

COMMUNITY NURSING FELDBACH

FELDBACH

DIE ALTERSGERECHTE STADT



KOSTENLOSES ANGEBOT
von **VORTRÄGEN, WORKSHOPS &**
VERANSTALTUNGEN

im Rahmen der
„Gesundheitsvorsorge Feldbach“

HERAUSNEHMBARER
TERMINKALENDER

AKTIV IN
FELDBACH
Veranstaltungen



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



STADTRÄTIN SONJA SKALNIK

Projektleitung
NEUE Stadt Feldbach

”

Es ist uns ein Anliegen,
dass es Ihnen im
Alter gut geht.

MITEINANDER LEBEN IN VIELFALT

Mit großem Stolz blicken wir auf ein Jahr „Community Nursing“ in der Stadtgemeinde Feldbach zurück und freuen uns, dass Sie bereits die dritte Ausgabe des Pass „Aktiv in Feldbach“ in Ihren Händen halten. 129 Veranstaltungen mit über 1700 Teilnehmern zum Thema Gesundheitsvorsorge haben uns in dieser Zeit begleitet. Einen ziemlich großen Erfolg durften wir zu Beginn des Jahres verbuchen. Mit dem Veranstaltungspass „Aktiv in Feldbach“ wurde dem Team der Community Nurses der 1. Preis im Wettbewerb um den Innovationspreis 2023 in der Kategorie „Lebenskraft“ der Wirtschaftsoffensive des Steirischen Vulkanlandes verliehen. Wir sind unglaublich stolz und freuen uns über diese Wertschätzung für die Idee und die Projektarbeit. Unsere gemeinsame Vision ist es, Feldbach zur altersgerechten Stadt zu machen, in der sich alle Menschen wohlfühlen. Gemeinsam mit den Community Nurses können wir dies noch schneller umsetzen. Auch in diesem Veranstaltungspass haben wir wieder ein sehr umfangreiches und abwechslungsreiches Programm an Vorträgen, Workshops und Veranstaltungen für Sie zusammengestellt. Neu ist der Alterssimulationsanzug GERT, der altersbedingte Einschränkungen oder Erkrankungen erlebbar macht. Der neue Schwerpunkt ist „Sicheres Wohnen“ für selbstbestimmtes Wohnen zu Hause. Das Projekt Community Nursing bietet Sprechstunden für alle Anliegen zum Thema Gesundheit und es gibt auch die Möglichkeit der Gesundheits- und Pflegeberatung bei Ihnen zu Hause. Nutzen Sie dieses kostenlose Angebot der Stadtgemeinde Feldbach und tun Sie sich etwas Gutes.



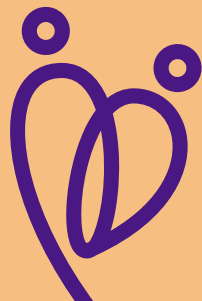
COMMUNITY NURSING

Gesundheitsvorsorge Feldbach – Community Nursing ist ein Gesundheitsvorsorgeprojekt der Stadtgemeinde Feldbach. Vier diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen begleiten Sie auf dem Weg zur eigenen Gesundheit. Jede Community Nurse hat langjährige Erfahrungen und spezifische Weiterbildungen um individuelle Bedürfnisse abdecken zu können.

Sie sind Expertinnen für Gesundheit und Vorsorge. Im Rahmen von Sprechstunden, Hausbesuchen, Vorträgen oder Workshops geben sie ihr Wissen weiter. Alle Angebote stehen als kostenloses Service zur Verfügung.

Ziel ist, eine altersgerechte Stadt, in der sich Alle wohlfühlen!

Die Community Nurses möchten zudem Wege aufzeigen – was Sie tun können, damit Sie es im Alter etwas leichter haben.





WAS MACHEN DIE COMMUNITY NURSES?

Wir möchten die Gesundheitskompetenz aller Bürger der Stadtgemeinde Feldbach fördern und ältere Bürger dabei unterstützen, **so lange wie möglich selbstbestimmt zu Hause zu leben**. Außerdem ist es uns ein Anliegen, regionale Angebote im Bereich Gesundheit und Pflege nicht zu ersetzen, sondern zu erweitern.

Unser kostenloses Angebot umfasst:

- » Gesundheits- und Pflegeberatung
- » Sprechstunden
- » Präventive Hausbesuche
- » Workshops, Vorträge und Veranstaltungen im Pass „Aktiv in Feldbach“

WAS SIND DIE ZIELE DER COMMUNITY NURSES?

- » Förderung der Gesundheitskompetenz
- » Selbstbestimmtes Leben zu Hause
- » Soziales Netzwerk, Kontakte
- » Regionale Angebote im Bereich Gesundheit und Pflege vernetzen und koordinieren
- » Angebote der Stadtgemeinde Feldbach zugänglich machen

WAS SIND HAUSBESUCHE?

Hausbesuche werden nach telefonischer Vereinbarung bei Ihnen zu Hause in Ihren eigenen vier Wänden angeboten. Wir nehmen uns Zeit, für Ihre Anliegen und Fragen rund um die Themen Gesundheit, Wohnen und Pflege. Sie erhalten von uns Informationen, Wissenswertes und im Bedarfsfall Kontaktdaten zu regionalen Dienstleistern.

KONTAKT: Community Nurses,
Start UP Center Feldbach,
Franz-Seiner-Gasse 2, 8330 Feldbach,
Tel.: 03152 / 2202-750, cn@feldbach.gv.at

TELEFONZEITEN: Mo-Fr (individuell)

SPRECHTAG: individuell nach
telefonischer Vereinbarung



COMMUNITY NURSES FÜR FELDBACH



SANDRA KLENNER, BA – Gesundheits- und Pflegemanagement

Mein Name ist Sandra Klenner und ich bin 34 Jahre alt. Gemeinsam mit meinem Mann Stefan und meinen zwei Söhnen Jakob (4) und Oskar (2) wohne ich in Gnas. 2011 habe ich meine Ausbildung zur DGKP abgeschlossen. 2017 habe ich das Studium Gesundheits- und Pflegemanagement absolviert. In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur und verbringe Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden.



KATHRIN PFEIFER – Schmerzmanagement

Mein Name ist Kathrin Pfeifer und ich bin 38 Jahre alt. Gemeinsam mit meinem Mann Günther und meiner Tochter Anna (7) wohne ich in Raabau. 2004 habe ich meine Ausbildung zur DGKP abgeschlossen. Die Weiterbildung im Bereich Schmerzmanagement absolvierte ich im Jahr 2011. In meiner Freizeit lese ich sehr gern und bin mit meiner Familie in der Natur unterwegs.



JULIA EDELSBRUNNER – Aromapflege

Mein Name ist Julia Edelsbrunner und ich bin 34 Jahre alt. Gemeinsam mit meinem Mann und meinen zwei Töchtern wohne ich in Oedt. 2011 habe ich die Ausbildung zur DGKP abgeschlossen, weiters habe ich eine Weiterbildung im Bereich Aromapflege. In meiner Freizeit bin ich gerne draußen im Garten und verbringe Zeit mit meiner Familie.



VIKTORIA LAFER – Diabetesberatung

Mein Name ist Viktoria Lafer und ich bin 27 Jahre alt. Gemeinsam mit meinem Partner Paul wohne ich in Feldbach. 2018 habe ich meine Ausbildung zur DGKP abgeschlossen. Die Weiterbildung im Bereich Diabetesberatung habe ich im Juni 2022 erfolgreich absolviert. In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden, bin leidenschaftliche Musikerin und gehe gern auf Reisen.



”

Nie aufhören
anzufangen und nie
anfangen aufzuhören!“

GR VDIR I.R. ANNA PLODERER

Treffpunkt Zentrum & Miteinander Aktiv
NEUE Stadt Feldbach

TREFFPUNKT ZENTRUM

Ein Beitrag zur Altersgerechten Stadt Feldbach: Feldbach ist Bildungsstadt mit dem Ziel: Bildung für ein erfülltes und nachhaltiges Leben. Das Motto: „Wer rastet, der rostet“ gilt nicht nur für unseren Körper, sondern vor allem auch für unser Gehirn. Da lebenslanges Lernen wichtig ist, werden für die ältere Generation Vorträge im Rahmen von Treffpunkt Zentrum um 15 Uhr angeboten. Natürlich sind ALLE, die Interesse am Thema haben, willkommen. So gab es seit 2019 bereits über 30 Veranstaltungen und ich freue mich über das große Interesse. Ich lade ein auch Wünsche für weitere Vorträge oder Ideen bekannt zu geben.

MITEINANDER AKTIV

Gemütliche Wanderungen in und um die Stadt Feldbach: Neun Wanderbegleiter:innen laden ein auf acht gemütlichen Wegen miteinander zu wandern. Nebenbei lernt man nicht nur alle Feldbacher Ortsteile und deren Besonderheiten kennen, sondern knüpft auch neue Bekanntschaften. Gehen hat eine positive Wirkung auf Körper und Geist. Das Miteinander macht Spaß und fördert den Austausch untereinander. Agnes, Alois, Anna, Bernhard, Günter, Helga, Josef, Leo und Manfred laden Alt und Jung (Kinder und Enkelkinder) zum Mitgehen ein.

Achtung: Im Juni, Juli und August starten wir um 9 Uhr um der Nachmittagshitze auszuweichen.

ANLEITUNG FÜR DEN PASS „AKTIV IN FELDBACH“

Liebe Bürger!

Sie halten den 3. Pass „Aktiv in Feldbach“ in Ihren Händen. Der Pass enthält insgesamt 44 Veranstaltungen, zwei Gesprächsrunden sowie verschiedene Veranstaltungsreihen. Tun Sie sich etwas Gutes und besuchen Sie die kostenlosen Veranstaltungen.

Pro besuchter Veranstaltung erhalten Sie einen Sticker den Sie in Ihren Sammelpass an der letzten Seite einkleben können. Sammeln lohnt sich, denn es erwarten Sie tolle Gutscheine!

Bei 10 gesammelten Stickern erhalten Sie:

- » fünf freie Eintritte ins Hallen- und Freibad in Feldbach oder
- » eine Jahreskarte für das Heimat.Museum im Tabor Feldbach oder
- » eine Jahreskarte für die Stadtbibliothek Feldbach
(Erwachsener, Bücher ohne Spieleverleih)

Bei 20 gesammelten Stickern haben Sie die Auswahl zwischen:

- » einen Gutschein für eine Kulturveranstaltung oder
- » einen 10er-Block für Eintritte ins Hallen- und Freibad in Feldbach oder
- » einen 10er-Block für Eintritte in die Sauna im Hallen- und Freibad in Feldbach
(Anmerkung: Wählen Sie diese Variante, dann entfällt der Gutschein für 10 Sticker)

Haben Sie genug Sticker gesammelt, dann kommen Sie ins Büro der Community Nurses und tauschen Sie den Pass gegen einen Gutschein Ihrer Wahl ein.

ANMELDUNGEN ZU DEN VERANSTALTUNGEN:

Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist aus organisatorischen Gründen von Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00 Uhr bei den Community Nurses unter Tel.: 03152/2202-750 erforderlich.



**DEN SAMMELPASS FINDEN SIE
AUF DER LETZTEN SEITE!**

VERANSTALTUNGS- SCHWERPUNKTE FÜR EINE „ALTERSGERECHTE STADT“

Alle Veranstaltungen passen zu den verschiedenen Schwerpunkten für eine altersgerechte Stadt. Damit Sie sich leichter zurechtfinden, sind die Symbole mit ihren Schwerpunkten hier näher beschrieben und bei jeder Veranstaltung angefügt.



ZUFRIEDEN ALTERN

Gesundheit, Ernährung und Bewegung
Mentale Vorsorge
Gesundheitsvorsorge



PFLEGE

Gesundheits- und Pflegeberatung
Hausbesuche
Stammtisch
Pflegeratgeber, Soziales Feldbach



WOHNEN

Sicheres Wohnen
Barrierefreiheit
Nachbarschaft & Gemeinschaft



MOBIL IM ALTER

Öffentlicher Verkehr
Mobilitätsmöglichkeiten
Feldbach mobil



TEILHABE

Soziale Teilhabe
Kulturelle Teilhabe
Ortsteile einbinden
Ehrenamt



BILDUNG FÜR EIN ERFÜLLTES UND NACHHALTIGES LEBEN

Digitale Welt
Fit bleiben im Alter
Treffpunkt Zentrum



TERMINÜBERSICHT

APRIL 2023

OT PROJEKTVORSTELLUNG – WIR KOMMEN IN IHREN ORTSTEIL!

- Di., 11.04., 17:00 Uhr Ortsteil Gossendorf
Mi., 12.04., 17:00 Uhr Feldbach (Start UP)
Do., 13.04., 17:00 Uhr Ortsteil Mühlendorf
Fr., 14.04., 17:00 Uhr Ortsteil Raabau
Di., 18.04., 17:00 Uhr..... Ortsteil Gniebing-Weißbach
Mi., 19.04., 16:00 Uhr..... Ortsteil Leitersdorf
Di., 25.04., 17:00 Uhr..... Ortsteil Auersbach

VERANSTALTUNGEN

- 1 Mi., 19.04., 17:00 Uhr..... Stammtisch für pflegende Angehörige
2 Do., 20.04., 10:00 Uhr A1 Schulung (Modul 1)
3 Sa., 22.04., 14:00 Uhr..... Kräuterspaziergang
4 Mo., 24.04., 18:00 Uhr Diabetes Café
5 Mi., 26.04., 10:00 Uhr A1 Schulung (Modul 2)
6 Do., 27.04., 15:00 Uhr Erzählcafé in der Bibliothek

WANDERUNGEN

- Mi., 12.04., 14:00 Uhr..... Ortsteil Gniebing
Mi., 19.04., 14:00 Uhr Ortsteil Leitersdorf
Mi., 26.04., 14:00 Uhr..... Ortsteil Weißbach

VORTRAGSREIHE „TREFFPUNKT ZENTRUM“

- Di., 04.04., 15:00 Uhr..... Treffpunkt Zentrum

ÖGK STURZPRÄVENTIONSKURS

- Mi., 26.04., 15:00 Uhr..... Start des Kurses mit 6 Doppelstunden

MAI 2023

VERANSTALTUNGEN

- 7 Mi., 03.05., 9:00 Uhr Verbund-Führung am Bahnhof Feldbach
7 Mi., 03.05., ca. 10:45 Uhr .. Betriebsbesichtigung Druckhaus Scharmer
im Anschluss an die Postbusfahrt

MAI 2023

- 8** Di., 09.05., 9:00 Uhr Besichtigung Imkerei Rauch
- 9** Do., 11.05., 19:00 Uhr Vortrag „Operative Eingriffe und der Einfluss von Training“
- 10** Di., 16.05., 10:00 Uhr..... Workshop „Mit Lebensfreude in die Pension“
- 11** Mi., 17.05., 17:00 Uhr Stammtisch für pflegende Angehörige
- 12** Di., 23.05., 15:00 Uhr.....Vortrag „Gesundheit und Fitness durch Schwimmen“
- 13** Mi., 24.05., 15:00 Uhr..... Lesen im Alter
- 14** Di., 30.05., 17:00 Uhr Schwimmereinheit „Gesundheit und Fitness“ (für Nichtschwimmer)
- 14** Di., 30.05., 18:00 Uhr Schwimmereinheit „Gesundheit und Fitness“ (für Schwimmer)

WANDERUNGEN

Mo., 08.05., 14:00 Uhr Ortsteil Auersbach

Do., 25.05., 14:00 Uhr Ortsteil Raabau

VORTRAGSREIHE „TREFFPUNKT ZENTRUM“

Di., 02.05., 15:00 Uhr..... Treffpunkt Zentrum

JUNI 2023

VERANSTALTUNGEN

- 15** Fr., 02.06., 15:00 Uhr..... Gemeinsames Singen für Jung und Alt
- 16** Sa., 03.06., 14:00 Uhr Blackout-Vorsorge im Ortsteil Raabau
- 17** Mo., 05.06., 16:00 Uhr..... Vortrag „Mentale Selbstfürsorge für pflegende Angehörige“
- 18** Di., 13.06., 9:00 Uhr..... Führung „Rosenzauber“
- 19** Do., 15.06., 18:00 Uhr..... Tanzschnuppereinheit
- 20** Di., 20.06., 9:00 Uhr Besichtigung „Bauhof der Stadtgemeinde Feldbach“
- 21** Mi., 21.06., 17:00 Uhr..... Stammtisch für pflegende Angehörige
- 22** Mo., 26.06., 18:00 Uhr Diabetes Café
- 23** Di., 27.06., 17:00 Uhr..... Workshop „Tipps und Tricks für heiße Sommertage“

TERMINÜBERSICHT

JUNI 2023

24 Do., 29.06., 18:00 Uhr..... Tanzschnuppereinheit

WANDERUNGEN

Do., 01.06., 9:00 Uhr..... Ortsteil Mühldorf

Mi., 14.06., 9:00 Uhr Ortsteil Gniebing

Mi., 21.06., 9:00 Uhr Ortsteil Leitersdorf

Mi., 28.06., 9:00 Uhr Ortsteil Weißenbach

VORTRAGSREIHE „TREFFPUNKT ZENTRUM“

Di., 06.06., 15:00 Uhr..... Treffpunkt Zentrum

JULI 2023

VERANSTALTUNGEN

25 Di., 04.07., 18:00 Uhr Vortrag „Schmerz und seine Therapie“

26 Do., 06.07., 16:00 Uhr Workshop „Mentaltraining –
Entspannung und Auftanken“

27 Di., 11.07., 10:00 Uhr..... Besichtigung „Neues Rathaus Feldbach“

28 Di., 18.07., 18:00 Uhr Vortrag „Ernährung und Sturzprävention“

29 Di., 25.07., 9:00 Uhr Erkunden der Naturarena Feldbach

WANDERUNGEN

Mo., 03.07., 9:00 Uhr..... Ortsteil Gossendorf

Mo., 10.07., 9:00 Uhr Ortsteil Auersbach

Do., 20.07., 9:00 Uhr Stadtspaziergang Feldbach

Do., 27.07., 9:00 Uhr..... Ortsteil Raabau

AUGUST 2023

VERANSTALTUNGEN

30 Di., 01.08., 17:00 Uhr..... Workshop „Volkskrankheiten –
Risikofaktoren erkennen und reduzieren“

31 Di., 08.08., 18:00 Uhr..... Vortrag „Gesunde Ernährung –
abwechslungsreich und genussvoll“

32 Fr., 11.08., 16:00 Uhr..... Vortrag „Letzte Hilfe“

AUGUST 2023

- 33** Di., 22.08., 15:00 Uhr Taborführung „Erzähl mir was!“
- 34** Di., 29.08., 17:00 Uhr Workshop „Lernen Sie den Alterssimulationsanzug GERT kennen“
- 35** Do., 31.08., 15:00 Uhr Spielenachmittag in der Bibliothek

WANDERUNGEN

- Do., 03.08., 9:00 Uhr Ortsteil Mühldorf
- Mi., 09.08., 9:00 Uhr Ortsteil Gniebing
- Mi., 16.08., 9:00 Uhr Ortsteil Leitersdorf
- Mi., 23.08., 9:00 Uhr Ortsteil Weißenbach

SEPTEMBER 2023

VERANSTALTUNGEN

- 36** Do., 07.09., 9:00 Uhr Schulung „Digitale Alltagskompetenzen am Computer“
- 37** Di., 12.09., 10:00 Uhr Stadtrundgang
- 38** Mo., 18.09., 14:00 Uhr E-Bike Kurs
- 39** Mi., 20.09., 10:00 Uhr A1 Schulung (Modul 1)
- 40** Mi., 20.09., 17:00 Uhr Stammtisch für pflegende Angehörige
- 41** So., 24.09., 10:00 Uhr Demenzfreundlicher Gottesdienst
- 42** Di., 26.09., 17:00 Uhr Workshop „Ätherische Öle für den Herbst – testen und mischen“
- 43** Do., 28.09., 10:00 Uhr A1 Schulung (Modul 2)
- 44** Sa., 30.09., 14:00 Uhr Blackout-Vorsorge im Ortsteil Leitersdorf

WANDERUNGEN

- Mo., 04.09., 14:00 Uhr Ortsteil Gossendorf
- Mo., 11.09., 14:00 Uhr Ortsteil Auersbach
- Do., 21.09., 14:00 Uhr Stadtpaziergang Feldbach
- Do., 28.09., 14:00 Uhr Ortsteil Raabau

VORTRAGSREIHE „TREFFPUNKT ZENTRUM“

- Di., 05.09., 15:00 Uhr Treffpunkt Zentrum



”

„Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.“

(Teresa von Ávila)

OT **WIR KOMMEN IN
IHREN ORTSTEIL**



- » **11. April 2023, 17:00 Uhr, Gossendorf**
- » **12. April 2023, 17:00 Uhr, Feldbach**
- » **13. April 2023, 17:00 Uhr, Mühldorf**
- » **14. April 2023, 17:00 Uhr, Raabau**
- » **18. April 2023, 17:00 Uhr, Gniebing-Weißenbach**
- » **19. April 2023, 16:00 Uhr, Leitersdorf**
- » **25. April 2023, 17:00 Uhr, Auersbach**

**INFOVERANSTALTUNG „Präsentation vom 3. Pass
„Aktiv in Feldbach“ und Vorstellung des Alters-
simulationsanzuges GERT“**

Der Alterssimulationsanzug GERT (Abkürzung für Gerontologischer Simulationsanzug) bietet Ihnen die Möglichkeit, typische Einschränkungen älterer und/oder erkrankter Menschen selbst zu erleben. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, sich mit den Community Nurses auszutauschen und ihre Anliegen im Bereich Pflege, Gesundheit und Vorsorge anzusprechen.

REFERENTINNEN: Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach
VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach

GESCHLECHTERSPEZIFISCHE FORMULIERUNGEN (GENDERN): Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Pass „Aktiv in Feldbach“ darauf verzichtet, geschlechterspezifische Formulierungen zu verwenden. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Männer und Frauen in gleicher Weise.

COVID-19-SICHERHEITSMASSNAHMEN: Die Veranstaltungen finden immer zu den aktuell geltenden COVID-19-Sicherheitsmaßnahmen statt.

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN: Mit Ihrer Teilnahme stimmen Sie zu, dass während der Veranstaltungen Fotos gemacht werden dürfen und diese in diversen Medien (Gemeindezeitung, Website, Facebook) zur Bewerbung verwendet werden.

ABSAGE VON VERANSTALTUNGEN: Bei zu geringer Anmeldezahl können Veranstaltungen auch abgesagt werden, also melden Sie sich bitte an.

Das Projekt finanziert sich aus Fördermitteln der Europäischen Union im Rahmen von NextGenerationEU – laut den Sonderrichtlinien für den österreichischen Aufbau- und Resilienzplan.

1

MI., 19. APRIL, 17:00 UHR

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

STAMMTISCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Sie pflegen oder betreuen einen Angehörigen zu Hause? Sie haben Fragen oder möchten mit Personen reden, die Ihre Situation verstehen? Dann sind Sie beim Stammtisch für pflegende Angehörige genau richtig. Der Stammtisch ist ein Ort, um Erfahrungen auszutauschen, Infos zu erhalten und miteinander ins Gespräch zu kommen. Es ist Platz für Fragen, Wünsche aber auch Gefühle. Kommen Sie vorbei und nehmen Sie sich die Zeit.

LEITUNG: Julia Edelsbrunner, DGKP und Community Nurse Feldbach

VERANSTALTER: Community Nursing der Stadtgemeinde Feldbach

KOSTEN: keine

ANMELDUNG: Um telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!



„Alter ist nicht nur älter werden,
sondern immer auch Erneuerung,
Entwicklung und Wandlung.“

(Uwe Böschmeyer)

FELDBACH DIE BILDUNGSSTADT

Bildung für ein erfülltes und nachhaltiges Leben

VORTRAG

”

„Willkommen im Unruhestand“

Mittwoch, 19. April, 19 Uhr
Zentrum, Feldbach

Ref.: Richard Kaan

Unternehmer, Autor und
Vortragsredner



Richard Kaan ist Experte für das Tätigsein im Alter, erzählt Geschichten über das freudvolle Altern, über das Arbeiten in den späten Jahren, über das sichtbar Bleiben und über die Wonne, eine Aufgabe zu haben.



FELDBACH – DIE KLEINSTADT, die alles hat.

2**DO., 20. APRIL, 10:00–12:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

SCHULUNG „Digital fit mit Ihrem Handy“ (Modul 1)

Sie bekommen im Rahmen der Schulung viele hilfreiche Tipps zur alltäglichen Nutzung Ihres Handys.

- » Grundfunktionen und Einstellungen Ihres Smartphones wie z.B. Speichermöglichkeiten, Sicherheitseinstellungen, ...
- » Unterschiede SMS/MMS/Whats App/Email
- » Was sind Apps?
- » Es bleibt nach der Schulung Zeit für offene Fragen und individuelle Anliegen

REFERENTEN: Renate Wister, Dejan Grah**VERANSTALTER:** A1 Shop Feldbach**KOSTEN:** keine / **ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo–Fr 9–12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** max. 10 Teilnehmer – Wenn Sie möchten können Sie Ihr Handy mitbringen!A1 Shop Feldbach
Ungarstraße 8**3****SA., 22. APRIL, 14:00–17:00 UHR**

Treffpunkt: Weidenhof, Weidenweg 22, Feldbach

KRÄUTERSPAZIERGANG „Grüne Vielfalt vor unserer Haustür“

Kräuterexpertin Beate Unger lädt zum Kräuterspaziergang entlang der Raab ein. Erkunden Sie gemeinsam mit ihr die wunderschöne grüne Vielfalt der heimischen Wiesen und erfahren Sie Wissenswertes zu den unterschiedlichsten Pflanzen.

MIT: FNL – Kräuterexpertin Beate Unger**VERANSTALTER:** FNL – Kräuterexpertin Beate Unger**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo–Fr 9–12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** max. 20 Teilnehmer

4**MO., 24. APRIL, 18:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

DIABETES CAFÉ

Sie oder Ihr Angehöriger leiden an Diabetes? Sie möchten sich mit Personen austauschen, die Sie verstehen oder suchen Antworten auf Fragen rund um das Thema? Dann sind Sie hier genau richtig! Das Diabetes Café bietet eine Möglichkeit um Erfahrungen auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Es soll einen Rahmen bieten um Fragen zu stellen, Anliegen zu äußern und Informationen einzuholen.

LEITUNG: Viktoria Lafer, DGKP, Community Nurse Feldbach und Diabetesberaterin

VERANSTALTER: Community Nursing der Stadtgemeinde Feldbach

KOSTEN: keine

ANMELDUNG: Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

**5****MI., 26. APRIL, 10:00-12:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

SCHULUNG „Digital fit mit Ihrem Handy“ (Modul 2)

Sie bekommen im Rahmen der Schulung viele hilfreiche Tipps zur alltäglichen Nutzung Ihres Handys.

- » Emailadresse erstellen, einrichten und verwenden
- » Apps installieren und verwenden
- » Sicherheit am Smartphone
- » Verwenden des Smartphones im Ausland (Urlaub)
- » Es bleibt nach der Schulung Zeit für offene Fragen und individuelle Anliegen

REFERENTEN: Renate Wister, Dejan Grah

VERANSTALTER: A1 Shop Feldbach

KOSTEN: keine / **ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

SONSTIGES: max. 10 Teilnehmer; Wenn Sie möchten können Sie Ihr Handy mitbringen!

A1 Shop Feldbach
Ungarstraße 8



6**DO., 27. APRIL, 15:00 UHR**

Treffpunkt: vor dem Kirchturm, Feldbach

**ERZÄHLCAFÉ IN DER BIBLIOTHEK**

Mit Ihren Erzählungen zum Thema „Mein 1. Schultag und meine Volksschulzeit“ möchten wir bei Kaffee und Kuchen miteinander ins Gespräch kommen und uns darüber austauschen, wie es „früher“ war. Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag und viele interessante Geschichten!

LEITUNG: Mitarbeiterinnen der Stadtbibliothek Feldbach**VERANSTALTER:** Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo–Fr 9–12 Uhr) wird gebeten!**NEUE STADT
FELDBACH**

STADTBIBLIOTHEK

Bildung für ein erfülltes
und nachhaltiges Leben**COMMUNITY NURSING FELDBACH
AUF FACEBOOK & IN DER CITIES APP****Kennen Sie schon die Facebook- Gruppe „Community Nursing - Gesundheitsvorsorge Feldbach“?**

Dort finden Sie Informationen über geplante Veranstaltungen und jede Menge spannende Tipps & Tricks zu unterschiedlichen Themen der Gesundheitsförderung. Weiters können Sie die Community Nurses und ihr Angebot näher kennenlernen. Treten Sie der Gruppe bei und seien Sie immer auf dem neuesten Stand!

Mit dem **QR-Code** oder unter **www.facebook.com/groups/754535699031178** finden Sie die Facebook-Gruppe der Community Nurses in Feldbach!



Weiters gibt es auch einen Kanal auf der **Cities App** mit spannenden Informationen! Mit dem **QR-Code** können Sie die Cities App in Ihrem Appstore downloaden.

**CITIES**
JETZT downloaden.

7

MI., 3. MAI, 9:00 UHR

Treffpunkt: Arkadeneingang, Bahnhof Feldbach
(Abfahrt mit dem Bus um 10:20 Uhr
nach Mühldorf „Gewerbepark“,
Beginn der Betriebsbesichtigung
um ca. 10:45 Uhr)



VERBUND-FÜHRUNG am Bahnhof Feldbach mit anschließender Busfahrt & BETRIEBSBESICHTIGUNG DRUCKHAUS SCHARMER

Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, im Beisein eines Mitarbeiters vom Verkehrsverbund Steiermark am Fahrkartenautomaten zu üben. Wer möchte, kann anschließend mit dem Postbus und den Community Nurses nach Mühldorf zur Betriebsbesichtigung vom Druckhaus Scharmer fahren.

Bei einem Rundgang durch das Druckhaus Scharmer können Sie die verschiedensten Druckmaschinen beobachten. Sie lernen die vier verschiedenen Druckfarben kennen und sehen, wie große Stapel Papier geschnitten werden.

REFERENTEN: Mitarbeiter des Verkehrsverbund Steiermark
und Mitarbeiter vom Druckhaus Scharmer

VERANSTALTER: Verkehrsverbund Steiermark GmbH
und Druckhaus Scharmer

EIGENKOSTEN: Busticket

ABFAHRT: 10:20 Uhr

SONSTIGES: Eine Betriebsbesichtigung des Druckhaus Scharmer
ist auch ohne vorherige Busfahrt möglich.

RÜCKFAHRMÖGLICHKEITEN MIT DEM BUS: 12:13 Uhr & 13:18 Uhr
(Abfahrzeit Haltestelle Gewerbepark Mühldorf)

ANMELDUNG: Um eine telefonische Voranmeldung unter
Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

VERBUND LINIE ● **ServiceCenter**

 **DRUCKHAUS
SCHARMER**
www.scharmer.at

8**DI., 9. MAI, 9:00-11:00 UHR**

Imkerei Rauch, Oedt 49, Feldbach

**Betriebsbesichtigung Imkerei Rauch
„Summ, summ, summ! Bienchen summ herum!“**

Wussten Sie, dass eine Biene für 1 kg Honig sieben Mal um die Erde fliegen müsste? Wie entsteht eigentlich Honig? In der Imkerei Rauch erfahren Sie alles über das Leben der Bienen, die Bienenkönigin und ihr Volk, wie verschiedenste Sorten Honig zustande kommen und vieles mehr. Nach der Veranstaltung gibt es die Möglichkeit, Honigprodukte zu kaufen.

REFERENT: Alois Rauch / **VERANSTALTER:** Imkerei Alois Rauch**KOSTEN:** keine / **ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag bitte Rücksprache halten im Büro der Community Nurses ob die Veranstaltung stattfindet.**ERSATZTERMIN:** Geplanter Ersatztermin ist Mi., 10.05. von 9:00 bis 11:00 Uhr.**9****DO., 11. MAI, 19:00 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

**VORTRAG „Operative Eingriffe und der Einfluss von
Training in der vor- und nachoperativen Phase“**

In Verbindung mit chirurgischen Eingriffen bei Gelenksverletzungen und -krankheiten kommt dem Training in der vor- und nachoperativen Phase ein hoher Stellenwert zu. Anregungen und Beispiele zur Trainingssteuerung.

REFERENTEN: Prim. Dr. Walter Prager und Mag. Bernd Kropf**VERANSTALTER:** Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**FELDBACH**
gesund

10**DI., 16. MAI, 10:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

WORKSHOP „Mit Lebensfreude in die Pension“

Sowohl der Übergang vom Arbeitsleben in die Pension als auch die Pension selbst ist eine Zeit der neuen Möglichkeiten und Perspektiven. Viele Menschen haben kein Interesse daran, von einem Moment auf den anderen in den „Ruhestand“ zu treten. Wer eine Idee hat und diese verfolgt, der kann sich dynamisch und engagiert entfalten, spürt Lebensfreude und Zufriedenheit. Dieser Workshop soll denjenigen dabei helfen neue Ideen zu kreieren, denen sprichwörtlich die „Hängematte“ nicht genug ist.

REFERENTIN: Christina Wagner (Coaching und Mentaltraining)**VERANSTALTER:** Christina Wagner**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**Christina Wagner**
Coaching | MentaltrainingZUFRIEDEN
ALTERN**11****MI., 17. MAI, 17:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

STAMMTISCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Sie pflegen oder betreuen einen Angehörigen zu Hause? Sie haben Fragen oder möchten mit Personen reden, die Ihre Situation verstehen? Dann sind Sie beim Stammtisch für pflegende Angehörige genau richtig. Der Stammtisch ist ein Ort, um Erfahrungen auszutauschen, Infos zu erhalten und miteinander ins Gespräch zu kommen. Es ist Platz für Fragen, Wünsche aber auch Gefühle. Kommen Sie vorbei und nehmen Sie sich die Zeit.

LEITUNG: Julia Edelsbrunner, DGKP und Community Nurse Feldbach**VERANSTALTER:** Community Nursing der Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

PFLEGE

**COMMUNITY
NURSING**

12**DI., 23. MAI, 15:00–16:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

VORTRAG „Gesundheit und Fitness durch Schwimmen“

Wussten Sie, dass schwimmen den Herzmuskel stärkt? Schwimmen ist ein hervorragendes Training für den ganzen Körper. Durch den Auftrieb des Wassers herrscht beinahe Schwerelosigkeit und nur ein Siebtel des Körpergewichts lastet auf den Gelenken. So fallen Bewegungen leichter, Gelenke und Muskeln werden geschont. Wie Sie die Vorzüge vom Schwimmen für Ihre Fitness im Alter nutzen, erfahren Sie hier.

**REFERENTIN:** Bezirksstellenleiterin Karin Suppan**VERANSTALTER:** Wasserrettung Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo–Fr 9–12 Uhr) wird gebeten!**13****MI., 24. MAI, 15:00 UHR**

Treffpunkt: vor dem Kirchturm, Feldbach

LESEN IM ALTER – DEMENZVORBEUGUNG

Lesen lässt uns Abenteuer, Erinnerungen, Freude, Entspannung und Neugierde erleben und hält uns geistig aktiv. Besonders interessant ist es, Geschichten mit Kindern/Enkelkindern zu teilen. Eine gemütliche Sitzecke, wenn nötig eine passende Brille oder ähnliche Hilfsmittel erlauben spannende Reisen im Kopf.

**REFERENTIN:** Rosa Kouba, Referentin der Ausbildung

VorlesepatInnen „Ganz Ohr! – Faszination (Vor)Lesen“ in der Steiermark

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo–Fr 9–12 Uhr) wird gebeten!**NEUE STADT
FELDBACH**

STADTBIBLIOTHEK

Bildung für ein erfülltes
und nachhaltiges Leben

14**DI., 30. MAI, 17:00-19:00 UHR**

Hallen- und Freibad Feldbach, Thallerstraße 1, Feldbach

SCHWIMMEINHEIT „Gesundheit und Fitness durch Schwimmen“

Wussten Sie, dass schwimmen die Durchblutung fördert? Schwimmen ist ein hervorragendes Training für den ganzen Körper. Durch den Auftrieb des Wassers herrscht beinahe Schwerelosigkeit und nur ein Siebtel des Körpergewichts lastet auf den Gelenken. So fallen Bewegungen leichter, Gelenke und Muskeln werden geschont. Wie Sie die Vorzüge vom Schwimmen für Ihre Fitness im Alter nutzen, erfahren Sie hier.

REFERENTIN: Bezirksstellenleiterin Karin Suppan**VERANSTALTER:** Wasserrettung Feldbach**KOSTEN:** keine / **ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**TEILNEHMER:** 10-12 Teilnehmer**SONSTIGES:** 17:00-18:00 Uhr für Nichtschwimmer,
18:00-19:00 Uhr für Schwimmer**15****FR., 2. JUNI, 15:00 UHR**

Kulturwerkstatt, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

GEMEINSAMES SINGEN FÜR JUNG UND ALT

Singen wirkt sich nachweislich positiv auf Körper und Geist aus, das gemeinsame Singen verbindet und macht glücklich. In einer lockeren Atmosphäre gibt es Tipps und Tricks zur Atmung und Haltung und es werden leichte Kanons und Lieder einstudiert.

MIT: Florian Widmann MA, MA**VERANSTALTER:** Musikschule der Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

Blackout-Vorsorge in der Neuen Stadt Feldbach

Damit's hell bleibt, wenn's finster wird!

TIPP

Die Blackout-Sammelmappe gibt's im Stadtamt Feldbach und bei der Veranstaltung

Die Neue Stadt Feldbach möchte im Bereich **BLACKOUT-Vorsorge Vorbildwirkung zeigen!**

www.feldbach.gv.at/blackout



16

SA., 3. JUNI 2023, 14:00 UHR

Rüsthause der FF Raabau, Raabau 145, Feldbach

BLACKOUT-VORSORGE „Persönliche Vorsorge und Nachbarschaftshilfe“

- » Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, was Sie und Ihre Familie tun, wenn kein Strom mehr fließt?
- » Stellen Sie sich vor, der Herd bleibt aus und das Warmwasser lässt auch auf sich warten – wie lange können Sie sich und Ihre Familie versorgen?
- » Haben Sie Angehörige, die auf medizinische oder pflegerische Hilfe angewiesen sind? Wenn ja, sind diese im Falle eines Blackouts ausreichend versorgt?

Wie kann man rechtzeitig vorsorgen?

Die Antworten auf diese Fragen und weitere Informationen erhalten Sie bei der Veranstaltung in der Selbsthilfebasis Raabau. Es erwarten Sie verschiedene Informationsstände zum Thema Blackout!

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach

SONSTIGES: Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

17**MO., 5. JUNI, 16:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

VORTRAG „Ich in Beziehung – Mentale Selbstfürsorge für pflegende Angehörige“

Die Pflege von Angehörigen ist wohl der kraftraubendste Liebesdienst. Ich in Beziehung heißt, die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse der Anderen in Balance zu bringen. In diesem Vortrag finden Sie anhand von Mentaltraining Tipps für Ihre Selbstfürsorge. Sie erfahren, wie Sie in Kontakt mit Ihren inneren Kraftquellen kommen, Ihren eigenen Rhythmus wiederfinden und sich in schwierigen Situationen gut schützen und bei sich bleiben können.

REFERENTIN: Helga Kirchengast**VERANSTALTER:** Helga Kirchengast, LebenSinn**KOSTEN:** keine

ANMELDUNG: Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

**18****DI., 13. JUNI, 9:00-11:00 UHR**

am Rosenacker hinter dem Raabauer Multiplatz, Raabau

FÜHRUNG „Rosenzauber“

Haben Sie gewusst, dass sich aus Rosen allerhand Köstlichkeiten zaubern lassen? Ich lade Sie herzlich zu einer Besichtigung in unseren Rosengarten ein. Gemeinsam ernten wir Rosen, welche wir danach im Hofladen zu allerlei Köstlichkeiten verarbeiten werden. Im Anschluss werden diese verkostet und wer möchte hat die Möglichkeit, diese Produkte käuflich zu erwerben.

MIT: Wilma Kaufmann, Raabauer Eisvogel**VERANSTALTER:** Wilma Kaufmann, Raabauer Eisvogel**KOSTEN:** keine

ANMELDUNG: Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!



19**DO., 15. JUNI, 18:00–19:30 UHR**

Kulturwerkstatt, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

SCHNUPPERTANZEINHEIT mit der Tanzschneiderei

Die Vorteile des Tanzens sind bekannt: es bringt in Balance, kann helfen Demenz vorzubeugen, ist eine ideale Möglichkeit das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen und hält fit. Zu bekannten Hits werden schwungvolle und ruhigere Tänze mit Tanzelemente aus unterschiedlichen Stilrichtungen getanzt. Es wird solo und in der Gruppe getanzt, Tanzpartner und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**REFERENTIN:** Martina Mosbacher**VERANSTALTER:** Martina Mosbacher, Tanzschneiderei**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo–Fr 9–12 Uhr) wird gebeten!**TEILNEHMERZAHL:** mind. 6 Personen, max. 26 Personen**20 DI., 20. JUNI, 09:00 UHR**

Städtischer Bauhof, Europastraße 39, Feldbach

BESICHTIGUNG „Bauhof der Stadtgemeinde Feldbach“

Wussten Sie, dass Straßenerhaltung/-beleuchtung, Ortsbildpflege, Park und Grünanlagen, Essen auf Rädern und noch vieles mehr in den Tätigkeitsbereich des Bauhofs fällt? Erfahren Sie mehr darüber und lernen Sie den neuen Bauhof mit einer Führung von Herrn Ing. Werner Lafer genauer kennen.

**MIT:** Ing. Werner Lafer (Leiter des Bauhofs der Stadtgemeinde Feldbach)**VERANSTALTER:** Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo–Fr 9–12 Uhr) wird gebeten!**NEUE STADT
FELDBACH**

21**MI., 21. JUNI, 17:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

STAMMTISCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Sie pflegen oder betreuen einen Angehörigen zu Hause? Sie haben Fragen oder möchten mit Personen reden, die Ihre Situation verstehen? Dann sind Sie beim Stammtisch für pflegende Angehörige genau richtig. Der Stammtisch ist ein Ort, um Erfahrungen auszutauschen, Infos zu erhalten und miteinander ins Gespräch zu kommen. Es ist Platz für Fragen, Wünsche aber auch Gefühle. Kommen Sie vorbei und nehmen Sie sich die Zeit.

LEITUNG: Julia Edelsbrunner, DGKP und Community Nurse Feldbach**VERANSTALTER:** Community Nursing der Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**22****MO., 26. JUNI, 18:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

DIABETES CAFÉ

Sie oder Ihr Angehöriger leiden an Diabetes? Sie möchten sich mit Personen austauschen, die Sie verstehen oder suchen Antworten auf Fragen rund um das Thema? Dann sind Sie hier genau richtig! Das Diabetes Café bietet eine Möglichkeit um Erfahrungen auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Es soll einen Rahmen bieten um Fragen zu stellen, Anliegen zu äußern und Informationen einzuholen.

LEITUNG: Viktoria Lafer, DGKP, Community Nurse Feldbach und Diabetesberaterin**VERANSTALTER:** Community Nursing der Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

Di., 16.05., 10:00 Uhr

Workshop „Mit Lebensfreude
in die Pension“

Mi., 17.05., 17:00 Uhr

Stammtisch für pflegende
Angehörige

Di., 23.05., 15:00 Uhr

Vortrag „Gesundheit und Fitness
durch Schwimmen“

Mi., 24.05., 15:00 Uhr

Lesen im Alter – Veranstaltung
in der Bibliothek

Do., 25.05., 14:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil Raabau

Di., 30.05., 17:00 Uhr

Schwimmereinheit „Gesundheit und
Fitness“ (für Nichtschwimmer)

Di., 30.05., 18:00 Uhr

Schwimmereinheit „Gesundheit
und Fitness“ (für Schwimmer)

JUNI 2023

Do., 01.06., 9:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil Mühldorf

Fr., 02.06., 15:00 Uhr

Gemeinsames Singen für
Jung und Alt

Sa., 03.06., 14:00 Uhr

Blackout-Vorsorge im Ortsteil
Raabau

Mo., 05.06., 16:00 Uhr

Vortrag „Mentale Selbstfürsorge
für pflegende Angehörige“

Di., 06.06., 15:00 Uhr

Treffpunkt Zentrum Vortrag

Di., 13.06., 9:00 Uhr

Führung „Rosenzauber“

Mi., 14.06., 9:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil
Gniebing

Do., 15.06., 18:00 Uhr

Tanzschnuppereinheit

Di., 20.06., 9:00 Uhr

Besichtigung Bauhof der
Stadtgemeinde Feldbach

Mi., 21.06., 9:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil Leitersdorf

Mi., 21.06., 17:00 Uhr

Stammtisch für pflegende
Angehörige

Mo., 26.06., 18:00 Uhr

Diabetes Café

Di., 27.06., 17:00 Uhr

Workshop „Tipps und Tricks für
heiße Sommertage“

Mi., 28.06., 9:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil
Weißbach

Do., 29.06., 18:00 Uhr

Tanzschnuppereinheit

WEITERE TERMINE VON
JULI BIS SEPTEMBER



JULI 2023

Mo., 03.07., 9:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil
Gossendorf

Di., 04.07., 18:00 Uhr

Vortrag „Schmerz und
seine Therapie“

Do., 06.07., 16:00 Uhr

Workshop „Mentaltraining –
Entspannung und Auftanken“

Mo., 10.07., 9:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil
Auersbach

Di., 11.07., 10:00 Uhr

Besichtigung „Neues Rathaus
Feldbach“

Di., 18.07., 18:00 Uhr

Vortrag „Ernährung und
Sturzprävention“

Do., 20.07., 9:00 Uhr

Stadtspaziergang in Feldbach

Di., 25.07., 9:00 Uhr

Erkunden der Naturarena
Feldbach

Do., 27.07., 9:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil Raabau

AUGUST 2023

Di., 01.08., 17:00 Uhr

Workshop „Volkskrankheiten –
Risikofaktoren erkennen und
reduzieren“

Do., 03.08., 9:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil Mühldorf

Di., 08.08., 18:00 Uhr

Vortrag „Gesunde Ernährung –
abwechslungsreich und
genussvoll“

Mi., 09.08., 9:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil Gniebing

Fr., 11.08., 16:00 Uhr

Vortrag „Letzte Hilfe“

Mi., 16.08., 9:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil
Leitersdorf

Di., 22.08., 15:00 Uhr

Taborführung „Erzähl mir was!“

Mi., 23.08., 9:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil
Weißbach

Di., 29.08., 17:00 Uhr

Workshop „Lernen Sie den
Alterssimulationsanzug GERT
kennen“

Do., 31.08., 15:00 Uhr

Spielenachmittag in der
Stadtbibliothek Feldbach

SEPTEMBER 2023

Mo., 04.09., 14:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil
Gossendorf

Di., 05.09., 15:00 Uhr

Treffpunkt Zentrum Vortrag

Do., 07.09., 9:00 Uhr

Schulung „Digitale Alltagskompetenzen am Computer“

Mo., 11.09., 14:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil Auersbach

Di., 12.09., 10:00 Uhr

Stadtrundgang

Mo., 18.09., 14:00 Uhr

E-Bike Kurs

Mi., 20.09., 10:00 Uhr

AI Schulung (Modul 1)

Mi., 20.09., 17:00 Uhr

Stammtisch für pflegende Angehörige

Do., 21.09., 14:00 Uhr

Stadtspaziergang in Feldbach

So., 24.09., 10:00 Uhr

Demenzfreundlicher Gottesdienst

Di., 26.09., 17:00 Uhr

Workshop „Ätherische Öle für den Herbst – testen und mischen“

Do., 28.09., 10:00 Uhr

AI Schulung (Modul 2)

Do., 28.09., 14:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil Raabau

Sa., 30.09., 14:00 Uhr

Blackout-Vorsorge im Ortsteil Leitersdorf

NOTIZEN



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



KONTAKT & ANMELDUNG:

Community Nurses,
Start UP Center Feldbach,
Franz-Seiner-Gasse 2,
8330 Feldbach,
Tel.: 03152 / 2202-750,
cn@feldbach.gv.at

SPRECHTAG:

individuell nach
telefonischer
Vereinbarung unter
Tel.: 03152 / 2202-750



APRIL 2023

Di., 11.04., 17:00 Uhr

Projektvorstellung im
Ortsteil Gossendorf

Mi., 12.04., 14:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil Gniebing

Mi., 12.04., 17:00 Uhr

Projektvorstellung in Feldbach

Do., 13.04., 17:00 Uhr

Projektvorstellung im
Ortsteil Mühldorf

Fr., 14.04., 17:00 Uhr

Projektvorstellung im
Ortsteil Raabau

Di., 18.04., 17:00 Uhr

Projektvorstellung im
Ortsteil Gniebing-Weißbach

Mi., 19.04., 14:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil Leitersdorf

Mi., 19.04., 16:00 Uhr

Projektvorstellung im
Ortsteil Leitersdorf

Mi., 19.04., 17:00 Uhr

Stammtisch für pflegende
Angehörige

Mi., 19.04., 19:00 Uhr

Treffpunkt Zentrum Vortrag

Do., 20.04., 10:00 Uhr

A1 Schulung (Modul 1)

Sa., 22.04., 14:00 Uhr

Kräuterspaziergang

Mo., 24.04., 18:00 Uhr

Diabetes Café

Di., 25.04., 17:00 Uhr

Projektvorstellung im
Ortsteil Auersbach

Mi., 26.04., 10:00 Uhr

A1 Schulung (Modul 2)

Mi., 26.04., 14:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil
Weißbach

Mi., 26.04., 15:00 Uhr

Start des ÖGK Sturzpräventions-
kurs (6 Doppelstunden)

Do., 27.04., 15:00 Uhr

Erzählcafé in der Bibliothek

MAI 2023

Di., 02.05., 15:00 Uhr

Treffpunkt Zentrum Vortrag

Mi., 03.05., 9:00 Uhr

Verbundführung am Bahnhof

Mi., 03.05., ca. 10:45 Uhr

Betriebsbesichtigung Druckhaus
Scharmer

Mo., 08.05., 14:00 Uhr

Wanderung im Ortsteil Auersbach

Di., 09.05., 9:00 Uhr

Besichtigung Imkerei Rauch

Do., 11.05., 19 Uhr

Vortrag „Operative Eingriffe und
der Einfluss von Training“

23**DI., 27. JUNI, 17:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

ZUFRIEDEN
ALTERN**WORKSHOP „Tipps und Tricks für heiße Sommertage“**

In diesem Workshop erfahren Sie, warum Sonnenschutz wichtig ist und warum Schatten nicht vor einem Sonnenbrand schützt. Holen Sie sich außerdem erfrischende Rezeptideen für sommerliche Getränke, die gesund und lecker sind. Nach diesem Workshop behalten Sie einen kühlen Kopf trotz heißer Temperaturen.

REFERENTINNEN: Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach**VERANSTALTER:** Community Nursing der Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**SONSTIGES:** max. 15 Personen**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**24****DO., 29. JUNI, 18:00-19:30 UHR**

Kulturwerkstatt, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

ZUFRIEDEN
ALTERN**SCHNUPPERTANZEINHEIT mit der Tanzschneiderei**

Die Vorteile des Tanzens sind bekannt: es bringt in Balance, kann helfen Demenz vorzubeugen, ist eine ideale Möglichkeit das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen und hält fit. Zu bekannten Hits werden schwungvolle und ruhigere Tänze mit Tanzelemente aus unterschiedlichen Stilrichtungen getanzt. Es wird solo und in der Gruppe getanzt, Tanzpartner und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

REFERENTIN: Martina Mosbacher**VERANSTALTER:** Martina Mosbacher, Tanzschneiderei**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**TEILNEHMERZAHL:** mind. 6 Personen, max. 26 Personen

25**DI., 4. JULI, 18:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

VORTRAG „Schmerz und seine Therapie“

Was sind Schmerzen und warum plagen sie uns? Warum muss ich meinem Arzt beschreiben, wie sich mein Schmerz anfühlt, wenn es doch einfach nur „weh tut“? Was passiert, wenn Schmerzen nicht behandelt werden? Diesen und weiteren Fragen werden wir in diesem Vortrag gemeinsam auf den Grund gehen.

REFERENT: Dr. med. univ. Matthias Huemer, Assistenzarzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Palliativmedizin

VERANSTALTER: Dr. med. univ. Matthias Huemer

KOSTEN: keine

ANMELDUNG: Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

**26****DO., 6. JULI, 16:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

WORKSHOP „Mentaltraining – Entspannung und Auftanken“

Ihre Gedanken drehen sich im Kreis? Manchmal wird Ihnen alles zu viel? Sie sind ausgelaugt und müde? Nehmen Sie sich die Zeit für Entspannung und tanken Sie in Ihrer ganz persönlichen Kraftquelle auf.

Geführte Meditationen zur Selbstfürsorge.

REFERENTIN: Helga Kirchengast

VERANSTALTER: Helga Kirchengast, LebenSinn

KOSTEN: keine

ANMELDUNG: Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!



27**DI., 11. JULI, 10:00 UHR**

Villa Hold, Rathausplatz 1, Feldbach

**BESICHTIGUNG „Neues Rathaus Feldbach“**

Haben Sie Lust das neue Rathaus gemeinsam mit Bgm. Ing. Josef Ober zu besichtigen? Bei einer Führung durch die neu renovierte Villa Hold lernen Sie das Rathaus mit seiner Vielfältigkeit kennen und erfahren viele interessante Details rund um die Entstehung.

MIT: Bgm. Ing. Josef Ober**VERANSTALTER:** Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**NEUE STADT
FELDBACH****28****DI., 18. JULI, 18:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

**VORTRAG „Ernährung und Sturzprävention –
Durch Essen und Trinken das Sturzrisiko senken“**

Im Vortrag erklärt Diätologin Martina Oswald, was Sie selbst aktiv dazu beitragen können, um Ihr Sturzrisiko zu verringern. Mit bewusster Ernährung stärken Sie Ihre Muskeln, festigen Knochen, beugen Schwindel und Mangelernährung vor – und bleiben so fit und selbstständig!

REFERENTIN: Martina Oswald, BSc. (Diätologin der Österreichischen Gesundheitskasse)**VERANSTALTER:** Österreichische Gesundheitskasse**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

29**DI., 25. JULI, 09:00 UHR**Treffpunkt: Anna-Kirche am Kalvarienberg,
Unterweißenbach 119, Feldbach

Gemeinsam mit den Jägern die NATURARENA FELDBACH ERKUNDEN



Die Naturarena Feldbach hält mit dem Wild- und Waldlehrpfad Spannendes für alle Naturliebhaber bereit und leistet damit einen Beitrag zum besseren Verständnis für die Natur. Eine der Hauptaufgaben der steirischen Jagd ist es, die unterschiedlichen Blickwinkel auf unsere Natur zu einem gemeinsamen Handeln zu verweben und einen fairen Interessensausgleich zu fördern.

MIT: Erich Hofmeister / **VERANSTALTER:** Verein Naturarena Feldbach

KOSTEN: keine / **ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

SONSTIGES: Max. 20 Teilnehmer, Länge ca. 2 km

ERSATZTERMIN: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag halten Sie bitte im Büro der Community Nurses Rücksprache, ob die Veranstaltung stattfindet. Geplanter Ersatztermin ist Mi., 26.07. um 9:00 Uhr.

30**DI., 1. AUGUST, 17:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

WORKSHOP „Volkskrankheiten – Risikofaktoren erkennen und reduzieren“

Welche Risikofaktoren begünstigen das Entstehen von Erkrankungen wie Diabetes, Herzinfarkt oder Bluthochdruck und was können Sie selbst dazu beitragen, um Ihr Risiko dafür zu reduzieren? In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über sogenannte „Volkskrankheiten“ und arbeiten gemeinsam mit den Community Nurses an Ihrer Gesundheit.



REFERENTINNEN: Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach

VERANSTALTER: Community Nursing der Stadtgemeinde Feldbach

KOSTEN: keine

ANMELDUNG: Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!



31**DI., 8. AUGUST, 18:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

VORTRAG „Gesunde Ernährung – abwechslungsreich und genussvoll“

Durch die ständige Flut an Ernährungstipps und Empfehlungen ist es oft schwer den Überblick zu behalten. Was ist eigentlich eine gesundheitsförderliche Ernährung? Wie stelle ich eine ausgewogene Mahlzeit zusammen? Ist Zucker ungesund und welche Vor- und Nachteile haben andere Süßungsmittel? Erfahren Sie mehr über die Basis einer abwechslungsreichen Ernährung und vertiefen Sie Ihr Wissen.

REFERENTIN: Laura Maria Hammer, BSc, Diätologin**VERANSTALTER:** Laura Maria Hammer, BSc, Diätologin**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**32****FR., 11. AUGUST, 16:00–20:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

VORTRAG „Letzte Hilfe“

Am Ende wissen, wie es geht. Wir vermitteln das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“: Das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende.

REFERENTINNEN: Sophie Jokesch und Elisabeth Unger**VERANSTALTER:** Hospizverein Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

33**DI., 22. AUGUST, 15:00 UHR**

Heimat.Museum im Tabor, Taborplatz 1, Feldbach

TABORFÜHRUNG „Erzähl mir was!“

Treppauf, treppab zu erwandern ... Das Heimat.Museum im Tabor beherbergt in 41 Räumen 12 Ausstellungen. Kommen Sie mit auf eine Reise in die Vergangenheit. Viele unserer Ausstellungsstücke sind Ihnen bestimmt noch bekannt. Wie hat man früher die Wäsche gewaschen, Brot gebacken, gekocht oder am Feld gearbeitet? Viele spannende Geschichten erwarten uns.

**MIT:** Beatrice Strohmaier**VERANSTALTER:** Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**34****DI., 29. AUGUST, 17:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

WORKSHOP „Lernen Sie den Alterssimulationsanzug GERT kennen“

Lesen Sie eine Zeitung mit grauem Star, trinken Sie ein Glas Wasser mit zittrigen Händen oder versuchen Sie mit Einschränkungen, wie etwa nach einem Schlaganfall, verschiedene Aufgaben zu lösen. Erleben Sie mit Hilfe des Anzugs und den dazugehörigen Tools wie sich Einschränkungen, welche im Laufe des Lebens durch Erkrankungen oder zunehmenden Alters auftreten können, anfühlen. Auch jüngere Personen und pflegende Angehörige sind herzlich willkommen!

**REFERENTINNEN:** Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach**VERANSTALTER:** Community Nursing der Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

35**DO., 31. AUGUST, 15:00 UHR**

Treffpunkt: vor dem Kirchturm, Feldbach

SPIELNACHMITTAG in der Bibliothek der Stadt Feldbach – „Gemeinsam spielen macht Spaß!“

Haben Sie Lust auf Spiele? Wussten Sie, wie umfangreich die Spiellesammlung in der Stadtbibliothek ist? Wir laden alle herzlich zu einem gemütlichen Spielenachmittag ein: Kinder, Eltern, Omas, Opas, Tanten und Onkeln. Interessierte Personen auch ohne Kinder/Enkelkinder sind herzlich willkommen!

MIT: Mitarbeiterinnen der Stadtbibliothek Feldbach**VERANSTALTER:** Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine

ANMELDUNG: Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

**NEUE STADT FELDBACH**

STADTBIBLIOTHEK

Bildung für ein erfülltes und nachhaltiges Leben.

**EINE VERANSTALTUNG
IM RAHMEN DES FELDBACHER
FERIEN(S)PASSES 2023**

36**DO., 7. SEPT., 09:00-13:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

SCHULUNG „Digitale Alltagskompetenzen am Computer“

Wie teile und verwalte ich meine Daten und Fotos? Wie sichere ich meine Passwörter? Wie schütze ich meinen Computer? Diese Fragen und viele weitere digitale Alltagskompetenzen am Computer ganz einfach erklärt.

**REFERENT:** Jakob Neubauer, MSc. BSc.**VERANSTALTER:** MONDAYS Digital**KOSTEN:** keine

ANMELDUNG: Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

TEILNEHMERZAHL: max. 10 Teilnehmer

Die Mitnahme Ihres eigenen Notebooks/Laptops inkl. Ladegerät mit einem Microsoft Windows Betriebssystem ist erforderlich!

MONDAYS

37**DI., 12 SEPT., 10:00 UHR**

Treffpunkt: vor der Villa Hold, Rathausplatz 1, Feldbach

STADTRUNDGANG „Schritt für Schritt die Stadt Feldbach erkunden und entdecken“

Wollen Sie mehr über die Geschichte unserer Stadt erfahren? Dann sind Sie herzlichst zu unserem Stadtspaziergang in Feldbach eingeladen. Wir erkunden die Sehenswürdigkeiten der inneren Stadt, machen uns auf Spurensuche, reisen in die Vergangenheit und entdecken Neues. Überzeugen Sie sich selbst - Feldbach ist die Kleinstadt die alles hat.

MIT: Beatrice Strohmaier**VERANSTALTER:** Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter

Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag bitte Rücksprache halten im Büro der Community Nurses ob die Veranstaltung stattfindet.**NEUE STADT
FELDBACH****38****MO., 18. SEPT., 14:00-16:00 UHR**

Parkplatz Hallen- und Freibad, Thallerstraße 1, Feldbach

E-BIKE KURS

E-Bikes werden immer populärer und beliebter. Damit steigen auch die Unfälle, sowohl im Straßenverkehr als auch im Freizeitbereich. Die Fahrgeschwindigkeit ist mit einem E-Bike um einiges höher als mit einem herkömmlichen Fahrrad. Gleichzeitig ist der Reiz, sich rasch und entspannt mit einem E-Bike fortzubewegen, groß. Erfahren Sie in 2 Stunden mehr über die Ausstattung, besondere Gefahrenquellen und das richtige Fahren mit einem E-Bike.

REFERENT: Mitarbeiter von EASYDRIVERS RADFAHRSCHULE**VERANSTALTER:** EASYDRIVERS RADFAHRSCHULE**KOSTEN:** keine / **ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter

Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

SONSTIGES: max. 10 Teilnehmer**MITZUBRINGEN:** Geeignetes Schuhwerk, evtl. Jause und Getränke, Radhandschuhe, eigenes E-Bike und eigener Radhelm, wenn vorhanden.

39

MI., 20. SEPT., 10:00–12:00 UHR

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

SCHULUNG „Digital fit mit Ihrem Handy“ (Modul 1)

Sie bekommen im Rahmen der Schulung viele hilfreiche Tipps zur alltäglichen Nutzung Ihres Handys.

- » Grundfunktionen und Einstellungen Ihres Smartphones wie z.B. Speichermöglichkeiten, Sicherheitseinstellungen, ...
- » Unterschiede SMS/MMS/Whats App/Email
- » Was sind Apps?
- » Es bleibt nach der Schulung Zeit für offene Fragen und individuelle Anliegen



REFERENTEN: Renate Wister, Dejan Grah

VERANSTALTER: A1 Shop Feldbach

KOSTEN: keine / **ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

SONSTIGES: max. 10 Teilnehmer; Wenn Sie möchten können Sie Ihr Handy mitbringen!

A1 Shop Feldbach
Ungarstraße 8

**40**

MI., 20. SEPT., 17:00 UHR

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

STAMMTISCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Sie pflegen oder betreuen einen Angehörigen zu Hause? Sie haben Fragen oder möchten mit Personen reden, die Ihre Situation verstehen? Dann sind Sie beim Stammtisch für pflegende Angehörige genau richtig. Der Stammtisch ist ein Ort, um Erfahrungen auszutauschen, Infos zu erhalten und miteinander ins Gespräch zu kommen. Es ist Platz für Fragen, Wünsche aber auch Gefühle. Kommen Sie vorbei und nehmen Sie sich die Zeit.



LEITUNG: Julia Edelsbrunner, DGKP und Community Nurse Feldbach

VERANSTALTER: Community Nursing der Stadtgemeinde Feldbach

KOSTEN: keine

ANMELDUNG: Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!



41**SO., 24. SEPT., 10:00 UHR**

Stadtpfarrkirche, Feldbach

DEMENTZFREUNDLICHER GOTTESDIENST

In der Woche des Welt-Alzheimer-tages gestalten die Community Nurses einen demenzfreundlichen Gottesdienst. Wir wollen Menschen mit Demenz und deren Familien in unsere Mitte holen. Der Gottesdienst wird so gestaltet, dass die Bedürfnisse von Betroffenen im Fokus stehen.

MIT: Vikar Mag. Rainer Matthäus Parzmair**VERANSTALTER:** Stadtgemeinde Feldbach mit der Pfarre Feldbach

SONSTIGES: Für kleine Gruppen (z.B. Pflegeeinrichtungen) reservieren wir gerne Bankreihen oder Plätze für Rollstuhlfahrer. Hierfür bitten wir Sie um Bekanntgabe bei den Community Nurses unter Tel.: 03152/2202-750.

**42****DI., 26. SEPT., 17:00 UHR**

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

WORKSHOP „Ätherische Öle für den Herbst – testen und mischen“

Erfahren Sie etwas darüber, wie Sie sich ein Stück Sommer in die dunklere Jahreszeit mitnehmen können. Testen Sie verschiedene Öle und mischen Sie sich einen Riechstift oder einen Roll On mit ausgewählten ätherischen Ölen.

LEITUNG: Julia Edelsbrunner, DGKP und Community Nurse Feldbach**VERANSTALTER:** Community Nursing der Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine

ANMELDUNG: Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

SONSTIGES: max. 10 Teilnehmer

43

DO., 28. SEPT., 10:00–12:00 UHR

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach

SCHULUNG „Digital fit mit Ihrem Handy“ (Modul 2)

Sie bekommen im Rahmen der Schulung viele hilfreiche Tipps zur alltäglichen Nutzung Ihres Handys.

- » Emailadresse erstellen, einrichten und verwenden
- » Apps installieren und verwenden
- » Sicherheit am Smartphone
- » Verwenden des Smartphones im Ausland (Urlaub)
- » Es bleibt nach der Schulung Zeit für offene Fragen und individuelle Anliegen



REFERENTEN: Renate Wister, Dejan Grah

VERANSTALTER: A1 Shop Feldbach

KOSTEN: keine / **ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

SONSTIGES: max. 10 Teilnehmer; Wenn Sie möchten können Sie Ihr Handy mitbringen!

A1 Shop Feldbach
Ungarstraße 8



FELDBACH mobil

NACHHALTIG ANS ZIEL

Multimodalität macht die Vielfalt der Fortbewegungsmöglichkeiten sichtbar.

www.feldbach.gv.at/mobil



FELDBACH – DIE KLEINSTADT, die alles hat.



Blackout-Vorsorge in der Neuen Stadt Feldbach

Damit's hell bleibt, wenn's finster wird!

TIPP

Die Blackout-Sammelmappe gibt's im Stadtmamt Feldbach und bei der Veranstaltung

Die Neue Stadt Feldbach möchte im Bereich **BLACKOUT-Vorsorge Vorbildwirkung zeigen!**

www.feldbach.gv.at/blackout



44

SA., 30. SEPT., 14:00 UHR

KOMM-Zentrum, Leitersdorf 123, Feldbach

BLACKOUT-VORSORGE „Persönliche Vorsorge und Nachbarschaftshilfe“

- » Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, was Sie und Ihre Familie tun, wenn kein Strom mehr fließt?
- » Stellen Sie sich vor, der Herd bleibt aus und das Warmwasser lässt auch auf sich warten – wie lange können Sie sich und Ihre Familie versorgen?
- » Haben Sie Angehörige, die auf medizinische oder pflegerische Hilfe angewiesen sind? Wenn ja, sind diese im Falle eines Blackouts ausreichend versorgt?

Wie kann man rechtzeitig vorsorgen?

Die Antworten auf diese Fragen und weitere Informationen erhalten Sie bei der Veranstaltung in der Selbsthilfebasis Leitersdorf. Es erwarten Sie verschiedene Informationsstände zum Thema Blackout!

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach

SONSTIGES: Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.



EUROPÄISCHE MOBILITÄTSWOCHE

16. bis 22. SEPTEMBER 2023



DER PFLEGERATGEBER

Community Nursing – Gesundheitsvorsorge Feldbach

Der Pflegeratgeber, erstellt von den Community Nurses, verschafft Ihnen einen guten Überblick zu vorhandenen Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten, wenn Sie selbst oder als pflegender Angehöriger Hilfe benötigen.

Bei Fragen und Anliegen sind wir Ihnen gerne nach telefonischer Vereinbarung im Rahmen eines Sprechtages oder bei einem Hausbesuch behilflich.

Den Pflegeratgeber finden Sie auch online unter www.feldbach.gv.at/altersgerechtstadt oder wenn Sie den **QR-Code** mit Ihrem Mobiltelefon scannen.



FELDBACH

DIE GESUNDHEITSTADT



www.feldbach.gv.at



StadtFeldbach

UNSER ZIEL: GANZHEITLICHE

Wege zur **GESUNDHEIT**

aller Bürger **IN FELDBACH**

www.feldbach.gv.at/gesund



FELDBACH – DIE KLEINSTADT, die alles hat.



STURZPRÄVENTIONSKURS DER ÖGK

Start UP Center, Franz-Seiner-Gasse 2, Feldbach, jeweils um 15:00 Uhr

„Vital im Alter: Angebot für Senioren in der Stadtgemeinde Feldbach“

Stürze zählen zu den größten Gefahrenquellen im Alltag älterer Menschen. Den Teppichrand übersehen, in der Dusche ausgerutscht, die eigene Kraft falsch eingeschätzt – Stürze passieren plötzlich und unerwartet. Die Folgen – nicht selten Knochenbrüche oder Kopfverletzungen – können zu dauerhaften Beeinträchtigungen führen. Und: Die Angst vor weiteren Stürzen bleibt auch bei weniger gravierenden Folgen ständiger Begleiter im Alltag. Diese Angst führt oft zu einer Reduzierung der Aktivitäten im täglichen Leben, was wiederum den Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit fördert. Damit Stürze und daraus resultierende Folgeerkrankungen gar nicht erst passieren, bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) in Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Feldbach (Projekt Community Nursing) einen 6-wöchigen Sturzpräventions-Kurs für Seniorinnen und Senioren ab dem 65. Lebensjahr an. Die Teilnahme ist kostenlos. In 6 Kurseinheiten zu je 100 Minuten (eigentlich ist der Kurs 12 teilig zu je 50 Minuten) verbessern die Teilnehmenden in Kleingruppen durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen. Unter professioneller Anleitung bekommen Sie individuelle Tipps, wie Ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahrt und Stürzen vorgebeugt werden kann. Durch regelmäßige Körperübungen, die auch zuhause durchgeführt werden können und sollen, verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt. **Weitere Informationen** zum Angebot der ÖGK für Senioren finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/vitalimalter.

TERMINE:

- » MI., 26. APRIL 2023, 15:00 UHR
- » MI., 3. MAI 2023, 15:00 UHR
- » MI., 10. MAI 2023, 15:00 UHR
- » MI., 31. MAI 2023, 15:00 UHR
- » MI., 14. JUNI 2023, 15:00 UHR
- » MI., 12. JULI 2023, 15:00 UHR



TRAINERIN: Mag. Dr. Elisabeth Kahr, MSc. (Sportwissenschaftlerin, Med. Masseurin & Ernährungstrainerin)

INFOS: Community Nurses, Start UP Center Feldbach, Franz-Seiner-Gasse 2, 8330 Feldbach, Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr), cn@feldbach.gv.at, www.feldbach.gv.at/altersgerechtstadt

ANMELDUNG: Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

SONSTIGES: max. 10 Teilnehmer

FELDBACH in Bewegung

 www.feldbach.gv.at  StadtFeldbach

A photograph of three hikers on a paved path. On the left, a man in a teal t-shirt and black shorts with a backpack. In the middle, a woman in a white t-shirt and teal shorts with a backpack, holding a water bottle. On the right, a woman in a pink t-shirt and black pants with a backpack and trekking poles. The background shows green trees and a clear sky.

**GEMÜTLICHE
WANDERUNGEN** in und
rund um **FELDBACH!**

www.feldbach.gv.at/inbewegung



FELDBACH – DIE KLEINSTADT, die alles hat.



WANDERUNGEN IN AUERSBACH

TREFFPUNKT: Vulcano-Schinkenmanufaktur, Auersbach 26, Feldbach

„Himmel-Erden-Weg“

Die Wanderung soll Lust auf mehr Bewegung machen und Alt und Jung dafür begeistern, Feldbach und seine Ortsteile zu erkunden.

VERANSTALTER: Wandergruppe „MITEINANDER AKTIV“

GEHZEIT: ca. 2 Std.

LÄNGE: 6,5 km

KOSTEN: keine

TERMINE: 8. Mai 2023, 14 Uhr / 10. Juli 2023, 9 Uhr /
11. September 2023, 14 Uhr

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag bitte mit GR Anna Ploderer (Tel.: 0664 / 22 67 401) Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.



FELDBACH
in Bewegung

WANDERUNGEN IN FELDBACH

TREFFPUNKT: Bewegungspark Feldbach Pfarrgasse 6, Feldbach

„Feldbach – Stadtrunde“

Die Stadtrunde ist ein Spaziergang entlang der Raab, bei dem der Schwerpunkt besonders auf die so wichtigen Gymnastikübungen gelegt wird. Sie ist auch für Personen mit Kinderwagen, Rollstuhl, Rollator und Gehstock geeignet.

VERANSTALTER: Wandergruppe „MITEINANDER AKTIV“

GEHZEIT: ca. 45 min.

LÄNGE: 2,4 km

KOSTEN: keine

TERMINE: 20. Juli 2023, 9 Uhr / 21. September 2023, 14 Uhr
Zusätzliche Termine werden mit den Teilnehmern vereinbart!

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag bitte mit Mag. Josef Roth (Tel.: 0676 / 49 12 883) Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.



FELDBACH
in Bewegung

WANDERUNGEN IN GNIEBING

TREFFPUNKT: GH „Das Herbst“, Gniebing 15, Feldbach

„Biotop – und Schlosstour“

Die Wanderung soll Lust auf mehr Bewegung machen und Alt und Jung dafür begeistern, Feldbach und seine Ortsteile zu erkunden. Diese Wanderung kann an 2 Stellen auch abgekürzt werden.

VERANSTALTER: Wandergruppe „MITEINANDER AKTIV“

GEHZEIT: ca. 2,5 Std.

LÄNGE: 7,4 km

KOSTEN: keine

TERMINE: 12. April 2023, 14 Uhr / 14. Juni 2023, 9 Uhr / 9. August 2023, 9 Uhr

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag bitte mit

OV Fin.Ref. Manfred Promitzer (Tel.: 0664 / 50 67 914),

Günter Hofer (Tel.: 0664 / 13 01 004) oder

Bernhard Stiasny (Tel.: 0664 / 96 35 628)

Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.



FELDBACH
in Bewegung

WANDERUNGEN IN GOSSENDORF

TREFFPUNKT: GH Kulmberghof, Höflach 5, Gossendorf

„Höchkogelweg“

Die Wanderung soll Lust auf mehr Bewegung machen und Alt und Jung dafür begeistern, Feldbach und seine Ortsteile zu erkunden.

VERANSTALTER: Wandergruppe „MITEINANDER AKTIV“

GEHZEIT: ca. 1 Std.

LÄNGE: 3 km

KOSTEN: keine

TERMINE: 3. Juli 2023, 9 Uhr / 4. September 2023, 14 Uhr

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag

bitte mit mit Agnes Krenn (Tel.: 0664 / 27 72 790)

Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.



FELDBACH
in Bewegung

WANDERUNGEN IN LEITERSDORF

TREFFPUNKT: KOMM-Zentrum, Leitersdorf 123, Feldbach

„Kornleitenweg“

Die Wanderung soll Lust auf mehr Bewegung machen und Alt und Jung dafür begeistern, Feldbach und seine Ortsteile zu erkunden. Dieser Weg ist auch kinderwagentauglich.

VERANSTALTER: Wandergruppe „MITEINANDER AKTIV“

GEHZEIT: ca. 1,5 Std.

LÄNGE: 3,7 km

KOSTEN: keine

TERMINE: 19. April 2023, 14 Uhr / 21. Juni 2023, 9 Uhr / 16. August 2023, 9 Uhr

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag

bitte mit Leo Neuherz (Tel.: 0664 / 53 80 277)

Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.



FELDBACH
in Bewegung

WANDERUNGEN IN MÜHLSDORF

TREFFPUNKT: GH Amschl, Mühlendorf 74, Mühlendorf bei Feldbach

„Fischteichrunde“

Die Wanderung soll Lust auf mehr Bewegung machen und Alt und Jung dafür begeistern, Feldbach und seine Ortsteile zu erkunden. Dieser Weg ist auch kinderwagentauglich.

VERANSTALTER: Wandergruppe „MITEINANDER AKTIV“

GEHZEIT: ca. 1,5 Std.

LÄNGE: 4,2 km

KOSTEN: keine

TERMINE: 1. Juni 2023, 9 Uhr / 3. August 2023, 9 Uhr

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag

bitte mit Helga Kirchengast (Tel.: 0676 / 84 37 66 600)

Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.



FELDBACH
in Bewegung

WANDERUNGEN IN RAABAU

TREFFPUNKT: Rüsthaus der FF Raabau, Raabau 145, Feldbach

„Beerenweg“

Die Wanderung soll Lust auf mehr Bewegung machen und Alt und Jung dafür begeistern, Feldbach und seine Ortsteile zu erkunden.

VERANSTALTER: Wandergruppe „MITEINANDER AKTIV“

GEHZEIT: individuell, die Wanderroute wird regelmäßig abgeändert, bis zu 2 Stunden

LÄNGE: individuell, bis ca. 7 km

KOSTEN: keine

TERMINE: 25. Mai 2023, 14 Uhr / 27. Juli 2023, 9 Uhr / 28. September 2023, 14 Uhr

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag bitte mit Alois Krenn (Tel.: 0664 / 64 29 637)

Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.



FELDBACH
in Bewegung

WANDERUNGEN IN WEISSENBACH

TREFFPUNKT: GH Kleinmeier, Unterweißenbach 1, Feldbach

„Kalvarienberg-Alm“

Die Wanderung soll Lust auf mehr Bewegung machen und Alt und Jung dafür begeistern, Feldbach und seine Ortsteile zu erkunden.

VERANSTALTER: Wandergruppe „MITEINANDER AKTIV“

GEHZEIT: ca. 1,5 Std.

LÄNGE: 4 km

KOSTEN: keine

TERMINE: 26. April 2023, 14 Uhr / 28. Juni 2023, 9 Uhr / 23. August 2023, 9 Uhr

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag bitte mit OV Fin.Ref. Manfred Promitzer (Tel.: 0664 / 50 67 914)

oder Bernhard Stiasny (0664 / 96 35 628) Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.



FELDBACH
in Bewegung

ALLES IN DEINER NÄHE

WOHNEN IN FELDBACH

wohnen.feldbach.gv.at

DIE KLEINSTADT,
die alles hat!

wohnen.feldbach.gv.at

#feldbachwohnen



KONTAKT FÜR ALTERS- GERECHTES WOHNEN IN FELDBACH

Stadtgemeinde Feldbach
Hauptplatz 13
8330 Feldbach

 03152/2202-0

 StadtFeldbach

 wohnen@feldbach.gv.at

 wohnen.feldbach.gv.at



DIE EINKAUFSSTADT

DIE GESUNDHEITSTADT

DIE BILDUNGSSTADT

DIE KULTURSTADT



FELDBACH DIE BILDUNGSSTADT



www.feldbach.gv.at



StadtFeldbach

VORTRAGSREIHE

„TREFFPUNKT ZENTRUM“

für Seniorinnen & Senioren

www.feldbach.gv.at/bildungsstadt



LEBENS
MITTE
PLUS

FELDBACH – DIE KLEINSTADT, die alles hat.



DI., 4. APRIL, 15 UHR

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

TREFFPUNKT ZENTRUM



VORTRAG „Was ist Yoga?“

Stellt man diese Frage, so können die Antworten sehr unterschiedliche sein. Die Bandbreite reicht von „Yoga ist ein Kurs mit Körperübungen, Atemübungen, und Verknötungen“, bis hin zu „Yoga ist das Erschaffen eines Ruheortes“ oder, „Yoga ist das Kultivieren eines sinnlichen, freudvollen und harmonischen Lebensgefühls“. Der Vortrag möchte neugierig machen auf die Vielschichtigkeit des YOGA und vielleicht auch Lust auf das Entdecken, Vertiefen oder Verfeinern des eigenen Yoga-Weges.

REFERENTIN: Mag. Silvia Adam-Scheucher, Yogalehrerin und Gesundheitsförderin

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach
(Treffpunkt Zentrum Vortragsreihe)

KOSTEN: keine

DI., 2. MAI, 15 UHR

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

TREFFPUNKT ZENTRUM



VORTRAG „Mit 66 Jahren ...“

Lang leben wollen wir alle, aber alt werden macht den wenigsten Spaß.

Der Vortrag ist eine Einladung dazu, die eigene Haltung zum Altern zu betrachten und liefert Denkanstöße, wie man die Lebensphase im Ruhestand gestalten kann. Darüber hinaus gibt es Anregungen, wie man selbstständig und selbstbestimmt alt wird.

REFERENTIN: Mag. Ines Jungwirth, Styria vitalis

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach
(Treffpunkt Zentrum Vortragsreihe)

KOSTEN: keine

DI., 6. JUNI, 15 UHR

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

TREFFPUNKT ZENTRUM



VORTRAG „Tanzen – Gut für Körper, Geist und Seele“

Wer tanzt, kommt in Bewegung!

Tanzen kann so viel Gutes bewirken. Natürlich gibt es die wissenschaftlich belegten Vorteile wie z.B. Alzheimer-Prävention und Gleichgewichtstraining. Und doch steckt noch so viel mehr dahinter ... Eine bewegte Infostunde über das Tanzen.

REFERENTIN: Martina Mosbacher

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach
(Treffpunkt Zentrum Vortragsreihe)

KOSTEN: keine

DI., 5. SEPT., 15 UHR

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

TREFFPUNKT ZENTRUM



VORTRAG „Einnahme meines Arzneimittels – worauf muss ich achten?“

Praktische Infos über die Relevanz von Einnahmezeitpunkten, Abständen und Wechselwirkungen, aber auch darüber, wie die Ernährung die Wirkweise beeinflusst.

REFERENTIN: Mag. Renate Wonaschütz, Pharmazeutin

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach
(Treffpunkt Zentrum Vortragsreihe)

KOSTEN: keine

FELDBACH DIE BILDUNGSSTADT



www.feldbach.gv.at



StadtFeldbach

BILDUNG für ein
ERFÜLLTES und
NACHHALTIGES LEBEN!



www.feldbach.gv.at/bildungsstadt

FELDBACH – DIE KLEINSTADT, die alles hat.

FELDBACH DIE KULTURSTADT



www.feldbach.gv.at



StadtFeldbach

KULTUR tut GUT,

KULTUR tut NOT!

INSPIRATION des LEBENS

www.feldbach.gv.at/kulturstadt



FELDBACH – DIE KLEINSTADT, die alles hat.



FELDBACHER SOMMERSPIELE

22.6.-15.8.23

**THE BEATLES ACOUSTIC / ELLI BAUER
VULKANLAND DICHTERGILDE / SOMMERKONZERT
DER STADTMUSIK FELDBACH / FLORIAN TRUMMER
SOMMERKONZERT DES STADTCHOR FELDBACH
VERNISSAGE „ARTE NOAH – KUNST HILFT TIEREN IN NOT“
BAUERNMUSI MIT DER JUNGSTEIRERKAPELLE
ANNA TROPPER / LORENZ MAIERHOFER
MUSIC ON THE ROCKS / VOODOO JÜRGENS
UND VIELE MEHR ...**

www.feldbach.gv.at/kulturstadt



**Musikschule
FELDBACH**

FELDBACH
DIE KULTURSTADT

Das Land
Steiermark
→ Kultur, Europa, Sport

2. FELDBACHER
**VOLKS
KULT
UR**
FESTIVAL

Samstag,
13. Mai 2023



**HEIMAT.
MUSEUM
IM TABOR**
FELDBACH

**FELDBACHER
TABORFEST**
10. SEPTEMBER, ab 10.30 Uhr

FELDBACH

DIE ALTERSGERECHTE STADT

www.feldbach.gv.at/altersgerechtestadt



Einkaufen



Wandern



Radfahren



Hallenbad

DIE KLEINSTADT,

die alles hat!



Ärzte



LKH Feldbach



Apotheken



Bibliothek



NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.

