

COMMUNITY NURSING FELDBACH

FELDBACH

DIE ALTERSGERECHTE STADT

» KOSTENLOSES ANGEBOT
» VORTRÄGE, WORKSHOPS &
VERANSTALTUNGEN im Rahmen der
„Gesundheitsvorsorge Feldbach“



AKTIV IN FELDBACH

Oktober 2023 bis März 2024
4. Auflage



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU





FIN.REF. SONJA SKALNIK

Projektleitung

NEUE Stadt Feldbach



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

SIE HABEN DIE CHANCE

Stolz präsentieren wir bereits die 4. Auflage des Veranstaltungspasses „Aktiv in Feldbach“. Über 1400 Personen haben an unterschiedlichsten Vorträgen, Workshops, Wanderungen und Betriebsbesuchen mit unseren Community Nurses teilgenommen. Viele berührende Momente, Erfolgserlebnisse und spannende Begegnungen haben dieses Projekt bereichert.

Gesundheitsprävention und eine altersgerechte Stadt in der sich alle wohl fühlen, war von Beginn des Projektes an, unser Ziel. Aber es ist um einiges mehr geworden. Unsere Zielgruppe ist mittlerweile viel größer geworden, denn mit Gesundheitsvorsorge kann man nicht früh genug beginnen. Es ist wichtig, in Bewegung zu bleiben, sich geistig fit zu halten und aktiv zu bleiben. So haben wir bereits über 1,5 Jahre ein spannendes Angebot für Sie zusammengestellt. Ein spannendes Buch aus der Bücherei oder eine Schwimmeinheit im Hallenbad Feldbach sind nur einige Beispiele, um dem Alter aktiv entgegenzutreten. Wir haben viele Möglichkeiten in Feldbach, nehmen Sie diese wahr. Sie haben die Chance über dieses Projekt gesünder, fitter und aktiver zu werden. Bedenken Sie auch, dass der Fortbestand des Projektes von Ihrem Interesse abhängt. Haben Sie Fragen, möchten Sie einen Hausbesuch, benötigen Sie Informationen zu bestimmten Gesundheits- oder Pflege Themen.

Durch dieses Projekt haben Sie über die Stadtgemeinde Feldbach die Möglichkeit, all diese Angebote kostenlos in Anspruch zu nehmen. Nutzen Sie dies und bleiben Sie aktiv.

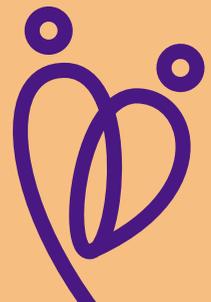


COMMUNITY NURSING

Community Nursing – Gesundheitsvorsorge Feldbach ist ein Gesundheitsvorsorgeprojekt der Stadtgemeinde Feldbach. Die drei diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonen Sandra Klenner, Julia Edelsbrunner und Viktoria Lafer begleiten Sie auf dem Weg zur eigenen Gesundheit. Jede Einzelne von ihnen hat langjährige Erfahrungen und spezifische Weiterbildungen um individuelle Bedürfnisse abdecken zu können.

Die drei Community Nurses sind Expertinnen für Gesundheit und Vorsorge. Im Rahmen von Sprechstunden, präventiven Hausbesuchen, Vorträgen oder Workshops wird ihr Wissen angeboten. Alle Angebote stehen als kostenloses Service zur Verfügung.

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



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 Freunden.



JULIA EDELSBRUNNER – Aromapflege & Case- und Care-Management

Mein Name ist Julia Edelsbrunner und ich bin 34 Jahre alt. Gemeinsam mit meinem Mann und meinen Töchtern wohne ich in Oedt. 2011 habe ich die Ausbildung zur DGKP abgeschlossen, weiters habe ich Weiterbildungen in den Bereichen Aromapflege und Case- und Care-Management. In meiner Freizeit verbringe ich gerne 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.

WAS MACHEN DIE COMMUNITY NURSES?

Wir möchten die Gesundheitskompetenz aller Bürger der Stadtgemeinde Feldbach fördern und älteren Bürgern dabei helfen, so lange wie möglich selbstbestimmt zu Hause zu sein. Weiters möchten wir pflegende Angehörige bei der Orientierung im Pflegedschungel unterstützen und Ihnen mit Tipps und Rat zur Seite stehen. 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“

**Nutzen Sie dieses kostenlose Angebot
und tun Sie sich etwas Gutes!**

WAS SIND HAUSBESUCHE?

Präventive Hausbesuche werden nach telefonischer Vereinbarung in der Stadtgemeinde Feldbach 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, Gesundheitstipps und 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 09:00-12:00 Uhr

SPRECHSTUNDEN IM START UP:
nach telefonischer Vereinbarung



ANLEITUNG FÜR DEN PASS „AKTIV IN FELDBACH“

Liebe Bürger!

Sie halten die 4. Ausgabe „Aktiv in Feldbach“ in Ihren Händen. Der Pass enthält insgesamt 29 Veranstaltungen, davon zwei Gesprächsrunden sowie verschiedene Veranstaltungsreihen. Tun Sie sich etwas Gutes und besuchen Sie die angebotenen 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 Spielverleih)

Bei 20 gesammelten Stickern haben Sie die Auswahl zwischen:

- » einem Gutschein für eine Kulturveranstaltung oder
- » einem 10er Block für Eintritte ins Hallen- und Freibad in Feldbach oder
- » einem 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
Stammtisch
Pflegeratgeber, Soziales Feldbach



WOHNEN

Sicheres Wohnen
Barrierefreiheit
Nachbarschaft & Gemeinschaft



MOBIL IM ALTER

Öffentlicher Verkehr
Mobilitätsmöglichkeiten
Feldbach mobil



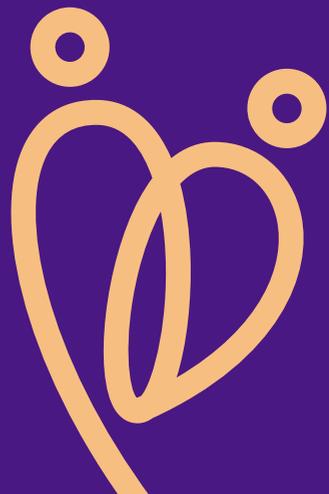
TEILHABE

Soziale Teilhabe
Kulturelle Teilhabe
Ortsteile einbinden
Ehrenamt



BILDUNG FÜR EIN ERFÜLLTES UND NACHHALTIGES LEBEN

Digitale Welt
Fit bleiben im Alter
Treffpunkt Zentrum



TERMINÜBERSICHT

OKTOBER 2023

OT PROJEKTVORSTELLUNG – WIR KOMMEN IN IHREN ORTSTEIL

- Mo., 02.10., 17:00 Uhr Gossendorf – Impulsvortrag und
Projektvorstellung
- Mi., 04.10., 17:00 Uhr..... Gniebing-Weißenbach – Impulsvortrag und
Projektvorstellung
- Do., 05.10., 16:00 Uhr Mühlendorf – Impulsvortrag und
Projektvorstellung
- Fr., 06.10., 16:00 Uhr..... Leitersdorf – Impulsvortrag und
Projektvorstellung
- Mo., 09.10., 17:00 Uhr Feldbach (Start UP) – Impulsvortrag und
Projektvorstellung
- Do., 12.10., 17:00 Uhr Auersbach – Impulsvortrag und
Projektvorstellung
- Di., 17.10., 17:00 Uhr..... Raabau – Impulsvortrag und
Projektvorstellung

VERANSTALTUNGEN

- 1** Mo., 02.10., 18:00 Uhr Diabetes Café
- 2** Di., 10.10., 19:00 Uhr Was hat der Boden mit meinem Darm zu tun?
- 3** Mi., 18.10., 17:00 Uhr..... Stammtisch für pflegende Angehörige
- 4** Do., 19.10., 15:00 Uhr Unterhaltsame Geschichten aus dem
Vulkanland mit Johann Schleich
- 5** Di., 24.10., 17:00 Uhr Bauernstadl – Alles was das Vulkanland zu
bieten hat unter einem Dach
- 6** Di., 31.10., 15:00 Uhr Was hat die Feinmotorik mit Sprache
und Kommunikation zu tun?

WANDERUNGEN

- Do., 05.10., 14:00 Uhr Ortsteil Mühlendorf
- Mi., 11.10., 14:00 Uhr Ortsteil Gniebing-Weißenbach
- Mi., 18.10., 14:00 Uhr Ortsteil Leitersdorf
- Mi., 25.10., 14:00 Uhr..... Ortsteil Gniebing-Weißenbach (Alm)

OKTOBER 2023

„TREFFPUNKT ZENTRUM“

Di., 03.10., 15:00 Uhr „Palliativmedizin – mehr als nur Sterbebegleitung“

NOVEMBER 2023

VERANSTALTUNGEN

- 7** Di., 14.11., 19:00 Uhr Die Kraft der Nachbarschaft –
Sorgekultur im 3. Sozialraum
- 8** Mi., 15.11., 17:00 Uhr Stammtisch für pflegende Angehörige
- 9** Mo., 20.11., 14:00 Uhr Maltage mit Acryl –
„Mischtechnik & experimentelle Malerei“
- 10** Di., 28.11., 19:00 Uhr Neue Bestimmungen im Verkehrsrecht und
Trendsportgeräte im Straßenverkehr –
was ist erlaubt?

WANDERUNGEN

Mo., 06.11., 14:00 Uhr Ortsteil Gossendorf

Mo., 13.11., 14:00 Uhr Ortsteil Auersbach

Do., 16.11., 14:00 Uhr Ortsteil Feldbach

Do., 23.11., 14:00 Uhr Ortsteil Raabau

„TREFFPUNKT ZENTRUM“

Di., 07.11., 15:00 Uhr „Gutes Sehen bis ins hohe Alter“

DEZEMBER 2023

VERANSTALTUNGEN

- 11** Mo., 04.12., 18:00 Uhr Diabetes Café
- 12** Di., 12.12., 13:30 Uhr Weihnachtskekse backen mit der
HLW Feldbach
- 13** Di., 19.12., 16:00 Uhr Adventspaziergang mit Altstadtgassenflair

TERMINÜBERSICHT

DEZEMBER 2023

WANDERUNGEN

- Do., 07.12., 14:00 Uhr Ortsteil Mühldorf
Mi., 13.12., 14:00 Uhr Ortsteil Gniebing-Weißbach
Mi., 20.12., 14:00 Uhr Ortsteil Leitersdorf
Do., 21.12., 14:00 Uhr Ortsteil Feldbach (Zusatztermin)

„TREFFPUNKT ZENTRUM“

- Di., 05.12., 15:00 Uhr „Brauchtum im Steirischen Vulkanland –
Schwerpunkt Adventkreis“

JÄNNER 2024

VERANSTALTUNGEN

- 14** Di., 09.01., 17:00 Uhr Lungengesundheit – Was Sie über Ihre
Atmung wissen sollten!
- 15** Mi., 17.01., 17:00 Uhr Stammtisch für pflegende Angehörige
- 16** Do., 18.01., 19:00 Uhr Herzgesundheit – so tickt unser Herz
- 17** Di., 23.01., 18:00 Uhr Erben/ vererben/ schenken/ übergeben –
was sollte ich dabei beachten?
- 18** Mi., 24.01., 10:00 Uhr Digital fit mit Ihrem Handy (Modul 1)
- 19** Di., 30.01., 18:00 Uhr Demenz verstehen – Wissenswertes
für den Alltag
- Mi., 31.01., 10:00 Uhr Digital fit mit Ihrem Handy (Modul 2)

20

WANDERUNGEN

- Mo., 08.01., 14:00 Uhr Ortsteil Auersbach
Do., 18.01., 14:00 Uhr Ortsteil Feldbach
Do., 25.01., 14:00 Uhr Ortsteil Raabau

FEBRUAR 2024

VERANSTALTUNGEN

- 21 Mo., 05.02., 18:00 Uhr Diabetes Café
- 22 Do., 15.02., 17:30 Uhr..... Keine Scheu vor Inkontinenz
- 23 Di., 20.02., 17:00 Uhr Rückenfit im Alltag
- 24 Mi., 21.02., 17:00 Uhr Stammtisch für pflegende Angehörige
- 25 Di., 27.02., 18:00 Uhr..... Depression – Wissen hilft!

WANDERUNGEN

- Do., 01.02., 14:00 Uhr Ortsteil Mühldorf
- Mi., 14.02., 14:00 Uhr..... Ortsteil Gniebing-Weißenbach
- Mi., 21.02., 14:00 Uhr..... Ortsteil Leitersdorf
- Mi., 28.02., 14:00 Uhr..... Ortsteil Gniebing-Weißenbach (Alm)

„TREFFPUNKT ZENTRUM“

- Di., 06.02., 15:00 Uhr..... Treffpunkt Zentrum

MÄRZ 2024

VERANSTALTUNGEN

- 26 Sa., 09.03., 14:00 Uhr Blackout – Vorsorge im Ortsteil Gniebing
- 27 Di., 12.03., 18:00 Uhr Vortrag zum Diabetes mellitus Typ 2
- 28 Mi., 20.03., 17:00 Uhr..... Stammtisch für pflegende Angehörige
- 29 Do., 21.03., 18:00 Uhr..... Mit Mentaltraining zur psychischen Ausgeglichenheit

WANDERUNGEN

- Mo., 04.03., 14:00 Uhr Ortsteil Gossendorf
- Mo., 11.03., 14:00 Uhr Ortsteil Auersbach
- Do., 21.03., 14:00 Uhr..... Ortsteil Feldbach
- Do., 28.03., 14:00 Uhr..... Ortsteil Raabau

„TREFFPUNKT ZENTRUM“

- Di., 05.03., 15:00 Uhr..... Treffpunkt Zentrum



”

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

(Teresa von Ávila)



WIR KOMMEN IN IHREN ORTSTEIL



- » **2. Oktober 2023, 17:00 Uhr, Gossendorf**
- » **4. Oktober 2023, 17:00 Uhr, Gniebing-Weißenbach**
- » **5. Oktober 2023, 16:00 Uhr, Mühlendorf** (im Anschluss an die Wanderung von „Miteinander Aktiv“)
- » **6. Oktober 2023, 16:00 Uhr, Leitersdorf**
- » **9. Oktober 2023, 17:00 Uhr, Feldbach**
- » **12. Oktober 2023, 17:00 Uhr, Auersbach**
- » **17. Oktober 2023, 17:00 Uhr, Raabau**

NEUIGKEITEN AUS DEM PROJEKT COMMUNITY NURSING UND IMPULSVORTRAG „Wie pflege ich meine Seele – Gesundheitsförderung einmal anders“

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

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

MO., 02.10.2023, 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: DGKP Viktoria Lafer, Diabetesberaterin

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)

2**DI., 10.10.2023, 19:00 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

**VORTRAG „Was hat der Boden mit meinem Darm zu tun?“**

In diesem Vortrag von DDr. Adrian Mathias Moser, Allgemein- und Präventivmediziner, erhalten Sie wertvolle Informationen rund um die Bedeutung der Darmflora und was Sie tun können um eine gesunde Darmflora zu erhalten. Außerdem erfahren Sie, was der Boden mit dem Darm zu tun hat.

REFERENT: DDr. Adrian Mathias Moser**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**3****MI., 18.10.2023, 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 Platz, 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:** DGKP Julia Edelsbrunner, zertifizierte Case- und Care-Managerin**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

4**DO., 19.10.2023, 15:00 UHR**

Stadtbibliothek, Pfarrgasse 6, Feldbach

**BIBLIOTHEKSNACHMITTAG „Unterhaltsame
Geschichten aus dem Vulkanland“**

Prof. Johann Schleich kennt wie kein anderer die Menschen, die im Vulkanland leben. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Volkskultur mit vielen Sammlungen von Fotos und Büchern zu dokumentieren. Aus diesem umfangreichen Repertoire erzählt er ausgewählte Geschichten.

MIT: Prof. Johann Schleich**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**5****DI., 24.10.2023, 17:00 UHR**

Bauernstadl, Bürgergasse 2, Feldbach

**BETRIEBSFÜHRUNG „Bauernstadl – Alles was das
Vulkanland zu bieten hat unter einem Dach“**

Im Bauernstadl Feldbach findet man über 2500 verschiedene Lebensmittel von Bauern aus der Region, sowie mehr als 240 Weine von Winzern aus dem Vulkanland. Das Ziel ist es, den Alltagsverkauf regional zu ermöglichen und den Produzenten die angemessene Wertschätzung zu schenken. Koste dich durch das Sortiment, lerne die Produkte kennen und erfahre mehr über den nachhaltigen Handel mit Lebensmitteln.

MIT: David Trummer, Geschäftsführer Bauernstadl**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**BAUERN
STADL**

6**DI., 31.10.2023, 15:00 UHR**

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

WORKSHOP „Was hat die Feinmotorik mit Sprache und Kommunikation zu tun?“

Wussten Sie, dass unser Gehirn Abläufe, die beim Schreiben oder zum Sprechen benötigt werden, vom gleichen Areal aus steuert? Durch gezielte Übungen mit den Fingern können Voraussetzungen für jegliche Bewegungsabläufe im Mundbereich gesetzt werden. Ob schlucken, sprechen oder die Bewegung der Zunge – alles hängt mit unserer Feinmotorik zusammen. Egal ob Sie sich ihre Fähigkeiten so lange wie möglich erhalten möchten oder bereits Einschränkungen beim Schlucken oder Sprechen haben – in diesem Workshop ist für jeden etwas dabei!

REFERENT: Dr. Emmerich Frühwirt**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**7****DI., 14.11.2023, 19:00 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

VORTRAG „Die Kraft der Nachbarschaft – Sorgeskultur im 3. Sozialraum“

Die Nachbarschaft, das Grätzl, der Stadtteil und die lokale Gemeinschaft sind Orte der solidarischen Achtsamkeit im Alltag, der freundlichen Geste und des wechselseitigen Sorgens. In einer Gesellschaft, in der gewohnte soziale Bezüge, Orte der Begegnung und der Hilfe sich radikal verändern und teilweise schwinden, kommt der Nachbarschaft in Zukunft noch mehr Bedeutung zu. Diesen 3. Sozialraum, wie es Klaus Dörner nennt, zwischen dem Privaten/der Familie und dem Öffentlichen/den Institutionen werden wir gemeinsam neugestalten müssen, um ein gutes Leben für alle zu ermöglichen.

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

8**MI., 15.11.2023, 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 Platz, 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: DGKP Julia Edelsbrunner, zertifizierte Case- und Care-Managerin**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**9****MO., 20. BIS MI., 22.11.2023,
14:00-17:00 UHR**

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

**MALKURS „Maltage mit Acryl –
Mischtechnik & experimentelle Malerei“**

Tauchen Sie ein in die Welt der künstlerischen Gestaltung und entdecken oder erweitern Sie Ihre Fähigkeiten. Lernen Sie den Umgang, die Technik und die Schritte des Acrylmalens kennen und lieben. Vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Maler, es sind alle herzlich willkommen. Die benötigten Materialien werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

MIT: GR Herta Haas**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** max. 8 Teilnehmer / Bitte eine Schürze oder ein altes T-Shirt und eine alte Hose mitbringen!

10**DI., 28.11.2023, 19:00 UHR**

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

**VORTRAG „Neue Bestimmungen im Verkehrsrecht und Trendsportgeräte im Straßenverkehr – was ist erlaubt?“**

Mit der letzten Novelle der Straßenverkehrsordnung wurden viele Änderungen beschlossen. Sie betreffen vor allem Radfahrer aber auch Pkw-Lenker und Fußgänger. Zusätzlich wurden einige Strafbestimmungen geändert. Wir wollen Ihnen die neuesten Bestimmungen erläutern, die Regeln für die verschiedenen Trendsportgeräte (E-Scooter, Boards, E-Bikes, etc.) vermitteln und Ihnen so eine konflikt- und unfallfreie Teilnahme am Straßenverkehr ermöglichen.

REFERENT: Gruppeninspektor GR Josef Gsöls, Sicherheitsbeauftragter der Stadtgemeinde Feldbach

KOSTEN: keine

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

**11****MO., 04.12.2023, 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: DGKP Viktoria Lafer, Diabetesberaterin

KOSTEN: keine

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



12**DI., 12.12.2023, 13:30–16:30 UHR**

Treffpunkt: Bundesschulzentrum, Pfarrgasse 6, Feldbach

**WEIHNACHTSKEKSE BACKEN
mit der HLW Feldbach**

In einer großen Runde macht das Backen von Weihnachtskekse gleich mehr Spaß! Einstimmen auf die kommenden Weihnachtsfeiertage, dabei allerhand Köstlichkeiten zaubern und Neues ausprobieren – genau darum geht's! Neben dem gemeinsamen Backen erwarten Sie interessante Informationen zum Thema Zucker, warum Kekse backen gut für die Seele ist und was es mit „bewusst genießen“ und „zuckerreduzierten Keksen“ auf sich hat. Lassen Sie sich überraschen!

MIT: DGKP Viktoria Lafer und Schüler der HLW Feldbach**KOSTEN:** keine

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

**13****DI., 19.12.2023, 16:00 UHR**

Sir Robert's Teehaus, Hauptplatz 12, Feldbach

**Adventspaziergang mit
Altstadtgassenflair**

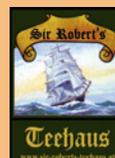
Gemeinsam starten wir den Adventnachmittag bei Sir Robert's Teehaus mit interessanten Informationen zum Tee und einer anschließenden Verkostung. Vom guten Tee gewärmt, startet der Adventspaziergang mit besinnlichen Geschichten und Gedichten durch die Innenstadt. Einen gemütlichen Ausklang findet die Veranstaltung bei Punsch und Keksen in Sissi's Weinbar.

MIT: Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach,

Sir Robert's Teehaus und Sissi's Weinbar

KOSTEN: keine

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



14**DI., 09.01.2024, 17:00 UHR**

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

VORTRAG „Lungengesundheit – Was Sie über Ihre Atmung wissen sollten!“

Erfahren Sie in diesem Vortrag Interessantes was Sie für Ihre Lungengesundheit tun können. Sie erhalten Informationen über die normale Funktion der Lunge und über verschiedene Erkrankungen. Zusätzlich gibt es Tipps und Tricks rund um die Themen Atemtechniken und Inhalationen.

REFERENT: DGKP Josef Christian Neumeister**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**15****MI., 17.01.2024, 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 Platz, 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: DGKP Julia Edelsbrunner, zertifizierte Case- und Care-Managerin**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

16**DO., 18.01.2024, 19:00 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

VORTRAG „Herzgesundheit – so tickt unser Herz“

Haben Sie sich schon einmal mit Ihrer Herzgesundheit beschäftigt? Im Rahmen dieses Vortrages erhalten Sie wichtige Informationen zum Thema „Herzgesundheit“, erfahren Wissenswertes zur Vorbeugung von Erkrankungen sowie zu den Risikofaktoren. Auch die Therapiemöglichkeiten häufiger Herzerkrankungen werden näher erläutert.

REFERENT: Dr. Alexander Lehr, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

KOSTEN: keine

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

**17****DI., 23.01.2024, 18:00 UHR**

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

VORTRAG „Erben/vererben/schenken/übergeben – was sollte ich dabei beachten?“

Neben den Grundzügen des gesetzlichen Erbrechts und Pflichtteilsrechts werden auch die Themen „Wie erstelle ich ein gültiges Testament?“ „Was ist bei Übergaben oder Schenkungen unter Lebenden zu beachten?“ sowie die steuerlichen Rahmenbedingungen beleuchtet. Fragen zur persönlichen Situation werden im Anschluss gerne beantwortet.

REFERENTIN: Mag. Michaela Künzel-Painsipp, Öffentliche Notarin

KOSTEN: keine

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



Notariat
Künzel-Painsipp
www.kuenzel.at

Wir helfen Ihnen gerne

Öffentliche Notarin
Mag. Michaela Künzel-Painsipp
Mag. Kurt Painsipp

Unsere Öffnungszeiten:
Mo – Fr 09:00 – 12:00 Uhr
09:30 – 17:00 Uhr
Sa
07:30 – 12:00 Uhr
13:00 – 19:00 Uhr

K. 3310 Feldbach | Bürgerservice
Tel. 03152/4990-0 | Email: notariat@kuenzel.at

18**MI., 24.01.2024, 10:00-12:00 UHR**

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

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

Im Rahmen der Schulung erhalten Sie hilfreiche Tipps zur alltäglichen Nutzung Ihres Handys.

- » Grundfunktionen und Einstellungen Ihres Smartphones wie z.B. Speichermöglichkeiten, Sicherheitseinstellungen, etc.
- » Unterschiede SMS/MMS/WhatsApp/E-Mail
- » Was sind Apps?

Nach der Schulung bleibt Zeit, um offene Fragen und individuelle Anliegen zu klären.

REFERENTEN: Renate Wister & Dejan Grah, 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**19****DI., 30.01.2024, 18:00-20:00 UHR**

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

**VORTRAG „Demenz verstehen –
Wissenswertes für den Alltag“**

Demenz zählt zu den großen Herausforderungen unserer Zeit. Oft lässt uns das Verhalten der Betroffenen ratlos zurück. Was man über die Krankheit wissen sollte und wie ein guter Umgang mit der Krankheit gelingen kann, stellen wir Ihnen in diesem Vortrag vor.

REFERENTIN: Teresa Trattner, ausgebildete Validationsanwenderin

KOSTEN: keine

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



20**MI., 31.01.2024, 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)

Nach der Schulung bleibt Zeit, um offene Fragen und individuelle Anliegen zu klären.

REFERENTEN: Renate Wister & Dejan Grah, 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**21****MO., 05.02.2024, 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: DGKP Viktoria Lafer, Diabetesberaterin

KOSTEN: keine

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

**COMMUNITY
NURSING**

22**DO., 15.02.2024, 17:30 UHR**

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

**VORTRAG „Keine Scheu vor Inkontinenz –
Tipps und Tricks für einen entspannten Alltag“**

Das Thema Inkontinenz ist in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabuthema! Aber nicht bei den Community Nurses! Inkontinenz ist ein alltägliches Problem, das jeden treffen kann und trotzdem die Lebensqualität nicht einschränken muss. Wir zeigen Ihnen wie Sie gut durch den Alltag kommen. Ergänzt wird dieses Fachwissen durch Informationen zum Thema Aromapflege und Intimpflege, und wie Sie mithilfe von ätherischen Ölen und Hydrolaten Ihr Wohlbefinden zusätzlich steigern können.

REFERENTIN: DGKP Julia Edelsbrunner,
zertifizierte Case- und Care-Managerin**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung
unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**23****DI., 20.02.2024, 17:00 UHR**

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

WORKSHOP „Rückenfit im Alltag“

In diesem Workshop erfahren Sie allerhand Wissenswertes zum Thema Rückengesundheit und lernen Übungen für „jeden Tag“ kennen. So bleibt Ihr Rücken lange fit!

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

24**MI., 21.02.2024, 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 Platz, 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: DGKP Julia Edelsbrunner,
zertifizierte Case- und Care-Managerin

KOSTEN: keine

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

**25****DI., 27.02.2024, 18:00 UHR**

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

VORTRAG „Depression – Wissen hilft!“

Depression – eine der häufigsten psychischen Erkrankungen, die nach wie vor zu den Tabuthemen in unserer Gesellschaft zählt. Vielen Menschen fehlt der Mut darüber zu reden und sie warten oft sehr lange bis sie Hilfe in Anspruch nehmen. Im Rahmen des Vortrags wird aufgeklärt, über Symptome und Ursachen gesprochen und auf Unterschiede zwischen Männern und Frauen eingegangen. Es wird auch auf Hilfsmöglichkeiten in der Region hingewiesen.

REFERENTINNEN: Mag. Petra Radkohl & Anica Mang BA,
GoOn Suizidprävention – Regionalteam Südoststeiermark & Fürstenfeld

KOSTEN: keine

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

SONSTIGES: mindestens 5 Teilnehmer



Blackout-Vorsorge

in der Neuen Stadt Feldbach

TIPP

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

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

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

www.feldbach.gv.at/blackout

26**SA., 09.03.2024, 14:00 UHR**

FF Gniebing, Gniebing 263, Gniebing

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 Gniebing-Weißenbach. Es erwarten Sie verschiedene Informationsstände zum Thema Blackout!

SONSTIGES: Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

27**DI., 12.03.2024, 18:00 UHR**

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

**VORTRAG „Diabetes mellitus Typ 2 –
Was hat es mit der „Zuckerkrankheit“ auf sich?“**

Was ist Diabetes mellitus Typ 2? Merke ich einen erhöhten Zucker? Und gibt es eine erbliche Vorbelastung dafür? Erfahren Sie im Vortrag mehr über die sogenannte „Zuckerkrankheit“ und holen Sie sich Infos dazu, wie Sie Ihr persönliches Risiko dafür senken können.

REFERENTIN: DGKP Viktoria Lafer, Diabetesberaterin**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**28****MI., 20.03.2024, 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 Platz, 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: DGKP Julia Edelsbrunner, zertifizierte Case- und Care-Managerin**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

29**DO., 21.03.2024, 18:00–19:30 UHR**

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

VORTRAG „Mit Mentaltraining zur psychischen Ausgeglichenheit“

Unsere Lebensweise, Wahrnehmung und unsere Bewertungen sind ein Produkt aus Genetik, Erfahrung, Einstellungen und Gedanken. Wenn wir unsere mentale Kraft nutzen, kann sie einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit haben. Erhalten Sie in diesem Workshop einfache Tipps und Tricks um die Herausforderungen im Alltag besser zu meistern.

REFERENT: Mag. Wolfgang Himmler**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** maximal 20 Teilnehmer

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.



FELDBACH in Bewegung



www.feldbach.gv.at



StadtFeldbach

**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: 13. November 2023, 14:00 Uhr / 8. Jänner 2024, 14:00 Uhr / 11. März 2024, 14:00 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 MIT GYMNASTIK IN FELDBACH

TREFFPUNKT: Bewegungspark Feldbach Pfarrgasse 6, Feldbach

„Wandern mit Gymnastik – im Ortsteil Feldbach“

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: 16. November 2023, 14:00 Uhr / 21. Dezember 2023, 14:00 Uhr / 18. Jänner 2024, 14:00 Uhr / 21. März 2024, 14:00 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 zwei Stellen abgekürzt werden.

VERANSTALTER: Wandergruppe „MITEINANDER AKTIV“

GEHZEIT: ca. 2,5 Std.

LÄNGE: 7,4 km

KOSTEN: keine

TERMINE: 11. Oktober 2023, 14:00 Uhr / 13. Dezember 2023, 14:00 Uhr / 14. Februar 2024, 14:00 Uhr

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag bitte mit GR 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: 6. November 2023, 14:00 Uhr / 4. März 2024, 14 Uhr

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag bitte 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: 18. Oktober 2023, 14:00 Uhr / 20. Dezember 2023, 14 Uhr / 21. Februar 2024, 14:00 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: 5. Oktober 2023, 14:00 Uhr / 7. Dezember 2023, 14:00 Uhr / 1. Februar 2024, 14:00 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: 23. November 2023, 14:00 Uhr / 25. Jänner 2024, 14:00 Uhr / 28. März 2024, 14:00 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: 25. Oktober 2023, 14:00 Uhr / 28. Februar 2024, 14:00 Uhr

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag bitte mit GR 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
Rathausplatz 1
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., 3. OKTOBER, 15 UHR

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

TREFFPUNKT ZENTRUM

VORTRAG „Palliativmedizin – mehr als nur Sterbebegleitung“

Palliativmedizin betrifft Menschen mit fortgeschrittener, unheilbarer Erkrankung. Ziel von Palliativmedizinern ist es, das Leben der Menschen auch trotz diesen Erkrankungen lebenswert zu machen. Lernen Sie die Grundsätze und Einsatzgebiete dieser Fachrichtung in diesem Vortrag kennen.

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

KOSTEN: keine



DI., 7. NOVEMBER, 15 UHR

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

TREFFPUNKT ZENTRUM

VORTRAG „Gutes Sehen bis ins hohe Alter“

Thema des Vortrags sind einerseits die Ursachen eines Sehverlusts und andererseits welche Möglichkeiten zur Verfügung stehen, um die Sehkraft wieder herzustellen.

REFERENTEN: Werner Billek, Optikermeister und Kontaktlinsenoptiker und Stefan Billek, Optometrist und Optikermeister

KOSTEN: keine



DI., 5. DEZEMBER, 15 UHR

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

TREFFPUNKT ZENTRUM

VORTRAG „Brauchtum im Steirischen Vulkanland – Schwerpunkt Adventkreis“



Das Steirische Vulkanland ist überaus reich an Bräuchen, die meist im Familienkreis, durch Vereine, aber auch bei öffentlichen Veranstaltungen durchgeführt werden. Vor allem die Adventzeit wird von oft sehr alten Bräuchen belebt. In diesem Vortrag zeigt Prof. Schleich auf, wie alt die Bräuche sind und wie unterschiedlich sie auch durchgeführt oder gefeiert werden. Was in Feldbach bis Bad Gleichenberg ein bekannter Brauch ist, ist vereinzelt in Straden bereits völlig unbekannt. In diesem Vortrag wird auch von einem Brauch berichtet, der in Österreich einzigartig ist. Lassen sie sich überraschen!

REFERENT: Prof. Johann Schleich

KOSTEN: keine



TREFFPUNKT ZENTRUM

TERMINVORSCHAU 2024

Vortragsreihe „Treffpunkt Zentrum“

Halten Sie sich die folgenden Termine im Kalender frei. Auch 2024 gibt es weitere interessante und informative Vorträge im Rahmen der Vortragsreihe „Treffpunkt Zentrum“.

- » **Dienstag, 6. Februar 2024, 15:00 Uhr**
- » **Dienstag, 5. März 2024, 15:00 Uhr**
- » **Dienstag, 2. April 2024, 15:00 Uhr**



FELDBACH DIE BILDUNGSSTADT



www.feldbach.gv.at



StadtFeldbach

BILDUNG für ein
ERFÜLLTES und
NACHHALTIGES LEBEN!



www.feldbach.gv.at/bildungsstadt

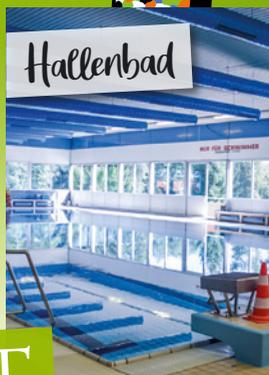
FELDBACH – DIE KLEINSTADT, die alles hat.



FELDBACH

DIE ALTERSGERECHTE STADT

www.feldbach.gv.at/altersgerechtestadt



DIE KLEINSTADT,
die alles hat!



NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.

