unterhaltung, Gedankenaustausch, Kennenlernen von „Nachbar:innen“ aus der Gnigl. **immer an einem Montag, Termine in der Übersicht, KOSTENLOS**

■ Gedächtnistraining

Mit Katharina Puck von der Gedächtnis-trainingsakademie Salzburg. Ganzheitliches Gedächtnistraining mit abwechslungsreichen Übungen und Merktechniken. **immer an einem Dienstag, Termine in der Übersicht, Selbstbehalt pro Termin: 2 €**

■ Handarbeits- und Spielenachmittag

Geselliges Beisammensein mit verschiedenen Spielen und Handarbeiten **immer an einem Mittwoch, Termine in der Übersicht, KOSTENLOS**

■ Digital Fit - Schulung von «Werde Digital»

Mit Marlene Haider erkunden wir die Vorteile der digitalen Welt. Von der allgemeinen Nutzung des Smartphones und WhatsApp bis hin zur Abfrage des öffentlichen Verkehrs und der Bestimmung von Pflanzen. Anmeldung beim BWS - bitte Smartphone mitbringen! **immer an einem Donnerstag, Termine in der Übersicht, KOSTENLOS**

■ Leserunden

Gemeinsam lesen und lauschen wir poesievollen Geschichten zum Träumen und Miterleben. **immer an einem Donnerstag, Termine in der Übersicht, KOSTENLOS**

■ Gymnastik

Um die Beweglichkeit und Kraft zu erhalten, das Körpergefühl und die Balance zu verfeinern, machen wir Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen. Bequeme Kleidung und Handtuch mitnehmen. Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich, keine Anmeldung erforderlich. Kursleitung: Ehrentraud Scherzer, Physiotherapeutin und Qigong-Lehrerin, 0699 121 65 264 **immer an einem Freitag, Termine in der Übersicht, Selbstbehalt pro Termin: 2 €**

■ Kochen hat Saison

In der Gruppe wird geschnitten, geraspelt und gerührt. Wir erstellen ein Mittagessen und genießen dann gemeinsam. **immer an einem Freitag, Termine in der Übersicht, Selbstbehalt für Lebensmittel: 3 €** Bitte um Voranmeldung im BWS unter 0662-643252.

■ Spaziergang im Mösl

Wir bewegen uns etwas an der frischen Luft und lassen die Natur auf uns wirken, so halten wir Körper und Geist gesund - keine besonderen Voraussetzungen, für alle Körper- und Bewegungstypen geeignet! Treffpunkt St. Severin, Kontakt Klaus Körner 0664/5400790 **immer an einem Freitag, Termine in der Übersicht, KOSTENLOS**

Umsorgende Gemeinschaft

Umsorgende Gemeinschaft –

ein Teil der österreichweiten Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft“ in der Gnigl

Die Förderung bzw. Aufrechterhaltung der körperlichen, sozialen und psychischen Gesundheit sowie die Verhinderung von Isolation und Alleinsein steht im Mittelpunkt.

Egal, ob Sie zu unseren Angeboten kommen und/oder sich freiwillig engagieren möchten, melden Sie sich bei uns im Bewohnerservice, wir geben Ihnen gerne Auskunft. Alle Veranstaltungen finden in **St. Anna, Grazer Bundesstraße 6** statt, die meisten sind **kostenlos**.

2 wichtige Hinweise:

Das BWS Gnigl / St. Anna ist

barrierefrei!

Wir wollen allen Personen die Teilhabe ermöglichen, auf individuelle Bedürfnisse eingehen!

Ihre Fragen oder Bedenken sind uns willkommen!

Sie benötigen eine

Hol- und Bringfahrt

mit dem Taxi zu den Veranstaltungen der Umsorgenden Gemeinschaft in St. Anna? Selbstbehalt pro Fahrt 2 €

Dann melden Sie sich im BWS!

Kontakt:

**BWS Gnigl & Schallmoos:
0662 643252**

bws.gnigl-schallmoos@diakoniewerk.at

Umsorgende Gemeinschaft ist ein Projekt im

BWS Gnigl & Schallmoos: 0662 643252 bws.gnigl-schallmoos@diakoniewerk.at

Wir leben die Stadt



STADT : SALZBURG

April bis Juni 2024



**BWS Gnigl / St. Anna
Grazer Bundesstr. 6**

Umsorgende Gemeinschaft



umsorgendegemeinschaft.at



Senioren
Beratung



Bewohner
Service

Finanziert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
GmbH



Kompetenzzentrum
Zukunft
Gesundheitsförderung

**GESUNDE
STADTTEILE**

April 2024

DI	02.04.	09:30 bis 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
MI	03.04.	14:00 bis 16:00 Uhr	Handarbeits- und Spielenachmittag
FR	05.04.	09:00 bis 10:00 Uhr	Gymnastik
		10:30 bis 14:30 Uhr	Kochen hat Saison
		14:00 bis 15:00 Uhr	Spazieren im Mösl
MO	08.04.	14:00 bis 16:00 Uhr	Senior:innen Café
DI	09.04.	09:30 bis 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
DO	11.04.	14:00 bis 17:00 Uhr	Digital Fit - Smartphone
FR	12.04.	09:00 bis 10:00 Uhr	Gymnastik
		14:00 bis 15:00 Uhr	Spazieren im Mösl
DI	16.04.	09:30 bis 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
MI	17.04.	14:00 bis 16:00 Uhr	Handarbeits- und Spielenachmittag
DO	18.04.	09:30 bis 10:30 Uhr	Leserunde
FR	19.04.	09:00 bis 10:00 Uhr	Gymnastik
		14:00 bis 15:00 Uhr	Spazieren im Mösl
DI	23.04.	09:30 bis 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
MI	24.04.	14:00 bis 16:00 Uhr	Handarbeits- und Spielenachmittag
DO	25.04.	14:00 bis 17:00 Uhr	Digital Fit - SVS
FR	26.04.	09:00 bis 10:00 Uhr	Gymnastik
		14:00 bis 15:00 Uhr	Spazieren im Mösl
DI	30.04.	09:30 bis 10:30 Uhr	Gedächtnistraining

Sie benötigen eine Hol- und Bringmöglichkeit zu den Veranstaltungen der Umsorgenden Gemeinschaft in St. Anna? Dann melden Sie sich im BWS!

Kontakt: BWS Gnigl & Schallmoos: 0662 643252 bws.gnigl-schallmoos@diakoniewerk.at

Mai 2024

FR	03.05.	09:00 bis 10:00 Uhr	Gymnastik
DI	07.05.	09:30 bis 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
MI	08.05.	14:00 bis 16:00 Uhr	Handarbeits- und Spielenachmittag
FR	10.05.	09:00 bis 10:00 Uhr	Gymnastik
		10:30 bis 14:30 Uhr	Kochen hat Saison
		14:00 bis 15:00 Uhr	Spazieren im Mösl
MO	13.05.	14:00 bis 16:00 Uhr	Senior:innen Café
DI	14.05.	09:30 bis 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
DO	16.05.	09:30 bis 10:30 Uhr	Leserunde
FR	17.05.	09:00 bis 10:00 Uhr	Gymnastik
		14:00 bis 15:00 Uhr	Spazieren im Mösl
DI	21.05.	09:30 bis 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
MI	22.05.	14:00 bis 16:00 Uhr	Handarbeits- und Spielenachmittag
DO	23.05.	09:00 bis 12:00 Uhr	Digital Fit - WhatsApp
FR	24.05.	09:00 bis 10:00 Uhr	Gymnastik
		14:00 bis 15:00 Uhr	Spazieren im Mösl
DI	28.05.	09:30 bis 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
FR	31.05.	09:00 bis 10:00 Uhr	Gymnastik
		14:00 bis 15:00 Uhr	Spazieren im Mösl

Sie benötigen eine Hol- und Bringmöglichkeit zu den Veranstaltungen der Umsorgenden Gemeinschaft in St. Anna? Dann melden Sie sich im BWS!

Kontakt: BWS Gnigl & Schallmoos: 0662 643252 bws.gnigl-schallmoos@diakoniewerk.at

Juni 2024

DI	04.06.	09:30 bis 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
MI	05.06.	14:00 bis 16:00 Uhr	Handarbeits- und Spielenachmittag
FR	07.06.	09:00 bis 10:00 Uhr	Gymnastik
		10:30 bis 14:30 Uhr	Kochen hat Saison
		14:00 bis 15:00 Uhr	Spazieren im Mösl
MO	10.06.	14:00 bis 16:00 Uhr	Senior:innen Café
DI	11.06.	09:30 bis 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
FR	14.06.	09:00 bis 10:00 Uhr	Gymnastik
		14:00 bis 15:00 Uhr	Spazieren im Mösl
DI	18.06.	09:30 bis 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
MI	19.06.	14:00 bis 16:00 Uhr	Handarbeits- und Spielenachmittag
DO	20.06.	09:30 bis 10:30 Uhr	Leserunde
FR	21.06.	09:00 bis 10:00 Uhr	Gymnastik
		14:00 bis 15:00 Uhr	Spazieren im Mösl
DI	25.06.	09:30 bis 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
MI	26.06.	14:00 bis 16:00 Uhr	Handarbeits- und Spielenachmittag
DO	27.06.	09:00 bis 12:00 Uhr	Digital Fit - Pflanzenbestimmung
FR	28.06.	09:00 bis 10:00 Uhr	Gymnastik
		14:00 bis 15:00 Uhr	Spazieren im Mösl

Sie benötigen eine Hol- und Bringmöglichkeit zu den Veranstaltungen der Umsorgenden Gemeinschaft in St. Anna? Dann melden Sie sich im BWS!

Kontakt: BWS Gnigl & Schallmoos: 0662 643252 bws.gnigl-schallmoos@diakoniewerk.at