

### Kreativnachmittag

Gemeinsam basteln, handarbeiten oder dekorieren, Ideen sammeln und weitergeben – einfach in entspannter Atmosphäre gemeinsam kreativ sein.

Termine: 4.10., 25.10., 8.11., jeweils 14 Uhr

### TANZ - Tanzworkshop für Frauen

Für alle Frauen, die fit werden und bleiben möchten und sich gerne mit viel Spaß zur Musik bewegen. Wir tanzen frei durch alle Musikrichtungen.

Kosten: 22,00 Euro für Bewohnerinnen der Rosa Zukunft, 28,00 Euro Normalpreis

Termine: 27.10., 24.11., 15 bis 17.30 Uhr

Referentin: Bettina Gruber, Tel. 0699/ 12 14 72 63, [www.lustzutanzten.at](http://www.lustzutanzten.at)

### Workshop „Share together the fascinating experience of being a woman“

Ein magisches Wochenende, um den Kontakt zur eigenen Weiblichkeit zu vertiefen und rauszufinden, wer du wirklich bist - mit unterschiedlichen Übungen aus dem Tantra, dem Tao und schamanischen Ritualen. Workshop ist in Englisch!

Termin: 28. und 29. Oktober, Referentin: Amerai Carrera

Anmeldung und genaue Informationen bei Claudia Mayr unter Tel. 0664/ 45 31 423

### Erzählcafe – Frauentraditionen im Alpenraum

Ein Blick auf die vielfältigen Bräuche unserer Heimat, hinter denen sich eine Glaubenswelt verbirgt, die viel älter ist als unsere christliche Tradition. Wir begegnen darin der geheimnisvollen Winteralten, Frau Percht und ihren Wildfrauen und erfahren mehr über ursprüngliche Bedeutungen.

Beitrag: 5,00 Euro, Termin: 17.11., 15 Uhr, Referentin: Renate Fuchs-Haberl

### Flohmarkt

Gebrauchte, gut erhaltene Gegenstände zu tollen Preisen. BewohnerInnen haben die Möglichkeit Gegenstände bei Frau Tschalyj abzugeben!

Termine: 11.11., 9 bis 17 Uhr, 12.11., 10 bis 16 Uhr

Ansprechperson: Frau Tschalyj (Verein RespekTiere), Tel. 0664 / 41 22 008

### Themenkurs Impulsströmen

Erlernen Sie einfache und bewährte Selbsthilfegriffe zu allgemeinen Gesundheitsthemen, wie z.B. Immunsystem, Verdauung, Wirbelsäule, bzw. Beschwerden und Symptomen, wie z.B. Asthma, Rheuma, Migräne, Parkinson, Blutdruck uvm. Keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung ist erforderlich, diese ist verbindlich (Anzahlung!).

Kosten: 30,00 Euro

Termin: 24.11., 10 bis 13 Uhr

Referentin: Karin Brunauer, Tel. 0664 / 24 15 445

# Rosa Post 0517

Oktober / November 2017



### Fixe Öffnungszeiten Büro Wohnkoordination

Montag: 14 – 17 Uhr  
Dienstag: 9 – 12 Uhr  
Donnerstag: 16 – 19 Uhr  
Freitag: 9 – 15 Uhr

Weitere Termine nach telefonischer Vereinbarung!

### Wohnkoordination Rosa Zukunft

0664 / 85 82 743  
Rosa-Hofmann-Straße 6a  
5020 Salzburg  
[rosazukunft@diakoniewerk.at](mailto:rosazukunft@diakoniewerk.at)

[www.rosazukunft.info](http://www.rosazukunft.info)

*Der Herbst ist der Striptease der Flora.  
(Willy Meurer)*

## Ideen von und für BewohnerInnen

Regelmäßige Veranstaltungen in der Rosa Zukunft, die meisten Angebote finden im Gemeinschaftsraum statt.

### Ballett für Kinder

Beitrag: 40,00 Euro für einen 5er-Block (Schnupperstunde ist gratis)  
Termin: Montag, Kindergartenkinder 16 bis 16.50 Uhr, Schulkinder 17 bis 17.50 Uhr;  
Ansprechperson: Roswitha Klimitsch, Tel. 0699 / 190 469 04

### YOGASanft

Termin: Montag, 13.45 bis 15.15 Uhr (außer Schulferien)  
Ansprechperson: Cindy Hubmann, Tel. 0699 / 18 04 92 66

### Tai Chi (Taiji)

Muskeln und Sehnen stärken, Konzentration und Koordination fördern.  
Termin: Montag, 19.15 bis 20.45 Uhr  
Ansprechperson: Mag.<sup>a</sup> Brigitte Sasano, Tel. 0664 / 423 20 86

### „treffpunkt: TANZ“

Termin: Dienstag, 9.30 bis 11 Uhr  
Ansprechperson: A. Schenkenfelder, Tel. 0650 / 434 54 40

### Yoga für Fortgeschrittene

Termin: Dienstag, 18.30 bis 20.15 Uhr (außer Schulferien)  
Ansprechperson: Cindy Hubmann, Tel. 0699 / 18 04 92 66

### Medizinische Fußpflege

Lassen Sie sich im eigenen Heim verwöhnen. Kosten: 30,00 pro Behandlung  
Termin: Terminvereinbarung Dienstag, zwischen 13 und 17 Uhr  
Ansprechperson: Brigitte Kallinger, Tel. 0664 / 156 39 41

### Bauchtanzkurs

Der Kurs wird durch AVOS - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg gefördert. Einstieg jederzeit möglich. Beitrag: 1,50 Euro pro Tanztreff  
Termin: Mittwoch, 10 bis 11 Uhr  
Ansprechperson: Andrea Steinwender, Tel. 0676 / 707 96 63

### Bewegungstraining zur Kräftigung

Beitrag: 75,00 Euro für 15 Einheiten  
Termin: Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr  
Ansprechperson: Mag. Michael Schweigerer, Tel. 0676 / 655 58 62

### Qi Gong

Termin: Donnerstag, 17 bis 18.50 Uhr  
Ansprechperson: M. Reischl, Tel. 0049 / 157 771 503 11

### Pilates

Termin: Donnerstag, 19 bis 20 Uhr (außer Schulferien)  
Ansprechperson: Ariane Steyrer, Tel. 0699 / 181 412 22

## Weitere Veranstaltungen

### BewohnerInnenfrühstück

Einmal im Monat gemeinsam mit anderen BewohnerInnen genussvoll die Woche starten.  
Anmeldung bei der Wohnkoordination, Beitrag: 5,00 Euro  
Termine: 9. 10. und 13.11., jeweils um 9 Uhr

### English conversation

Wer hat Lust sein Englisch aufzubessern und/oder dazuzulernen? „Let´s talk english!“ lautet die Devise und das im Rhythmus von 14 Tagen, jeweils 9 bis 10.30 Uhr  
Termine: 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12., 22.12.  
Ansprechperson: Maria Ganauser

### Mama Mia – Tanzen für Mamas

Ein Tanzfitnessprogramm für Mamas mit ihren Kindern. Mütter haften für ihre Kinder. Bitte Decke oder Matte für das Kind mitbringen. Einstieg jederzeit möglich  
Kosten: 16,00 Euro pro Einzeltermin, Ermäßigung für BewohnerInnen der Rosa Zukunft  
Termine: 2.10., 16.10., 30.10., 20.11., 27.11., jeweils 9 bis 10 oder 10.30 bis 11.30 Uhr  
Referentin: Bettina Gruber, Tel. 0699/ 12 14 72 63, [www.lustzutanz.at](http://www.lustzutanz.at)

### Erzählcafé: Mein Leben – eine Schatzkiste

Unser Leben ist oft voller Überraschungen. Manchmal erscheint alles beschwingt, dann wiederum herausfordernd. Hilfreich ist, wenn wir uns immer wieder auf unsere Stärken besinnen, auch WeggefährterInnen können uns unterstützen. Blicken wir gemeinsam zurück.  
Beitrag: 5,00 Euro, Termin: 20.10., 15 Uhr, Referentin: Erika Ramsauer

### Terapia Mistica

Eine Bewohnerin bietet wieder die Möglichkeit, diese spirituelle Therapie kennen zu lernen oder zu wiederholen. Bitte eine weiche Unterlage, Sitzkissen und Decke mitbringen und unbedingt pünktlich erscheinen.  
Termine: 4.10. und 11.10., jeweils 19 Uhr, Referenten: Claudia Mayr, Fernando Parilla

### Kindersachenbörse

Kinderkleidung für Herbst und Winter ab Größe 50 bis Teenageralter, Umstandskleidung, Schuhe, Kinderwagen, Spielsachen, Bücher, Freizeitartikel usw.  
Termine: 6.10., 14 bis 19 Uhr, 7.10., 9 bis 12 Uhr, Ansprechperson: Michaela Walkner

### VORTRAG „Sicher zu Hause und unterwegs“

Wertvolle Tipps zum Thema Sicherheit durch den Sicherheitsberater der Polizei.  
Termin: 18.10., 18 Uhr, Referent: Abt.Insp. Michael Knoll