



STADT : SALZBURG

Projekt gefördert durch die Mittel der Stadt Salzburg



BEGEISTERT älter werden

ASVÖ Salzburg, *5020 Salzburg, Itzlinger Hauptstraße 20*

PL: Mag.^a Birgit Riener

[Birgit.riener@asvoe.at](mailto:birgit.riener@asvoe.at)

www.asvoe.at

Tel.: 0660- 62 97 900

ASVÖ
Salzburg

Projektträger



BEGEISTERT älter werden für Frauen 60 +

MENTAL HEALTH SPAZIERGÄNGE – gemeinsam bewegt durchs Jahr

Spaziergehen, inspirierende Dinge entdecken, neue Frauen und verborgene wunderschöne Fleckchen der Stadt kennenlernen, sanfte Bewegung, Übungen für Körper, Geist und Seele und vor allem Entschleunigung.

Jeden **2. Donnerstag im Monat, 10:00 – ca. 12:00** mit anschließendem **gemeinsamen Ausklang**

Termine 2026

- Do., 9. Juli 2026
- Do., 13. August 2026
- Do., 10. September 2026
- Do., 8. Oktober 2026
- Do., 12. November 2026
- Do., 10. Dezember 2026

Bitte Anmeldung für alle Veranstaltungen:

- per E-Mail: Birgit.riener@asvoe.at
- telefonisch: +43 660 62 97 900

Bequemes, gutes Schuhwerk, Bekleidung nach Witterung, Wasser und Snacks für zwischendurch und Neugierde

INHALTE der Spaziergänge:

- **Do., 9. Juli 2026: Entdeckungsreise durch die Schätze der rechten Altstadt mit literarischem Ausklang**
 - Treffpunkt: 10:00, Mirabellplatz 2, vor Galerie Ropaz (Leitung: Sylvia Herites, Mag^a Birgit Riener)
- **Do., 13. August 2026: Festspielereien, Unbekanntes und G'schichtln rund um die Salzburger Festspiele**
 - Treffpunkt: 10:00, Mozartplatz (Leitung: Sylvia Herites, Mag^a Birgit Riener)



- **Do., 10. September 2026: Walk of Modern Art mit gemeinsamem Abschluss am Mönchsberg**
 - Treffpunkt: 10:00, Makartplatz (Leitung: Sylvia Herites, Mag.^a Birgit Riener); Kosten für Mönchsbergaufzug zu zahlen

- **Do., 8. Oktober 2026: Walk mit SCHREIBWERKSTATT über den Mönchsberg für Frauen 60+. Die Lebensphase 60 + leicht und intuitiv gestalten; DIE Natur aufnehmen und in eigene Worte fassen.**
 - Treffpunkt: 10.00, Eingang Mönchsbergaufzug (Leitung: Margit Beling, BA, Mag.a Birgit Riener); Kosten für Mönchsbergaufzug zu zahlen, Schreibwerkzeug, ev. Sitzunterlage mitnehmen
 - Verbindliche Anmeldung, bei Regen gibt es Ersatztermin

Dieser Walk auf dem Mönchsberg ist eine Einladung an Frauen 60+. Offene Sinne, Natur, Stille, Lachen und berührende Schreibmomente. Zwischen alten Bäumen, weitem Blick über die Stadt und dem Duft des Waldes entsteht Raum für Erinnerungen und Visionen für die Lebensphase 60 +. Schritt für Schritt. Wort für Wort. Keine Schreiberfahrung nötig, nur die Bereitschaft, sich berühren zu lassen. Schreib dich lebendig und entdecke, wie viel Schönes vor dir liegt.

- **Do., 12. November 2026: Rund um den Kommunalfriedhof. In der stilleren Zeit in die Schönheit des Kommunalfriedhofs eintauchen und sich interessanter Persönlichkeiten erinnern**
 - Treffpunkt: 10:00, Haupteingang Kommunalfriedhof (Leitung: Sylvia Herites, Mag.^a Birgit Riener)

- **Do., 10. Dezember 2026: AUSKLANG DES JAHRES. Schritt für Schritt durch den Advent – mit anschließendem Besuch des Salzburger Weihnachtsmuseums**
 - Treffpunkt: wird nach Anmeldung bekanntgegeben (Leitung: Margit Beling, BA, Mag.^a Birgit Riener; **verbindliche Anmeldung bis 20. November 2026**; Kosten für Eintritt ist selbst zu tragen (€ 9,00)



Bitte Anmeldung für alle Veranstaltungen:

- per E-Mail: Birgit.riener@asvoe.at
- telefonisch: +43 660 62 97 900
- Bequemes, gutes Schuhwerk, Bekleidung nach Witterung, Wasser und Snacks für zwischendurch und Neugierde

AUSBLICK:

Termine 2027

- Do., 14. Jänner 2027
- Do., 11. Februar 2027
- Do., 11. März 2027
- Do., 8. April 2027
- Do., 13. Mai 2027
- Do., 10. Juni 2027