

Gesundheits- und Sozialzentrum Süd
Diakoniewerk Salzburg



Gemeinsam aktiv sein!

Gesundheitsangebote, Freizeitgestaltung & Beratung

Herbstprogramm 2014

Gesundheits- und Sozialzentrum Süd im Treffpunkt Süd

Hans-Webersdorfer-Straße 27

5020 Salzburg

Tel. 0662 63 29 19

www.diakoniewerk-salzburg.at

Diakoniewerk 
Salzburg

Jeden Dienstag und Donnerstag, 11.30 – 12.30 Uhr

Gemeinsamer Mittagstisch im Seniorentreff Süd

Im Seniorentreff Süd haben Sie die Möglichkeit, ein gesundes Mittagsmenü in netter Gesellschaft sowie einen gemeinsamen Nachmittag zu genießen. Wir bitten um Anmeldung eine Woche zuvor.
Kosten: EUR 5,00 pro Mittagsmenü, Betreuung: Ursula Tipotsch

Jeden Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr

Nordic Walking-Gruppe – Gemeinsam statt einsam

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die Herz-Kreislauf-erkrankungen effektiv vorbeugen kann und die Beweglichkeit fördert. Nordic Walking-Stöcke können ausgeliehen werden. Die Gruppe trifft sich bei jedem Wetter. Einstieg jederzeit möglich!
Kostenloses Angebot, Begleitung: DGKS Michaela Wallmann

Jeden Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Sesselgymnastik – Bring Bewegung in Dein Leben!

Wenn längeres Stehen nicht mehr so leicht fällt, bietet die Sesselgymnastik eine ideale Möglichkeit, Beweglichkeit zu fördern und Mobilität und Selbstständigkeit länger zu erhalten.
Kosten: EUR 13,00 pro Semester, Leitung: Renate Huthmann

Mittwoch, 3. September, 14.30 – 16.00 Uhr

Erzählcafé (offene Gruppe)

Wir treffen uns in netter Gesellschaft zu Kaffee und Kuchen. Es werden verschiedenste Themen diskutiert, vergangene und aktuelle Erlebnisse erzählt, sowie Gedichte und Geschichten vorgetragen.
Kostenloses Angebot, Leitung: DGKS Michaela Wallmann

Weitere Termine: 1. Oktober, 29. Oktober, 19. November, 17. Dezember

Mittwoch, 17. September, 14.30 – 16.00 Uhr

Denkcafé (offene Gruppe)

Ein Rund-um-Programm für Körper und Geist: Bei Kaffee und Kuchen verbringen wir einen lustigen Nachmittag und fordern anhand verschiedener Spiele, Übungen und Rätsel auch unser Gedächtnis. Freiwillige Spenden, Leitung: Christine Hold
[Weitere Termine: 15. Oktober, 12. November, 3. Dezember](#)

Mittwoch, 17. September, 9.00 – 11.00 Uhr

Diabetikertreffpunkt – Experte in eigener Sache werden

Erfahrungsaustausch, gegenseitige Motivation und Unterstützung, sowie die Diskussion mit ExpertInnen und die Information über die Diabetikerschulung sind Teil des Treffpunktes.
Kostenloses Angebot, Begleitung durch eine Diabetesberaterin
[Weiterer Termin: 3. Dezember](#)

Donnerstag, 14-tägig, ab 13.00 Uhr

Strick- und Häkelrunde – An die Wolle, fertig, los!

In gemütlicher Runde versuchen wir uns an einfachen Strickereien, kleinen Geschenken bis hin zu aufwendigeren Stücken. Anleitungen und Hefte sind vorhanden. Wünsche und Ideen können gerne eingebracht werden. Kostenloses Angebot, Leitung: Traudi Döttl

Das Kurs- und Beratungsangebot richtet sich an Menschen jeden Alters, die gerne in Gemeinschaft aktiv sein möchten oder einfach Fragen rund um ihre Gesundheit oder Lebenssituation haben.

Allgemeine Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch und Donnerstag, von 8.30 bis 11.00 Uhr

Mehr Informationen erhalten Sie unter Tel. 0662 63 29 19.

Wir bieten Ihnen kostenlose

Gesundheitsberatung

durch eine Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester

- Kontrolle von **Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin**
- Beratung und Information in Gesundheitsfragen
- Vermittlung zu ÄrztInnen, Selbsthilfegruppen, Ernährungsberatung

Soziale Beratung

- Beratung und Information in sozialen Belangen
- Hilfestellung bei Behördenkontakten oder Antragstellungen wie z.B. Pflegegeld, Gebührenbefreiung, Hilfen für zu Hause, Soziale Dienste

Beratung für Angehörige älterer und kranker Menschen

- Informationen und Tipps über Hilfen für zu Hause
- Bewegungsunterstützung für Betroffene und Angehörige
- Hausbesuche nach Vereinbarung

Treffen der Selbsthilfegruppen

- Der Gesprächskreis „Typ-1-DiabetikerInnen“ trifft sich jeden 3. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr.
- Die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr.

Kontakt

Gesundheits- und Sozialzentrum Süd im Treffpunkt Süd
Diakoniewerk Salzburg

DGKS Michaela Wallmann, Leitung

Hans-Webersdorfer-Straße 27, 5020 Salzburg

Telefon und Fax 0662 63 29 19

gsz.sued@diakoniewerk.at

www.diakoniewerk-salzburg.at

Rechtsträger: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen

Fotografie: Mag. Elisabeth Braunsdorfer

Ein Angebot des Diakoniewerks Salzburg in Kooperation mit Land und Stadt Salzburg: