

## Angebote & Programm Juni

- Begegnung beim Stadtteilfrühstück
- Ausflug und Mittagstisch für Senior:innen
- Vortragsreihe „Recht beraten – gut vorgesorgt“
- Generationenprojekt Digitale Welt
- Literatur und Singen
- Bewegungsangebote und Energieaufbau
- Repair Café



**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 Infos im Bewohnerservice.

**Kostenlose Menstruationsartikel im Bewohnerservice:** Das erfolgreiche Projekt wird weitergeführt! Viele Frauen und Mädchen können während der Regel nur eingeschränkt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, weil Hygieneartikel oft nicht leistbar sind. In vielen Einrichtungen in der Stadt Salzburg kann man sich deshalb kostenlos Binden, Tampons und Co mitnehmen. Holen Sie sich einfach und unbürokratisch Ihren Monatsbedarf.

## Laufende Veranstaltungen

**Rückenfit:** Montag, wöchentlich von 9 bis 10 Uhr. Wirkungsvolle Übungen für einen gesunden Rücken. Anmeldung erbeten. Kosten: 85 Euro (für insgesamt 15 Einheiten mit einem Trainer der ASKÖ Salzburg).

**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.

**Sesselgymnastik:** 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.

## Einzeltermine

**Stadteilfrühstück:** Montag, 3. Juni von 9.30 bis 11 Uhr. Mit Gesundheitscheck von 9 bis 11 Uhr durch eine diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin.

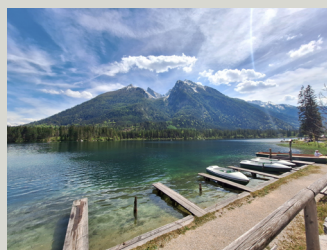
**Generationenprojekt Digitale Welt:** Sie haben Fragen zum Umgang mit Ihrem Handy, Laptop oder Internet und sind gerne mit jungen Menschen zusammen? Dann sind Sie bei „Tutor:innen und Senior:innen“ richtig. An vier Terminen bewegen sich Schüler:innen der Mittelschule Parsch und Senior:innen gemeinsam in der digitalen Welt.



Termine: Donnerstag, 6. und 20. Juni, 10 bis 10.50 Uhr; Dienstag, 11. und 25. Juni, 11.50 bis 12.40 Uhr. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung im Bewohnerservice. Für Mitfahrgelegenheit ist gesorgt.

**Energieaufbau für den Alltag:** Donnerstag, 6. und 20. Juni von 18.30 bis 20 Uhr. Alltagsstress abbauen, gleichzeitig Lebensenergie, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aktivieren – Kinesiologie, Logotherapie, Energiearbeit begleiten Sie dabei. Keine besonderen Voraussetzungen, ab dem 18. Lebensjahr. Kosten: 43 Euro/Abend. Kontakt und Anmeldung: [office@huber-kinesiologie.at](mailto:office@huber-kinesiologie.at) oder 0662 623933

**Qi-Gong – Achtsames Tun:** Freitag, 10. und 17. Mai von 9.30 bis 10.30 Uhr. Qi-Gong kann die Lebensenergie durch Üben ins Gleichgewicht bringen und zum Wohlbefinden beitragen. Kosten pro Stunde: 11 Euro. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und flachen Schuhen (Turnschuhe). Anmeldung für die Kennenlernstunde erforderlich, Kontakt BWS.



**Sommerausflug für Senior:innen:** Am Mittwoch, 12. Juni von 10 bis 15 Uhr fahren wir zum Hintersee in der Raumsau, stärken uns im Gasthaus, genießen die malerische Kulisse, machen einen Spaziergang um den See oder eine kleine Rundfahrt mit dem Boot. Anmeldung erforderlich!

**Repair Café:** Freitag, 14. Juni von 14 bis 17 Uhr. Reparieren statt wegwerfen! Fachleute unterstützen und geben Tipps. Ohne Garantie – aber ehrenamtlich und kostenfrei. Anmeldung erforderlich.

**Mittagstisch:** Mittwoch, 19. Juni von 12 bis 13.30 Uhr. Essen in angenehmer Atmosphäre in einem Gasthaus in Aigen oder Parsch.

**PC-Infogespräche:** Donnerstag, 6., 13. und 27. Juni von 10 bis 12 Uhr. Im Einzelgespräch werden Fragen geklärt und Grundkenntnisse vermittelt. Anmeldung erforderlich.

**Sing mit – offenes Singen:** Mittwoch, 19. Juni von 14 bis 15.30 Uhr im Bewohnerservice Aigen & Parsch mit Verena Schwarz vom Salzburger Volksliedwerk.

**Literatur-Café:** Donnerstag, 27. Juni von 14 bis 16 Uhr. Jede:r Teilnehmer:in kann ein Buch oder einen Text vorstellen, darüber gibt es einen Austausch. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Nachbarschaftsrecht:** Montag, 24. Juni von 17 bis 19 Uhr. Mein Recht, dein Recht – Regelungen und gesetzliche Rahmenbedingungen im ABGB. Themenabend mit Dr. Cornelia Mazzucco LL.M. (RA) im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Recht beraten – gut vorgesorgt. Anmeldung erbeten!“