

**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](http://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-Kreislaufkrankungen 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 „Kopfweg“ 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](mailto:gsz.sued@diakoniewerk.at)  
[www.diakoniewerk-salzburg.at](http://www.diakoniewerk-salzburg.at)

Rechtsträger: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen  
Fotografie: Mag. Elisabeth Braunsdorfer

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