



Wir leben Aigen & Parsch



STADT : SALZBURG

Bewohnerservice Aigen & Parsch

Aigner Straße 78, 5026 Salzburg

Tel. 0662 625 008

bws.aigen-parsch@diakoniewerk.at

Mo 9 – 13 Uhr, Di 9 – 13 Uhr und 14 – 16 Uhr,

Do 13 – 16 Uhr, Fr 9 – 12 Uhr

Angebote und Programm im Frühling

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 Aigen & Parsch ist was los!

„Von Frauen, für Frauen, über Frauen“: Montag, 10. März, 14 bis 17 Uhr. Anlässlich des internationalen Frauentags laden wir herzlich zu einem Quiz ein! Anschließend freuen wir uns auf den Austausch und viele Gespräche beim alljährlichen Open House!



Frühjahrs-Detox mit Ayurveda
Freitag, 7. und 13. März, 18 bis 20 Uhr. Vortrag und ayurvedische Verköstigung mit Miriam Delies. Wie kann ich leicht umsetzbare ayurvedische Routinen in den Alltag integrieren, damit Toxine und Schlackestoffe im Frühjahr besser ausgeleitet werden und ich somit meine körperliche und mentale Gesundheit stärken? Kosten: 20 Euro; verbindliche Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Miriam Delies M.Sc.; office@deliveda.at; www.deliveda.at; 0650 28 23 266

Effizienter Energieaufbau für Ihren Alltag: Dienstag, 18. März und 24. April, 18.30 bis 20 Uhr. Alltagsstress abbauen, gleichzeitig Lebensenergie, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aktivieren. Bringt Klarheit, Ruhe, Freude in Ihren Alltag. Mein Wissen aus Kinesiologie, Logotherapie, Energiearbeit begleiten Sie dabei. Keine Voraussetzungen, ab dem 18. Lebensjahr. Kosten: 43 Euro/Abend
Ort: Veranstaltungsraum im Bewohnerservice Aigen & Parsch, Kontakt und Anmeldung: Waltraud Luise Huber, office@huber-kinesiologie.at, 0662 623933

Stadteilspaziergang „Bewegte Plauderei“: Donnerstag, 20. März, 14 bis 16 Uhr. Gemeinsam schlendern, plaudern und den Stadtteil erkunden! Wir laden zu einem Spaziergang ein, bei dem wir spannende Ecken entdecken. Nach dem Rundgang gibt's Kaffee und Tee im Bewohnerservice.



Projektvorstellung StoP:

Montag, 7. April, 11.30 Uhr.
Das Präventionsprojekt „StoP

– Stadtteile ohne Partnergewalt“ startet nun auch in Aigen & Parsch. Gewalt in Partnerschaften kommt in allen sozialen Kreisen vor, betrifft vor allem oft Frauen und schädigt die Gesundheit und das Leben der Betroffenen. Das Projekt ermutigt dazu, Partnergewalt nicht zu verschweigen oder zu dulden! Ort: Bewohnerservice Aigen & Parsch, Kontakt: Koordinatorin Sylvia Neur-eiter, Bewohnerservice Aigen & Parsch,

0662/625008, 0664/85824745,
aigen-parsch@stop-partnergewalt.at

Kreativer Vormittag für Kinder im VS-Alter: Mittwoch, 16. April, 9 bis 12 Uhr. Workshop zum Thema Nachhaltigkeit & Umwelt mit gesunder, regionaler Jause. Keine Kosten. Anmeldung und nähere Infos im Bewohnerservice.

Philosophie im Viertel

Donnerstag, 24. April, 18.15 bis 19.45 Uhr. Neugierig verschiedenen Gedanken auf der Spur sein, ihre Widersprüchlichkeiten beforschen und Zusammenhänge entdecken. Darüber staunen und jedes Ergebnis als Anfang für etwas Neues begreifen. Thema des Abends: „Veränderung“. Keine Kosten. Anmeldung erbeten.



Tag der Nachbarschaft: Freitag, 23. Mai, ab 14 Uhr. An diesem Tag wird das Bewohnerservice zum zweiten Mal zum Quiz-Pub. Dieses Mal drehen sich die Fragen um das Thema Nachbarschaft und wir lernen zudem unsere beiden Stadtteile ein wenig besser kennen. Rätseln macht hungrig – für eine kleine Stärkung und Getränke ist gesorgt.



Pflanze hin – Pflanze weg

Im Foyer des Bewohnerservice Aigen & Parsch gibt es eine Pflanzentauschbörse! Bringen Sie Ihre Pflanzen oder Ableger vorbei und stellen Sie diese zum Tausch bereit oder nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Sammlung zu erweitern und neue Pflanzen zu entdecken.

Wunschkind – Ausstellung von 1. bis 31. März im Bewohnerservice



Die Ausstellung „Wunschkind“ des Fotografen Klaus Heymach zeigt die bewegenden Geschichten von Eltern, die sich bewusst für Kinder mit Down-Syndrom, Trisomie 18 oder Spina Bifida entschieden haben. Mit einfühlsamen Porträts und Texten geben sie Einblicke in ihre Entscheidungen, den Alltag und die Herausforderungen. Die Ausstellung zeigt, dass jedes Kind – unabhängig von körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen – einzigartig und besonders ist. Besuchen Sie die Ausstellung im Bewohnerservice und lassen Sie sich von diesen inspirierenden Familiengeschichten berühren.

Unterstützt aus Mitteln des Bundeskanzleramts.

 **Bundeskanzleramt**

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
Aignerstraße 78 (Kauftreff), 5026 Salzburg
www.facebook.com/bws.aigen.parsch

Öffnungszeiten

Mo 9 bis 13 Uhr | **Di** 9 bis 13 Uhr und 14 bis 16 Uhr | **Do** 13 bis 16 Uhr | **Fr** 9 bis 12 Uhr



Regelmäßige Veranstaltungen

Wöchentlich

Selbstbestimmt und kreativ – Kompetenztraining für Senior:innen: Montag, 13.30 bis 15 Uhr. Das Angebot ist auf geistiges, körperliches und soziales Wohlergehen ausgerichtet. Trainerin: Karin Obmann vom Salzburger Bildungswerk. Anmeldung erbeten. Kosten: 7 Euro pro Einheit (gesamt 10 Einheiten)

Deutsch-Kurs für fremdsprachige Frauen: Dienstag, 9 bis 12 Uhr. Gemeinsam Deutsch lernen für fremdsprachige Frauen mit Christine Czuma. Kostenloses Angebot. Anmeldung erforderlich.

Sessलगymnastik: Mittwoch, 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

Jackpot.fit: Freitag, 9 bis 10 und 10 bis 11 Uhr. Ein Gesundheitssportprogramm für Personen von 30-80 Jahren. Es eignet sich für Sportneu- und Wiedereinsteiger. Es ist ideal für Übergewichtige und Diabetiker und Absolventen einer Kur- oder Gesundheitsaufenthalts. Inhalte sind Spaß in der Gruppe, Herz-Kreislauftraining und Ganzkörperübungen. Das 1. Semester ist für die Teilnehmer:innen, die noch keinen Jackpot.fit Kurs besucht haben, kostenlos. Für alle anderen kostet der Kurs 90 € für 12 Einheiten. Ort: Bewohnerservice Aigen & Parsch, Aigner Straße 78 Kontakt und Anmeldung: www.jackpot.fit/Anmelden

Rückenfit: Donnerstag, 7.30 bis 08.30 Uhr (Start am 20. Februar bis 22. Mai). Christian Grundner vom ASKÖ Salzburg zeigt wirkungsvolle Übungen für einen gesunden Rücken. Kosten: € 95 (Dauer insgesamt 15 Einheiten) Anmeldung erforderlich.

Monatlich

Stadtteilfrühstück und Gesundheits-Check: Montag, 9.30 bis 11 Uhr (3. März, 7. April und 5. Mai). Am Willkommenstisch begrüßen wir alte und neue Nachbar:innen im Stadtteil, tauschen uns darüber aus, wie Vielfalt unser Leben bereichern kann und wie wir Missverständnissen vorbeugen können. Egal, ob Sie ganz neu in Salzburg oder innerhalb der Stadt umgezogen sind oder auch schon lange im Stadtteil leben: Wir freuen uns auf Sie! Wie gewohnt gibt es die Möglichkeit zu einem Gesundheitscheck mit Oximeter, Blutdruck- und Blutzuckermessung von 9 bis 11 Uhr durch eine diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Gemeinsames Frühstück in netter Atmosphäre. Anmeldung erbeten.

Mittagstisch: Mittwoch, 12 Uhr (26. März, 30. April und 28. Mai). Essen in angenehmer Atmosphäre in einem Gasthaus in Aigen oder Parsch. Information und Anmeldung im Bewohnerservice.

Sing mit: Mittwoch, 14 bis 15.30 Uhr (12.3., 2.4., 14.5.). Offenes Singen unter der Leitung von Verena Schwarz vom Salzburger Volksliedwerk. Ort: Bewohnerservice Aigen & Parsch, Aigner Straße 78, 5026 Salzburg, Kontakt: Bewohnerservice Aigen & Parsch, 0662 625008, bws.aigen-parsch@diakoniewerk.at

PC-Info-Stunde: Donnerstag, 10 bis 12 Uhr (13.3., 20.3., 27.3., 10.4., 17.4., 24.4., 8.5., 15.5. und 22.5.) Im Einzelgespräch werden Fragen geklärt und Grundkenntnisse vermittelt. Anmeldung erforderlich. Keine Kosten. Ort: Bewohnerservice Aigen & Parsch, Aigner Straße 78

„Repair Café“: Freitag, 14 bis 17 Uhr (21. März, 25. April, 16. Mai). Reparieren statt wegwerfen, gemeinsam schrauben, ehrenamtliche Fachleute unterstützen und geben Tipps, plaudern, fachsimpeln und Kaffee trinken, ohne Garantie – aber ehrenamtlich und kostenfrei.