

Regelmäßige Angebote

Malen & Entspannen

... und auch nette Leute kennen lernen – das kann man bei Elke.

Mit schöner Hintergrundmusik und Buntstiften lässt sich bei Wohlfühlatmosphäre Schönes gestalten. **Jeden 2. und 4. Freitag um 13.30h**

Handarbeiten

Jeden Freitag von 15 – 17 h

im Wohnzimmer zusammensitzen, plaudern, sich austauschen und nebenher entspannte und unterstützende Gemeinschaft erleben, ob mit Strickzeug, anderen Werkstücken oder ohne. Das hat eine lange Tradition bei uns. Wir laden alle ein, die gerne dabei sind.

„PARLIAMO ITALIANO“

Italienisch für Fortgeschrittene

WOTAN pflegt mit Euch wieder italienische Konversation. **Jeden Dienstag um 17 h** trifft sich die Gruppe, die bevorzugt mit der Zeitschrift ADESSO arbeitet. Einfach vorbeikommen und mitparlieren!

Computer Handy Hilfe

Jeden 1. und 3. Montag im Monat um 16.15 h

unterstützt Johannes Breuer bei Fragen zur Benutzung und Anwendung der Geräte. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

HAIKU

Jeden 3. Montag im Monat um 14.00 h gibt es japanische Dichtkunst mit Yuko Murato! Die gekonnte Suche nach den richtigen Worten in passender Silbenzahl ist deren anspruchsvolle Aufgabe. Wer sich in dieser Richtung weiterentwickeln möchte, darf gerne dazukommen.

Möchten Sie das Programm regelmäßig per Mail erhalten?

Wir nehmen Sie gerne in unseren Verteiler auf; bitte einfach kurzes Mail an l.schuster@awo-augsburg.de

Wer wir sind

Das Wohnzimmer im Schwabencenter

Ist ein Ort des Miteinanders im Stadtteil Herrenbach und darüber hinaus. Bei uns ist jeder willkommen, ob als Gast oder als Gastgeber. Unsere Gruppenangebote fußen auf ehrenamtlichem Engagement. Wir entscheiden Dinge gemeinschaftlich. Es geht darum, Kontakte zu knüpfen, gemeinsam Freizeit zu gestalten, Hilfe und Beratung zu erfahren oder auch Bildung und Kultur zu erleben. Wir sind offen für Vernetzung. Unsere Aktivitäten sind getragen durch wichtige Fördergeber; unser Dank geht an:

die AHO-Stiftung



die **SOLIDAS** ImmobilienGmbH.

die Stadt Augsburg



Die Organisation, Verantwortung und Kontakt wird geleistet durch die Zusammenarbeit von:



Wohnzimmer im Schwabencenter

Lisa Schuster

0172/8467228

l.schuster@awo-augsburg.de

Fachberatung für Senioren

Angela Kemming

a.kemming@awo-augsburg.de

Initiative Lebensraum Schwabencenter

Sabine Pfister



ein Fachforum der Lokalen Agenda 21 & Projekt der Transition Town Augsburg e.V.

lebensraum-schwabencenter@web.de



<http://www.awo-augsburg.de>

<https://www.gruenes-schwabencenter.de>

<https://www.lifeguide-augsburg.de>

Programm März 2022

Lust auf Lyrik?
Freude an Poesie?



Die Hoffnung fragt
den Stern am Himmel,
wie wird das Jahr,
wann kommt das Glück?
Er lächelt zag
und winkt wie immer:
bald, wenn der Frühling die
Blumen küsst.

Wohnzimmer
im Schwabencenter





Liebe Freunde



Hier, in unserem „Salon“ kommen alle Engagierten und Unterstützer monatlich zusammen. Wir beraten uns, wie es denn weitergeht, wir besprechen, was wir verbessern oder was wir Neues anbieten könnten. Jeder ist gern gesehen, der sich mehr Nachbarschaft und Kontakt wünscht.

Es gibt folgende Neuigkeiten:

- Wir starten mit „3G“ in den März.
- Dank des Einsatzes von Johannes und Sabine werden wir **ab Mitte März auch WLAN** im Wohnzimmer haben. Hurra!
- Unser **Elektroflüsterer** nimmt seine Kunst wieder auf: er kommt wie immer am dritten Mittwoch des Monats 16.03. um 18.30 h.
- Die Helden von „**Fit fürs Fahrrad**“ sind wieder für Euch da: am Samstag, 12.03. von 10-12h. Bringt Euer Fahrrad mit – es wird wieder fit!
- Auch **der Sitztanz** geht weiter: Michaela Uhl kommt am 8. und am 22. März um 15h!

Zu unserem Titelbild:



Wer hätte Lust an einem *Lyrik-Cafe* hier bei uns im Wohnzimmer? WIR SUCHEN Interessierte, die sich von Bert Brecht über Ringelnatz bis Stefan Zweig – jeden Monat auf die Dichtkunst eines ausgewählten Lyrikers einlassen - und dies entspannt bei einer Tasse Kaffee/Tee. Wir stellen uns gegenseitig unsere Lieblingsgedichte vor!
Also: **Lyrik-Liebhaber gesucht!**
Es ist jeder/jede willkommen.
Bitte bei Interesse anrufen unter 0172 8467228.

Wir laden ein zu einem Vortrag und Beratung



Ernährung nach den Genen -
ein Schlüssel zu einem gesunden Körper und Lebensgefühl.

Manuela Noder, eine Freundin des Wohnzimmers ist Ernährungsberaterin, **sie kommt am Donnerstag, 24.03. um 15 Uhr** und erzählt uns von Nutrigenomik – hier geht man davon aus, dass in unseren individuellen Gene festgelegt ist, wie wir unsere Nahrung verarbeiten. So gibt es für jeden maßgeschneiderte Ernährungsempfehlungen. Viele gesundheitliche Probleme können wir mit der richtigen Ernährung vermeiden oder bessern! Gelenksbeschwerden, Blutdruck, Müdigkeit, Kopfschmerz, usw.. Der Vortrag ist kostenlos, nur wenn danach jemand eine Genanalyse machen lassen will, entstehen Kosten. Es geht auch um die Frage, wie bewusst wir leben wollen und welchen Lebensstil wir uns wählen.
Wir laden ein zu einem gesunden Getränk!



Monatsübersicht

Di	01.03.	17.00 Italienisch
Mi	02.03.	
Do	03.03.	
Fr	04.03.	15.00 Handarbeit
Sa	05.03.	
So	06.03.	
Mo	07.03.	16.15 Computer Handy Hilfe
Di	08.03.	15.00 Sitztanz 17.00 Italienisch
Mi	09.03.	
Do	10.03.	
Fr	11.03.	13.30 Malen & Entspannen 15.00 Handarbeit
Sa	12.03.	Fit fürs Fahrrad
So	13.03.	
Mo	14.03.	
Di	15.03.	17.00 Italienisch
Mi	16.03.	18.30 Elektroflüsterer
Do	17.03.	18.00 SALON
Fr	18.03.	15.00 Handarbeit
Sa	19.03.	
So	20.03.	
Mo	21.03.	14.00 HAIKU 16.15 Computer Handy Hilfe
Di	22.03.	15.00 Sitztanz 17.00 Italienisch
Mi	23.03.	
Do	24.03.	Vortrag und Beratung: Ernährung nach den Genen
Fr	25.03.	13.30 Malen & Entspannen 15.00 Handarbeit
Sa	26.03.	
So	27.03.	
Mo	28.03.	
Di	29.03.	17.00 Italienisch
Mi	30.03.	
Do	31.03.	