

# COMMUNITY NURSING FELDBACH

FELDBACH

DIE ALTERSGERECHTE STADT

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



## AKTIV IN FELDBACH

April bis Dezember 2024  
5. Auflage



Finanziert von der  
Europäischen Union  
NextGenerationEU





## **FIN.REF. SONJA SKALNIK**

Projektleitung

NEUE Stadt Feldbach



Gemeinsam kommen wir  
unserem Ziel, eine altersge-  
rechte Stadt zu werden,  
immer näher

## **EIN HERZLICHES DANKESCHÖN**

Wie schnell die Zeit vergeht – Sie halten jetzt den Pass Aktiv Nummer 5 in Ihren Händen. Wir sind im 3. Jahr des Projektes „Community Nursing – Gesundheitsvorsorge Feldbach“ angekommen. Ein umfangreiches Beteiligungsprogramm, an dem bereits über 3000 BürgerInnen teilgenommen haben. Weiterhin ist es ein wichtiges Ziel für uns, die Gesundheitskompetenz zu fördern und unsere Stadt noch lebenswerter zu machen.

Unter der Federführung von StR Rosemarie Puchleitner arbeiten wir an einem Gesamtkonzept für die Altersgerechte Stadt und versuchen ein noch umfangreicheres Angebot zu bieten. Der Treffpunkt Zentrum, initiiert und organisiert von GR Anna Ploderer, erfreut sich großer Beliebtheit und die Vorträge und Workshops, organisiert von unseren 3 Community Nurses Julia, Claudia und Viktoria, sind sehr gut besucht. Die Sprechstunden, Hausbesuche und Stammtische haben sich vervielfältigt. Auch die Wanderungen der Gruppe „Miteinander Aktiv“ laden jede Woche zu Bewegung in den Ortsteilen ein. Ich danke jedem einzelnen für sein/ihr Engagement zu unserem Projekt.

Aber auch Ihnen möchten wir für Ihre Beteiligung ein großes Dankeschön aussprechen. Jedes Projekt und jede Initiative ist nur dann gut, wenn sich Menschen finden, die aktiv dabei sind und das vielfältige Angebot wahrnehmen. Schön, dass Sie die Chance wahrgenommen haben, aktiv an Ihrer Gesundheit zu arbeiten.

Das Projekt ist eine große Herausforderung, aber es ist sehr schön zu sehen, dass so viele Akteure zum Erfolg beitragen und dass wir durch die immense Beteiligung unserem Ziel, eine altersgerechte Stadt zu werden, zusehend näherkommen. **Bleiben Sie aktiv!**

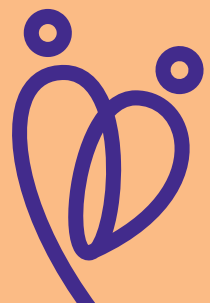


# COMMUNITY NURSING

**Community Nursing – Gesundheitsvorsorge Feldbach** ist ein Gesundheitsvorsorgeprojekt der Stadtgemeinde Feldbach. Die drei diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonen Claudia Hödl, 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



## **VIKTORIA LAFER – Diabetesberatung**

Mein Name ist Viktoria Lafer und ich bin 28 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.



## **CLAUDIA HÖDL – Intensivpflege**

Mein Name ist Claudia Hödl und ich bin 37 Jahre alt. Gemeinsam mit meinem Mann Patrick und meinen zwei Töchtern wohne ich in Mühlendorf. 2009 habe ich die Ausbildung zur DGKP abgeschlossen. Den Universitätslehrgang Sonderausbildung in der Intensivpflege absolvierte ich im Jahr 2016. In meiner Freizeit bin ich gerne in meinem Garten, verbringe Zeit mit Familie und Freunden, bin leidenschaftliche Musikerin und lese gerne.



## **JULIA EDELSBRUNNER – Aromapflege & Case- und Care-Management**

Mein Name ist Julia Edelsbrunner und ich bin 35 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.

# 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 ergänzen.

## **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 angeboten. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen und Fragen rund um die Themen Gesundheit, Wohnen und Pflege. Außerdem bieten wir pflegerische Schulungen bei chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes oder Demenz. Pflegenden Angehörigen zeigen wir hilfreiche Handgriffe, um die tägliche Pflege zu erleichtern.

**KONTAKT:** Community Nurses, Start UP Center Feldbach,  
Franz-Seiner-Gasse 2, 8330 Feldbach,  
Tel.: 03152 / 2202-750, [cn@feldbach.gv.at](mailto: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 5. Ausgabe „Aktiv in Feldbach“ in Ihren Händen. Der Pass enthält insgesamt 36 Veranstaltungen, 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:

Bei zu geringer Anmeldezahl können Veranstaltungen auch abgesagt werden. Anmeldung sind von Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00 Uhr bei den Community Nurses unter

- Tel.: 03152/2202-750 möglich.



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

# VERANSTALTUNGS- SCHWERPUNKTE FÜR EINE „ALTERSGERECHTE STADT“

Alle Veranstaltung 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



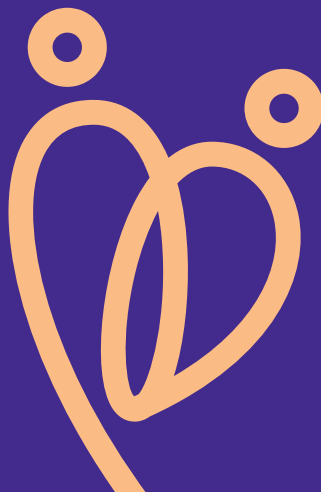
## TEILHABE

Soziale Teilhabe  
Kulturelle Teilhabe  
Ortsteile einbinden  
Ehrenamt



## BILDUNG FÜR EIN ERFÜLLTES UND NACHHALTIGES LEBEN

Digitale Welt  
Fit bleiben im Alter  
Treffpunkt Zentrum



# TERMINÜBERSICHT

**APRIL 2024**

## **PROJEKTVORSTELLUNG – WIR KOMMEN IN IHREN ORTSTEIL**

- Mi., 03.04., 17:00 Uhr ..... Gniebing-Weißenbach, ehem. Gemeindeamt  
Impulsvortrag & Neuigkeiten des Projektes
- Do., 04.04., 17:00 Uhr ..... Raabau, ehem. Gemeindeamt  
Impulsvortrag & Neuigkeiten des Projektes
- Di., 09.04., 17:00 Uhr ..... Mühlendorf, Kultursaal (im Anschluss an die  
Wanderung) – Impulsvortrag & Neuigkeiten  
des Projektes
- Mi., 10.04., 17:00 Uhr ..... Auersbach, Dorfhaus  
Impulsvortrag & Neuigkeiten des Projektes
- Do., 11.04., 17:00 Uhr ..... Leitersdorf, Kultursaal im KOMM-Zentrum  
Impulsvortrag & Neuigkeiten des Projektes
- Do., 18.04., 17:00 Uhr ..... Feldbach, Start UP Center  
Impulsvortrag & Neuigkeiten des Projektes
- Mo., 22.04., 17:00 Uhr ..... Gossendorf, Kultursaal  
Impulsvortrag & Neuigkeiten des Projektes

## **VERANSTALTUNGEN**

- 1** Mo., 08.04., 18:00 Uhr ..... Diabetes Café
- 2** Mi., 17.04., 17:00 Uhr ..... Stammtisch für pflegende Angehörige

## **WANDERUNGEN**

- Do., 04.04., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Mühlendorf
- Mi., 10.04., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Gniebing
- Mi., 17.04., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Leitersdorf
- Mi., 24.04., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Weißenbach

## **VORTRAGSREIHE „TREFFPUNKT ZENTRUM“**

- Di., 02.04., 15:00 Uhr ..... „Dein Körper ist dein Zuhause –  
Bleib in Bewegung!“



## MAI 2024

### VERANSTALTUNGEN

- 3 Do., 02.05., 19:00 Uhr..... Klimawandel und Gesundheit
- 4 Di., 14.05., 19:00 Uhr ..... Jetzt das Wohnen für später planen!
- 5 Mi., 15.05., 17:00 Uhr ..... Stammtisch für pflegende Angehörige
- 6 Di., 28.05., 15:00 Uhr..... Holunder erleben

### WANDERUNGEN

- Mo., 06.05., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Gossendorf
- Mo., 13.05., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Auersbach
- Do., 16.05., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Feldbach
- Do., 23.05., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Raabau

### VORTRAGSREIHE „TREFFPUNKT ZENTRUM“

- Di., 07.05., 15:00 Uhr ..... „Mut zur Gesundheit - Wie deine Gedanken deine Gesundheit beeinflussen“

## JUNI 2024

### VERANSTALTUNGEN

- 7 Mo., 03.06., 18:00 Uhr ..... Diabetes Café
- 8 Di., 11.06., 16:00 Uhr ..... Resilienzspaziergang – 10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden
- 9 Mi., 12.06., 19:00 Uhr ..... Was hat der Boden mit meinem Darm zu tun?
- 10 Di., 18.06., 19:00 Uhr ..... Demenz – ein Facharzt für Neurologie erklärt
- 11 Mi., 19.06., 17:00 Uhr ..... Stammtisch für pflegende Angehörige
- 12 Di., 25.06., 14:00 Uhr ..... Ein Druck aufs Herz rettet Leben
- 13 Fr., 28.06., 14:00 Uhr ..... E-Bike Kurs für SeniorInnen

### WANDERUNGEN

- Do., 06.06., 09:00 Uhr ..... im Ortsteil Mühldorf
- Mi., 12.06., 09:00 Uhr ..... im Ortsteil Gniebing
- Mi., 19.06., 09:00 Uhr ..... im Ortsteil Leitersdorf
- Mi., 26.06., 09:00 Uhr ..... im Ortsteil Weißenbach

# TERMINÜBERSICHT

## JUNI 2024

### VORTRAGSREIHE „TREFFPUNKT ZENTRUM“

Di., 04.06., 15:00 Uhr ..... Übergewicht und Adipositas (Fettsucht)  
sind keine Altersfrage

## JULI 2024

### VERANSTALTUNGEN

- 14 Di., 02.07., 19:00 Uhr ..... Sicher zu Hause – Tipps und Tricks  
zur Sicherung der Wohnung und des Hauses
- 15 Mi., 10.07., 14:30 & 15:30 Uhr ..... Lesespaß und Hörgenuss  
für (Groß)Eltern und (Enkel)Kinder
- 16 Do., 25.07., 09:00 Uhr ..... Yoga am Stuhl

### WANDERUNGEN

Mo., 01.07., 09:00 Uhr ..... im Ortsteil Gossendorf  
Mo., 08.07., 09:00 Uhr ..... im Ortsteil Auersbach  
Do., 18.07., 09:00 Uhr ..... im Ortsteil Feldbach  
Do., 25.07., 09:00 Uhr ..... im Ortsteil Raabau

## AUGUST 2024

### VERANSTALTUNGEN

- 17 Mo., 05.08., 18:00 Uhr ..... Diabetes Café
- 18 Di., 06.08., 19:00 Uhr ..... Durch ausgewogene Ernährung  
zu starken Nerven
- 19 Di., 13.08., ab 14:00 Uhr ..... Generationenspielspaß im Feldbacher Freibad
- 20 Do., 29.08., 09:00 Uhr ..... Yoga am Stuhl

### WANDERUNGEN

Do., 01.08., 09:00 Uhr ..... im Ortsteil Mühlendorf  
Mi., 14.08., 09:00 Uhr ..... im Ortsteil Gniebing

## AUGUST 2024

Mi., 21.08., 09:00 Uhr ..... im Ortsteil Leitersdorf

Mi., 28.08., 09:00 Uhr..... im Ortsteil Weißenbach

## SEPTEMBER 2024

### VERANSTALTUNGEN

- 21** Di., 10.09., 15:00 Uhr ..... Gartenrundgang – Leben mit Kräutern
- 22** So., 15.09., 10:00 Uhr ..... Demenzfreundlicher Gottesdienst
- 23** Mi., 18.09., 17:00 Uhr ..... Stammtisch für pflegende Angehörige
- Sa., 21.09. .... Bewegungs- und Gesundheitsmesse

### WANDERUNGEN

Mo., 02.09., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Gossendorf

Mo., 09.09., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Auersbach

Do., 19.09., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Feldbach

Do., 26.09., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Raabau

### VORTRAGSREIHE „TREFFPUNKT ZENTRUM“

Di., 03.09., 15:00 Uhr ..... Bewegung als Gesundheitsfaktor –  
Investment in Gesundheit und Mobilität

## OKTOBER 2024

### VERANSTALTUNGEN

- 24** Mo., 07.10., 18:00 Uhr ..... Diabetes Café
- 25** Di., 15.10., 18:30 Uhr ..... Erkältungszeit – Tipps aus der Apotheke
- 26** Mi., 16.10., 17:00 Uhr ..... Stammtisch für pflegende Angehörige
- 27** Sa., 19.10., 14:00 Uhr ..... BLACKOUT – VORSORGE „Persönliche  
Vorsorge und Nachbarschaftshilfe“  
im Ortsteil Gossendorf
- 28** Di., 22.10., 19:00 Uhr ..... Es wird schon gehen –  
Entlassungsmanagement vorausgedacht!

# TERMINÜBERSICHT

## OKTOBER 2024

### WANDERUNGEN

- Do., 03.10., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Mühldorf  
Mi., 09.10., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Gniebing  
Mi., 16.10., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Leitersdorf  
Mi., 23.10., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Weißenbach

### VORTRAGSREIHE „TREFFPUNKT ZENTRUM“

- Di., 01.10., 15:00 Uhr ..... Kommunikation und Informationsaustausch –  
Mein persönlicher Umgang mit mir  
und meinen Mitmenschen

## NOVEMBER 2024

### VERANSTALTUNGEN

- 29** Do., 07.11., 10:00 Uhr ..... Digital fit mit Ihrem Handy (Modul 1)  
**30** Di., 12.11., 19:00 Uhr ..... Verlust der eigenen Entscheidungsfähigkeit,  
das Erwachsenenschutzgesetz  
**31** Do., 14.11., 10:00 Uhr ..... Digital fit mit Ihrem Handy (Modul 2)  
**32** Mi., 20.11., 17:00 Uhr ..... Stammtisch für pflegende Angehörige  
**33** Do., 21.11., 10:00 Uhr ..... Digital fit mit Ihrem Handy (Modul 3)  
**34** Di., 26.11., 19:00 Uhr ..... Brustgesundheit –  
Weil Sie auf Ihren Körper achten!

### WANDERUNGEN

- Mo., 04.11., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Gossendorf  
Mo., 11.11., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Auersbach  
Do., 21.11., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Feldbach  
Do., 28.11., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Raabau

### VORTRAGSREIHE „TREFFPUNKT ZENTRUM“

- Di., 05.11., 15:00 Uhr ..... Für immer jung – Fit und gesund  
bis ins hohe Alter

## DEZEMBER 2024

### VERANSTALTUNGEN

- 35 Mo., 02.12., 18:00 Uhr ..... Diabetes Café  
36 Mi., 18.12., 16:00 Uhr ..... Adventspaziergang

### WANDERUNGEN

- Do., 05.12., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Mühldorf  
Mi., 11.12., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Gniebing  
Mi., 18.12., 14:00 Uhr ..... im Ortsteil Leitersdorf

### VORTRAGSREIHE „TREFFPUNKT ZENTRUM“

- Di., 03.12., 15:00 Uhr ..... Hospiz – Wenn Da sein alles ist was zählt!

## FAMILIENCAFÉ 2024

- Di., 09.04., 09:00-12:00 Uhr  
Di., 14.05., 09:00-12:00 Uhr  
Di., 11.06., 09:00-12:00 Uhr  
Di., 09.07., 09:00-12:00 Uhr  
Di., 13.08., 09:00-12:00 Uhr  
Di., 10.09., 09:00-12:00 Uhr  
Di., 08.10., 09:00-12:00 Uhr  
Di., 12.11., 09:00-12:00 Uhr  
Di., 10.12., 09:00-12:00 Uhr

## STURZPRÄVENTIONSKURS DER ÖGK

- Mi., 21.08., 15:00-16:40 Uhr  
Mi., 28.08., 15:00-16:40 Uhr  
Mi., 25.09., 15:00-16:40 Uhr  
Mi., 16.10., 15:00-16:40 Uhr  
Mi., 23.10., 15:00-16:40 Uhr  
Mi., 13.11., 15:00-16:40 Uhr



”

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

(Teresa von Ávila)

## WIR KOMMEN IN IHREN ORTSTEIL



- » **03.04.2024, 17:00 Uhr**, Gniebing-Weißenbach, ehem. Gemeindeamt\*
- » **04.04.2024, 17:00 Uhr**, Ortsteil Raabau, ehem. Gemeindeamt
- » **09.04.2024, 17:00 Uhr**, Ortsteil Mühlendorf, Kultursaal
- » **10.04.2024, 17:00 Uhr**, Ortsteil Auersbach, Dorfhaus\*
- » **11.04.2024, 17:00 Uhr**, Ortsteil Leitersdorf, Kultursaal im KOMM-Zentrum\*
- » **18.04.2024, 17:00 Uhr**, Feldbach, Start UP Center\*
- » **22.04.2024, 17:00 Uhr**, Ortsteil Gossendorf, Kultursaal

**\* Barrierefreier Veranstaltungsraum**

## NEUIGKEITEN AUS DEM PROJEKT COMMUNITY NURSING UND IMPULSVORTRAG „Pflegevorsorge – Schaffen Sie heute die Rahmenbedingungen für mehr Lebensqualität im Alter“

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



# MO., 08.04.2024, 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!



# MI., 17.04.2024, 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. Nehmen Sie sich die Zeit und kommen Sie vorbei.

**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!



Veranstaltung im Rahmen der  
Klimawandelanpassungsregion - KLAR! Mittleres Raabtal



WOHNGEMEINDE  
**EICHKÖGL**  
KLEIN MARIAZELL



NEUE STADT  
FELDBACH

Vortragsabend

# Klimawandel und Gesundheit

So können wir mit der zunehmenden Hitze umgehen

## Donnerstag, 2. Mai 2024 Startup Center Feldbach, 19 Uhr

(Franz-Seiner-Gasse 2, 8330 Feldbach)

Eintritt  
frei!

### KURZVORTRÄGE:

- Welche Veränderungen des Klimas sind in der Region bereits eingetreten und was können wir in Zukunft erwarten?  
**Karl Puchas, Lokale Energieagentur**
- Die Vulkanland Klimaoase – Möglichkeiten das eigene Heim klimafit und hitzetauglich zu gestalten  
**DI Dr. Christian Krotscheck**
- Was kann ich für meinen Körper bei Hitze tun und worauf sollte man an heißen Tagen besonders achten?  
**Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach**



powered by klima+  
energie  
fonds





**4****DI., 14.05.2024, 19:00–21:00 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

**VORTRAG „Jetzt das Wohnen für später planen!“**

Beschäftigen Sie sich rechtzeitig damit, wie Sie im Alter wohnen wollen! Sie möchten sicher und aktiv am Leben teilhaben und möglichst lange selbstständig bleiben? Dieser Vortrag regt an, die eigene Wohnsituation unter die Lupe zu nehmen, um optimal vorbereitet zu sein.

**REFERENTEN:** DI Ursula Spannberger und Sonja Schiff, MA von Neues WOHNEN 70plus

**KOSTEN:** keine

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

**5****MI., 15.05.2024, 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. Nehmen Sie sich die Zeit und kommen Sie vorbei.

**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!



**6****DI., 28.05.2024, 15:00 UHR**

Treffpunkt: Unterweißenbach 23, Feldbach

**BETRIEBSFÜHRUNG „Obstbau Christandl – Holunder erleben“**

Die Holunder-Wunderwelt ist ein Schau-, Erlebnis- und Genussgarten, der alles rund um den Holunder bieten soll. Wir entführen Sie in die Welt dieser Pflanze mit vielen Informationen und einer Verkostung im Garten. Außerdem präsentieren wir Ihnen unsere große Produktpalette an Säften, Marmeladen usw. in unserem Verkaufsraum.

**MIT:** Renate Christandl**KOSTEN:** keine

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

**SONSTIGES:** maximal 30 Teilnehmer**7****MO., 03.06.2024, 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!



**8****DI., 11.06.2024, 16:00 UHR**

Treffpunkt: vor dem Rathaus, Rathausplatz 1, Feldbach

**RESILIENZSPAZIERGANG****„10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden“**

Gemeinsam werden wir uns Gutes tun, indem wir Bewegung mit einem 10-Schritte-Programm kombinieren. Alltagsnahe Impulse an den unterschiedlichen Stationen des Spazierweges wappnen uns für die Hürden des Alltags und zeigen, wie wir unser Wohlbefinden positiv beeinflussen können.

**REFERENTEN:** Mag. Petra Radkohl & Anica Mang, BA,  
GoOn Suizidprävention – Regionalteam

**KOSTEN:** keine

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

**9****MI., 12.06.2024, 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 diese 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  
Vor Anmeldung unter Tel.: 03152/2202-750  
(Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

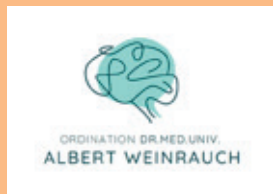


**10****DI., 18.06.2024, 19:00 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

**VORTRAG „Demenz – ein Facharzt für Neurologie erklärt“**

Was hat es mit dieser Demenz auf sich, von der man so häufig hört? Der Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über diese Erkrankung und die verschiedenen dementiellen Syndrome. Außerdem erhalten Sie wertvolle Informationen über die Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie.

**REFERENT:** Dr. med. univ. Albert Weinrauch, Facharzt für Neurologie**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**11****MI., 19.06.2024, 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. Nehmen Sie sich die Zeit und kommen Sie vorbei.

**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!

12

**DI., 25.06.2024, 14:00–17:00 UHR**

RK Bezirksstelle Feldbach, Schillerstraße 57, Feldbach

**VORTRAG „Ein Druck aufs Herz rettet Leben, vielleicht auch DEINES.“**

Der Atem-Kreislauf-Stillstand ist ein lebensbedrohlicher Zustand, bei dem die betroffene Person auf sofortige Hilfe angewiesen ist. Dieser Zustand führt sehr schnell zu einer Schädigung der Organe und folglich zum Tod. Die sofortige Wiederbelebung kann lebensrettend sein. Daher – Lerne richtiges Handeln!

**REFERENT:** Josef Schaffler, Bezirksrettungskommandant**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**Sonstiges:** mind. 7 Personen / max. 15 Personen

# 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](https://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.





Bringe mehr  
Bewegung in  
den Alltag!



13

**FR., 28.06.2024, 14:00-16:30 UHR**

Freizeitzentrum, Thallerstraße 1, Feldbach

## E-BIKE KURS FÜR SENIORINNEN

E-Bikes werden immer beliebter und damit steigen auch die Unfälle im Straßenverkehr. In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Sicherheitstipps von Experten und führen Übungen mit dem E-Bike durch, damit Sie sicher mit Ihrem Fahrrad im Alltag unterwegs sind.

**MIT:** Fahrradschule „Easy Drivers“

**KOSTEN:** keine

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

**SONSTIGES:** ab 10 Teilnehmer / für Personen ab 60 Jahren /

**Wenn Sie kein E-Bike haben, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung bekannt.**



**14****DI., 02.07.2024, 19:00 UHR**

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

**VORTRAG „Sicher zu Hause – Tipps und Tricks zur Sicherung der Wohnung und des Hauses.“**

Der Vortrag liefert Informationen zum besseren Schutz für Ihr Eigenheim, Ihr Eigentum, zum sicheren Umgang mit dem Internet und wie Sie Trickbetrügereien erkennen. Ziel ist es, die Sensibilität gegenüber verschiedener Kriminalitätsformen zu erhöhen, den Wert einer achtsamen Nachbarschaft zu erkennen und so das eigene Sicherheitsgefühl zu stärken.

**REFERENT:** Gruppeninspektor GR Josef Gsöls, Sicherheitsbeauftragter der Neuen Stadt Feldbach

**KOSTEN:** keine

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

**15****MI., 10.07.2024, 14:30 & 15:30 UHR**

Buchhandlung Morawa, Hauptplatz 8, Feldbach

**GENERATIONENNACHMITTAG „Lesespaß und Hörgenuss“ für (Groß)Eltern und (Enkel)Kinder**

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. Kommen Sie mit Ihren Kindern/Enkelkindern zu unserem Vorlesenachmittag gemeinsam mit der Eltern-Kind-Bildung und dem Ferienspaß.

**14:30 Uhr:** „Die Raupe Nimmersatt“, Eric Carle, Gerstenberg Verlag (ab 2 Jahren)

**15:30 Uhr:** „Post für den Tiger“, Janisch, Beltz und Gelberg Verlag (ab 3 Jahren)



**MIT:** LeLaLi Theater / **KOSTEN:** keine

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

**16****DO., 25.07.2024, 09:00 UHR**

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

**SCHNUPPEREINHEIT „Yoga am Stuhl“**

Sie wollten schon immer Yoga ausprobieren, doch das Durchführen von Übungen auf einer Matte hält Sie davon ab? Dann ist Yoga am Stuhl genau das richtige für Sie. Yoga am Stuhl verbessert die Haltung und das Körpergefühl, ist gelenkschonend und für jede Altersgruppe geeignet.

**MIT:** Manuela Puntigam, Yoga Therapeutin**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** mindestens 10 Personen, max. 15 Personen, bequeme Kleidung**17****MO., 05.08.2024, 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 telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!



**18****DI., 06.08.2024, 19:00 UHR**

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

**VORTRAG „Durch ausgewogene Ernährung zu starken Nerven“**

Ernährung kann viele positive Effekte auf unsere Darmflora haben. Außerdem kann sie unser psychisches und nervliches Gleichgewicht fördern. Erfahren Sie in diesem Vortrag wie Sie mit einer speziellen, altersgerechten Zusammenstellung von Lebensmitteln und deren Inhaltsstoffen Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen können.

**REFERENTIN:** Brigitte Himmler, Diätologin**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**19****DI., 13.08.2024, 14:00-17:00 UHR**

Hallen- und Freibad, Thallerstraße 1, Feldbach

**„Generationenspielspaß im Feldbacher Freibad“**

Spielen bereitet bekanntlich gemeinsam am meisten Freude. Vor allem, wenn mehrere Generationen für einen erlebnisreichen Nachmittag zusammenkommen. Abenteuerlust, Grips und Spaß am Entdecken sind gefragt. Taucht ein in eine Spielwelt, in der für jedes Alter was dabei ist.

**MIT:** LeLaLi Theater und den Community Nurses**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**COMMUNITY  
NURSING****EINE VERANSTALTUNG  
IM RAHMEN DES FELDBACHER  
FERIEN(S)PASSSES 2024**

**20****DO., 29.08.2024, 09:00 UHR**

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

**SCHNUPPEREINHEIT „Yoga am Stuhl“**

Sie wollten schon immer Yoga ausprobieren, doch das Durchführen von Übungen auf einer Matte hält Sie davon ab? Dann ist Yoga am Stuhl genau das richtige für Sie. Yoga am Stuhl verbessert die Haltung und das Körpergefühl, ist gelenkschonend und für jede Altersgruppen geeignet.

**MIT:** Manuela Puntigam, Yoga Therapeutin**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** mindestens 10 Personen, maximal 15 Personen, bequeme Kleidung**21****DI., 10.09.2024, 15:00 UHR**

Leben mit Kräutern, Gossendorf 79, Feldbach

**GARTENRUNDGANG „Leben mit Kräutern“**

Bei einem ausführlichen Rundgang durch den Kräutergarten erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Kräuter. Richtiger Anbau, Standort, Erntezeitpunkt und verschiedene Verwendungsmöglichkeiten werden erklärt. Anschließend können Sie den Garten bei einem erfrischenden Getränk genießen und selbst noch erkunden.

**MIT:** Andrea Bregar, Leben mit Kräutern**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** max. 15 Personen / Achtung: wenig Parkplätze

**22****SO., 15.09.2024, 10:00 UHR**

Stadtpfarrkirche, Feldbach

**„Demenzfreundlicher Gottesdienst“**

In der Woche vor dem Welt-Alzheimertages 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. Im Anschluss an den Gottesdienst findet das Pfarrcafé des Pfarrgemeinderates aus Gniebing-Weißbach statt.

**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.**23****MI., 18.09.2024, 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. Nehmen Sie sich die Zeit und kommen Sie vorbei.

**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!

**SAVE THE DATE**

**MERKEN SIE SICH DIESEN TERMIN UNBEDINGT VOR –**

**EIN BESUCH DER GESUNDHEITSMESSE**

**WIRD SICH FÜR SIE LOHNEN!**



# BEWEGUNGS- UND GESUNDHEITSMESSE

IN DER STADTGEMEINDE FELDBACH

**SAMSTAG, 21.09.2024**

Freizeitzentrum, Thallerstraße 1, Feldbach

Zusätzliche Angebote: **Blackout-Vorsorge** / **Zivilschutz** / **Mobilität**

**24**

**MO., 07.10.2024, 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 telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!



**25****DI., 15.10.2024, 18:30 UHR**

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

**VORTRAG „Erkältungszeit – Tipps aus der Apotheke“**

Die kalte Jahreszeit beginnt und eröffnet die Saison für Husten, Schnupfen und Co. Im Rahmen des Vortrages werden unterstützende Maßnahmen für die Erkältungszeit besprochen. Kommen Sie vorbei und erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks aus der Apotheke.

**REFERENT:** Mag.pharm. Manfred Georg Hofer**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!ZUFRIEDEN  
ALTERN**LEONHARD  
APOTHEKE**MAG. PHARM. HOFER KG  
Schillerstraße 46 / 8330 Feldbach / Tel.: 03152 / 2202**26****MI., 16.10.2024, 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. Nehmen Sie sich die Zeit und kommen Sie vorbei.

**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!

PFLEGE

**COMMUNITY  
NURSING**

FÜR DEN GESAMTEN  
ORTSTEIL GOSSENDORF &  
ALLE INTERESSIERTE!

NEUE STADT  
FELDBACH

SICHER GESTALTEN

# Blackout-Vorsorge

## in der Neuen Stadt Feldbach

### TIPP

Die Blackout-Sammelmappe gibt's im Stadamt 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](http://www.feldbach.gv.at/blackout)



27

**SA., 19.10.2024, 14:00 UHR**

FF Edersgraben-Höflach, Edersgraben 60, 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 Edersgraben. Es erwarten Sie verschiedene Informationsstände zum Thema Blackout!

**SONSTIGES:** Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

**28****DI., 22.10.2024, 19:00 UHR**

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

**VORTRAG „Es wird schon gehen – Entlassungsmanagement vorausgedacht!“**

Kennen Sie den so genannten „Drehtüreffekt“? Viele Personen, benötigen nach einem Krankenhausaufenthalt vermehrt Unterstützung. Ist diese nicht gewährleistet, ist eine Wiederaufnahme häufig die Folge.

- » Kann man bereits vor einem Krankenhausaufenthalt etwas planen?
- » Wie kann ich als Angehörige Voraussetzungen schaffen, um die Entlassung zu erleichtern?

Kommen Sie zum Vortrag und erfahren Sie alles zum Thema Krankenhausaufenthalt und Entlassung aus pflegerischer Sicht.

**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!

**COMMUNITY NURSING****29****DO., 07.11.2024, 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 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

**30****DI., 12.11.2024, 19:00 UHR**

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

**VORTRAG „Verlust der eigenen Entscheidungsfähigkeit, das Erwachsenenschutzgesetz“**

Was passiert, wenn ich nicht mehr alle Entscheidungen selbst treffen kann? Was kann ich unternehmen, um die bestmögliche Vorsorge zu treffen?

Das Erwachsenenschutzgesetz sieht vier Möglichkeiten dafür vor. Außerdem werden auch Themengebiete wie „Patientenverfügungen“ und das „Erbrecht“ angesprochen.

**REFERENT:** Mag. Martin Rautar, Notarsubstitut**KOSTEN:** keine

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

**31****DO., 14.11.2024, 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 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





**32****MI., 20.11.2024, 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. Nehmen Sie sich die Zeit und kommen Sie vorbei.

**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!

**33****DO., 21.11.2024, 10:00-12:00 UHR**

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

**SCHULUNG „Digital fit mit Ihrem Handy (Modul 3)“**

In dieser Schulung erhalten Sie vertiefende Tipps zum Umgang mit Ihrem Smartphone.

- » Fotos machen und verschicken
- » vertiefende Informationen zur Nutzung diverser Apps wie zum Beispiel Cities oder WhatsApp
- » Sicherheit am Smartphone

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 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

**34****DI., 26.11.2024, 19:00 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

**VORTRAG „Brustgesundheit – Weil Sie auf Ihren Körper achten!“**

Brustkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen. Umso wichtiger ist es sich ausführlich mit der Gesundheit der eigenen Brust zu beschäftigen. Das regelmäßige Abtasten der Brust ist neben der Mammographie ab dem 45 Lebensjahr, ein wichtiger Bestandteil der Krebsfrüherkennung. Wissen Sie wie die Brust richtig abgetastet wird um Veränderungen zu erkennen oder was Sie zur Krebsvorsorge sonst noch tun können? Prim.a Priv. Doz.in Dr.in Gunda Pristauz-Telsnigg ist Leiterin der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Feldbach und im Brustgesundheitszentrum Feldbach tätig und gibt Ihnen Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema Brustgesundheit.

**REFERENTIN:** Prim.a Priv. Doz.in Dr.in Gunda Pristauz-Telsnigg**KOSTEN:** keine / **ANMELDUNG:** Um telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**35****MO., 02.12.2024, 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 telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

**36****MI., 18.12.2024, 16:00 UHR**

Treffpunkt: vor dem Rathaus, Rathausplatz 1, Feldbach

## ADVENTSPAZIERGANG

Gemeinsam starten wir den Adventspaziergang vor dem Rathaus der Stadtgemeinde Feldbach. Begleitet vom Nachtwächter machen wir uns auf den Weg durch die Innenstadt mit besinnlichen Gedichten, Geschichten und Liedern. Nach dem Spaziergang werden wir den Abend bei einem Punsch vor Pfeiler's Bürgerstüberl ausklingen lassen. Wir Community Nurses freuen uns auf einen besinnlichen Spaziergang mit Ihnen.

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

## BEWEGTER START IN DIE WOCHE

Ein Spaziergang in Feldbach mit den Community Nurses

Starten Sie mit uns Community Nurses bei einem Spaziergang aktiv in die neue Woche! Holen Sie sich Energie für den Tag und tanken Sie frische Luft. Der Spaziergang richtet sich an alle, die Freude an Bewegung haben und ihre sozialen Kontakte stärken möchten. Ganz egal wie gut Sie zu Fuß sind, bei unserem Spaziergang ist jeder willkommen!

**WANN:** jeden Montag um 09:00 Uhr (ausgenommen Feiertage)**TREFFPUNKT:** vor dem Rathaus, Feldbach**DAUER:** ca. eine Stunde**INFOS:** Community Nurses Feldbach, Tel.: 03152 / 2202-750**SONSTIGES:** Bei Schlechtwetter (Regen) findet der Spaziergang nicht statt!**NEUES BEWEGUNGS-****PROGRAMM IN FELDBACH!****IMMER MONTAGS**

Start: 8. April 2024, 9:00 Uhr



# STURZPRÄVENTIONSKURS DER ÖGK

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

## 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](http://www.gesundheitskasse.at/vitalimalter).

### TERMINE:

- » 21. August 2024, 15:00–16:40 Uhr
- » 28. August 2024, 15:00–16:40 Uhr
- » 25. September 2024, 15:00–16:40 Uhr
- » 16. Oktober 2024, 15:00–16:40 Uhr
- » 23. Oktober 2024, 15:00–16:40 Uhr
- » 13. November 2024, 15:00–16:40 Uhr



**TRAINERIN:** Mag. Dr. Elisabeth Kahr, MSc.

(Sportwissenschaftlerin, Med. Masseurin & Ernährungstrainerin)

**INFOS & ANMELDUNG:** Community Nurses, Start UP Center Feldbach, Franz-Seiner-Gasse 2, 8330 Feldbach, [cn@feldbach.gv.at](mailto:cn@feldbach.gv.at) / Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152/2202-750 (Mo–Fr 9–12 Uhr) wird gebeten!

**SONSTIGES:** Begrenzte Teilnehmerzahl von 10 Personen!

## 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

ALLES IN DEINER NÄHE  
**WOHNEN**  
IN FELDBACH

wohnen.feldbach.gv.at



DIE KLEINSTADT,  
die alles hat!

wohnen.feldbach.gv.at | #feldbachwohnen

## SICHER WOHNEN IN FELDBACH

Community Nursing – Gesundheitsvorsorge Feldbach

Die Broschüre „Sicher Wohnen“ der Community Nurses, gibt Ihnen einen Überblick, wie Sie Ihren Wohnraum mit kleinen Handgriffen sicher gestalten können. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks wie Sie Ihr individuelles Sturzrisiko senken können. Wir informieren Sie gerne, direkt vor Ort bei Ihnen zu Hause, im Rahmen eines kostenlosen Hausbesuches.

Die Broschüre „Sicher Wohnen im Alter“ finden Sie im Büro der Community Nurses, im Bürgerservice, online unter [www.feldbach.gv.at/altersgerechtestadt](http://www.feldbach.gv.at/altersgerechtestadt) oder wenn Sie den **QR-Code** mit Ihrem Mobiltelefon scannen.



# memofresh

FIT BLEIBEN IN  
FELDBACH

Der digitale  
Cocktail für geistige  
und körperliche Fitness.

## TÄGLICH NEU!

Gedächtnisübungen,  
Vorschläge und Übungen  
zu Bewegung, Ernährung  
und Entspannung.

## SO GEHT'S LOS:

Startklar mit nur 4 Schritten  
in nur 5 Minuten!

**01:** Auf **coach.memofresh.com**  
gehen oder **QR Code** Scannen

**02: Registrieren** mit E-Mail  
Adresse und Passwort,  
**Code eingeben**

**03: Anmelden**

**04: Anleitung durchlesen,**  
**Homebutton erstellen**  
und loslegen!



Täglich Punkte sammeln und an Verlosungen  
teilnehmen oder Prämien einlösen.

**coach.memofresh.com/login**  
Registrierungscode: **MFcn23fel**





# NEUE STADT FELDBACH

STADTBIBLIOTHEK

Bildung für ein erfülltes  
und nachhaltiges Leben

Das gesamte Angebot der  
Stadtbibliothek Feldbach

finden Sie auch online unter

[www.stadtbibliothek-feldbach.webopac.at](http://www.stadtbibliothek-feldbach.webopac.at)

## KONTAKT & ÖFFNUNGSZEITEN

Bundesschulzentrum Feldbach, Pfarrgasse 6, 8330 Feldbach

Bibliotheksleitung: Maria Promitzer

Tel.: 03152/2202-720 | E-Mail: [bibliothek@feldbach.gv.at](mailto:bibliothek@feldbach.gv.at)

[www.stadtbibliothek-feldbach.at](http://www.stadtbibliothek-feldbach.at)

**Dienstag:** 9-12 Uhr & 14-19 Uhr | **Mittwoch:** 9-12 Uhr

**Donnerstag:** 8-12 Uhr | **Freitag:** 9-12 Uhr & 14-18 Uhr

In den Ferien immer dienstags und freitags geöffnet.

## 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](http://www.feldbach.gv.at/altersgerechtstadt) oder wenn Sie den **QR-Code** mit Ihrem Mobiltelefon scannen.



**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.

**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.



Finanziert von der  
Europäischen Union  
NextGenerationEU



FELDBACH  
DIE KULTURSTADT



Das Land  
Steiermark  
→ Kultur, Europa, Sport

SAMSTAG,  
**15. JUNI**

3. FELDBACHER  
**VOLKS  
KULTUR**  
FESTIVAL  
**2024**

- 🎵 **Picksiassn Bixn**
- 🎵 **Flotte Musi**
- 🎵 **Gromban Bloss**
- 🎵 **SOKO Dixie**
- 🎵 **Buena Banda**
- 🎵 **Wüudara Musi**

Als Stargast  
„Franz Posch &  
seine Innbrüggler“







**ELTERN-KIND-BILDUNG**

für ein erfülltes und nachhaltiges Leben



# FAMILIENCAFÉ

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

Das Familiencafé Feldbach ist ein Ort der Kommunikation und Begegnung für (werdende) **Eltern und Großeltern, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren** – also ein Wohlfühlort für **ALLE!** Wertschätzender Umgang untereinander und gegenseitige Unterstützung sowie das gemütliche Beisammensein bei Spielen, Kaffee, Tee und Snacks stärkt das Miteinander und Füreinander der Generationen. **Jeder ist herzlich willkommen!**

## TERMINE:

- » Di., 09. April 2024
- » Di., 14. Mai 2024
- » Di., 11. Juni 2024
- » Di., 09. Juli 2024
- » Di., 13. August 2024
- » Di., 10. September 2024
- » Di., 08. Oktober 2024
- » Di., 12. November 2024
- » Di., 10. Dezember 2024

**09:00  
BIS  
12:00  
UHR**



# FELDBACH in Bewegung



[www.feldbach.gv.at](http://www.feldbach.gv.at)



StadtFeldbach



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

[www.feldbach.gv.at/inbewegung](http://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. Mai 2024, 14:00 Uhr / 8. Juli 2024, 09:00 Uhr / 9. September 2024, 14:00 Uhr / 11. November 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. Mai 2024, 14:00 Uhr / 18. Juli 2024, 09:00 Uhr / 19. September 2024, 14:00 Uhr / 21. November 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:** 10. April 2024, 14:00 Uhr / 12. Juni 2024, 09:00 Uhr /  
14. August 2024, 09:00 Uhr / 9. Oktober 2024, 14:00 Uhr / 11. Dezember 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. Mai 2024, 14:00 Uhr / 1. Juli 2024, 09:00 Uhr /  
2. September 2024, 14:00 Uhr / 4. November 2024, 14:00 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:** 17. April 2024, 14:00 Uhr / 19. Juni 2024, 09:00 Uhr /  
21. August 2024, 09:00 Uhr / 16. Oktober 2024, 14:00 Uhr /  
18. Dezember 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:** 4. April 2024, 14:00 Uhr / 6. Juni 2024, 09:00 Uhr /  
1. August 2024, 09:00 Uhr / 3. Oktober 2024, 14:00 Uhr /  
5. Dezember 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. Mai 2023, 14:00 Uhr / 25. Juli 2024, 09:00 Uhr / 26. September 2024, 14:00 Uhr / 28. November 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:** 24. April 2024, 14:00 Uhr / 26. Juni 2024, 09:00 Uhr / 28. August 2024, 09:00 Uhr / 23. Oktober 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*

# FELDBACH

## DIE GESUNDHEITSTADT



[www.feldbach.gv.at](http://www.feldbach.gv.at)



StadtFeldbach

**UNSER ZIEL: GANZHEITLICHE**

Wege zur **GESUNDHEIT**

aller Bürger **IN FELDBACH**

[www.feldbach.gv.at/gesund](http://www.feldbach.gv.at/gesund)



FELDBACH – DIE KLEINSTADT, die alles hat.



# FELDBACH DIE BILDUNGSSTADT



[www.feldbach.gv.at](http://www.feldbach.gv.at)



StadtFeldbach

VORTRAGSREIHE

„TREFFPUNKT ZENTRUM“

für Seniorinnen & Senioren

[www.feldbach.gv.at/bildungsstadt](http://www.feldbach.gv.at/bildungsstadt)



LEBENS  
MITTE  
PLUS

FELDBACH – DIE KLEINSTADT, die alles hat.





**DI., 2. APRIL 2024, 15 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

**TREFFPUNKT**  
ZENTRUM



**VORTRAG „Dein Körper ist dein Zuhause – Bleib in Bewegung!“**

Bewegung als Teil unseres Lebens ist die beste Altersvorsorge!  
Wie bewege ich mich richtig und wie integriere ich Bewegung und Entspannung in meinen Alltag?

**REFERENT:** MMag. Anna Ramert, Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt auf Bewegung und Mentaltraining

**KOSTEN:** keine



**DI., 7. MAI 2024, 15 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

**TREFFPUNKT**  
ZENTRUM



**VORTRAG „Mut zur Gesundheit – Wie deine Gedanken deine Gesundheit beeinflussen“**

Wie du deine unendliche Kraftquelle aktivieren kannst. Wie du Ängste in Mut umwandeln kannst. Wie du durch einfache Körperbewegungen bis ins hohe Alter fit bleibst. Wie du durch mentale Stärke dein Immunsystem stärkst. Schnelle Hilfe für einen motivierten Alltag voller Freude!

**REFERENTEN:** Franz Hirschmann, Dipl. Mentaltrainer, Coach und Vortragender

**KOSTEN:** keine



**DI., 4. JUNI 2024, 15 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

**TREFFPUNKT  
ZENTRUM**



## **VORTRAG „Übergewicht und Adipositas (Fettsucht) sind keine Altersfrage“**

Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt etc. sind untrennbar mit dem Gewicht verbunden. Was kann ich selber zur Behandlung und Risikoreduktion beitragen?

**REFERENT:** Prim. Dr. Meinrad Lindschinger, Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen

**KOSTEN:** keine



## **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, 3. September 2024, 15:00 Uhr**

**VORTRAG:** „Bewegung als Gesundheitsfaktor – Investment in Gesundheit und Mobilität“, **REF.:** Mag. Arne Öhlknecht, GF Fitness- und Gesundheitssport, Sport Union Stmk.

### **» Di, 1. Oktober 2024, 15:00 Uhr**

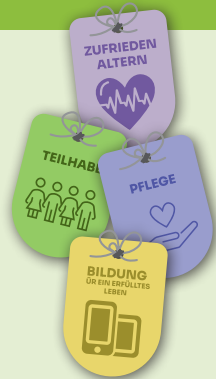
**VORTRAG:** „Kommunikation und Informationsaustausch“ – Mein persönlicher Umgang mit mir und meinen Mitmenschen, **REF.:** GR Rudolf Kulovic

### **» Di, 5. November 2024, 15:00 Uhr**

**VORTRAG:** „Für immer jung – Fit und gesund bis ins hohe Alter“, **REF.:** Mag. pharm. Bernd Fink, Apotheke St. Margarethen

### **» Di, 3. Dezember 2024, 15:00 Uhr**

**VORTRAG:** „Hospiz – Wenn Da sein alles ist was zählt!“, **REF.:** Sophie Jokesch, Leiterin des Hospizteams Feldbach



# FELDBACH DIE BILDUNGSSTADT



[www.feldbach.gv.at](http://www.feldbach.gv.at)



StadtFeldbach

**BILDUNG** für ein  
**ERFÜLLTES** und  
**NACHHALTIGES LEBEN!**



[www.feldbach.gv.at/bildungsstadt](http://www.feldbach.gv.at/bildungsstadt)

FELDBACH – DIE KLEINSTADT, die alles hat.



# FELDBACH

DIE ALTERSGERECHTE STADT

[www.feldbach.gv.at/altersgerechtestadt](http://www.feldbach.gv.at/altersgerechtestadt)



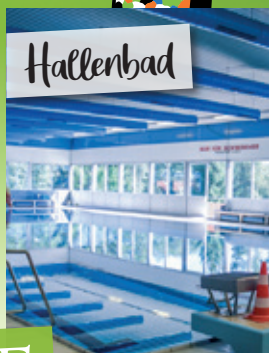
Einkaufen



Wandern



Radfahren



Hallenbad

DIE KLEINSTADT,

die alles hat!



Ärzte



LKH Feldbach



Apotheken



Bibliothek



NAH FÜR DICH.  
DA FÜR DICH.

