

# DONNERSTAGSPROGRAMM

## Jänner – Februar - März 2023

<b>Kontaktbüro Amras</b> Leben im Alter	Geyrstraße 86 M: 0664 / 80093 7560
<b>Stadtteiltreff Dreiheiligen</b> Leben im Alter	Dreiheiligenstraße 9 M: 0664 / 80093 7570
<b>Kontaktbüro Hötting</b> Leben im Alter	Schulgasse 8a M: 0664 / 80093 7520
<b>Kontaktbüro Höttinger Au</b> Leben im Alter	Dr.-Stumpf-Straße 77 M: 0664 / 80093 7510
<b>Stadtteiltreff Hötting-West</b> Leben im Alter	Viktor-Franz-Hess-Straße 11 M: 0664 / 80093 7530
<b>Stadtteiltreff Mühlau</b> Leben im Alter	Hauptplatz 2 M: 0664 / 80093 7520
<b>Stadtteiltreff O-Dorf</b> Leben im Alter	Kajetan-Sweth-Straße 1 M: 0664 / 80093 7580
<b>Stadtteiltreff Pradl</b> Leben im Alter	Dr.-Glatz-Straße 1 M: 0664 / 80093 7550
<b>Kontaktbüro Reichenau</b> Leben im Alter	Reichenauer Straße 123 M: 0664 / 80093 7560
<b>Kontaktbüro Saggen</b> Leben im Alter	Ing.-Etsel-Straße 59 M: 0664 / 80093 7570
<b>Stadtteiltreff Wilten</b> Leben im Alter	Leopoldstraße 33a M: 0664 / 80093 7580



## 19.1.

### **WORKSHOP IMMUN: POWER AUS DEM KOCHTOPF**

#### **„Satt essen – Immunsystem stärken – Geld sparen“**

Durch mein Alltagsessen das Immunsystem stärken, wie geht das?

Wie kann ich dadurch Geld sparen?

Anna Maria Jamnig, TCM Ernährungsberaterin & Integrative Ernährungsexpertin gibt uns konkrete Ideen mit, die wir sofort im Alltag umsetzen können.

**Treffpunkt:** Kontaktbüro Leben im Alter Höttinger Au, Dr. Stumpf-Strasse 77

**Dauer:** 14:30 – 16:00 Uhr

**Kosten:** **Selbstbehalt € 8,00**

**Danach:** Austausch und gemeinsamer Ausklang bei Tee/Kaffee Knabbereien

**Anmeldung erforderlich:** M: 0664/80093 7530, max. 15 Teilnehmer:innen

Anmeldung bis: 16.1.2023

**Organisation und Begleitung:** Jasmin Özcan, STT Hötting-West & LiA Hötting-West

**Hinweis: Die aktuell gültigen CoV-Schutzmaßnahmen sind einzuhalten!**

---

## 2.2

### **SCHNEESCHUHWANDERN im Wattental**

**Treffpunkt:** 9:00 Uhr beim Sandwirt in der Reichenau, Reichenauer Str. 151

**Beginn:** 9:15 Uhr Fahrt mit dem Bus auf den Wattenberg auf 1.400 m Seehöhe

**Kosten:** € 5,00 Unkostenbeitrag für die Busfahrt  
€ 10,00 Leihgebühr für die Schneeschuhe

**Danach:** Nach ca 1,5 Stunden gemütlicher Gehzeit erreichen wir unser Ziel,  
Gasthaus Säge, wo wir auf eigene Kosten zu Mittag essen.

**Anmeldung erforderlich:** M: 0664/80093 7560

**Organisation und Begleitung:** Margot Wörgetter, LiA Reichenau & Amras

**Hinweis: Die aktuell gültigen CoV-Schutzmaßnahmen sind einzuhalten!**

## 16.2.

### STADTBIBLIOTHEK Innsbruck

#### Besuch und Führung durch die Stadtbibliothek

**Beginn:** 14.30 Uhr, Eingangsbereich Stadtbibliothek, Amraser Straße 2

**Dauer:** ca. 1 Stunde

**Kosten:** keine

**Anmeldung erforderlich:** M: 0664/80093 7550

**Organisation und Begleitung:** Natalie Treitinger-Posch, STT Pradl

**Hinweis:** Die aktuell gültigen CoV-Schutzmaßnahmen sind einzuhalten!

---

## 2.3.

### PFERDESCHLITTENFAHRT MIT 2PS RUND UM DEN WILDSEE ENT- SCHLEUNIGT GENIESSEN

**Treffpunkt:** 12:15 Uhr Hauptbahnhof Innsbruck, Haupteingang Lift

**Abfahrt:** 12:38 Uhr mit dem Zug nach Seefeld, wo uns die Kutschen schon erwarten

**Kosten:** Bahnfahrt € 6,70 Einzelticket, gratis mit Senioren/Klimaticket

**Kosten:** Schlittenfahrt: € 15,00 pro Person

**Danach:** Einkehr im Hotel Diana, freie Zeit für einen Bummel in Seefeld

**Anmeldung unbedingt erforderlich:** M: 0664/80093 7520

**Organisation und Begleitung:** Elisabeth Sendlhofer, STT Mühlau, LIA Hötting

**Hinweis:** Die aktuell gültigen CoV-Schutzmaßnahmen sind einzuhalten!

16.3.

## „KAMMERSPIELE“ und „STIEGELBRÄU“

### Zur Geschichte des Roten Kreuzes Innsbruck in Wilten

Wer kennt noch die „Kammerlichtspiele“ und wer nicht das „Stieglbräu“ in der Wilhelm-Greil-Straße?

Wer weiß noch, dass beide Gebäude von der Freiwilligen Rettungsgesellschaft Innsbruck errichtet wurden und dort, wo heute das „Audioversum“ einquartiert ist, einst Rettungswägen aus- und einfuhren?

Begeben Sie sich mit dem Archivar des Roten Kreuzes Innsbruck, Ernst Pavelka, auf eine kurzweilige Reise in zwei Teilen durch die Geschichte der Freiwilligen Rettung Innsbruck im Stadtteil Wilten!

**Treffpunkt:** Stadteiltreff Wilten, Leopoldstraße 33a, Raum 1904

**Beginn:** 14:30 Uhr

**Kosten:** Freiwillige Spenden

**Danach:** Austausch und gemütlicher Ausklang bei Tee/Kaffee u. Kuchen

**Anmeldung erforderlich:** M: 0664/80093 7580

**Organisation und Begleitung:** Gabriele Schlögl, LiA O-Dorf & Wilten

**Hinweis:** Die aktuell gültigen CoV-Schutzmaßnahmen sind einzuhalten!

.....

30.3.

## BESUCH der MOSCHEE IN INNSBRUCK

### AiF - Österreichische Islamische Föderation

Geschichte der Innsbrucker AiF Moschee, Besonderheiten einer Moschee, muslimisches Leben allgemein und in Tirol bzw. Innsbruck, der Islam als Religion, Feiertage, Rituale, ...

**Treffpunkt:** 13:45 Uhr vor dem Eingang der Moschee, Sterzingerstraße 6 (gegenüber Busbahnhof)

**Beginn:** 14:00 Uhr, Dauer ca. 90 min

**Kosten:** Freiwillige Spenden

**Anmeldung erforderlich:** M: 0664/80093 7570, max. 30 Teilnehmer:innen,  
Anmeldung bis 23.03.23

**Organisation und Begleitung:** Melina Diarra, STT Dreiheiligen & LiA Saggen

**Hinweis:** Die aktuell gültigen CoV-Schutzmaßnahmen sind einzuhalten!

Programm mit Vorbehalt!

Hinweis: die aktuell gültigen CoV-Schutzmaßnahmen der Bundesregierung sind bei unseren Veranstaltungen einzuhalten