

COMMUNITY NURSING FELDBACH

FELDBACH

DIE ALTERSGERECHTE STADT



**KOSTENLOSE
VORTRÄGE, WORKSHOPS &
VERANSTALTUNGEN**

im Rahmen der
„Gesundheitsvorsorge Feldbach“

AKTIV IN FELDBACH

Veranstaltungen



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU





”

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

StR SONJA SKALNIK

Projektleitung Community Nursing
NEUE Stadt Feldbach

MITEINANDER LEBEN IN VIELFALT

Es ist mir eine besondere Freude, den 2. „Aktiv in Feldbach – Pass“ zu präsentieren. Knapp 80 Veranstaltungen warten auf Ihren Besuch. Unsere vier Mitarbeiterinnen aus dem Projekt „Community Nursing – Gesundheitsvorsorge Feldbach“ haben im Namen der Stadtgemeinde Feldbach einen umfangreichen Veranstaltungspass für Sie zusammengestellt. Die Altersgerechte Stadt Feldbach möchte mit diesem Projekt, der Gesundheitsprävention einen neuen Stellenwert geben. Es geht um Ihre Gesundheit, Ihre Eigenverantwortung und Ihre Selbstbestimmtheit. Wichtige Themen wie Sicheres Wohnen, Mobil im Alter, Pflege, Ernährung, Bewegung, Bildung und mentale Vorsorge spielen eine große Rolle. Daher finden Sie in diesem Pass ein kostenfreies und umfangreiches Angebot. Nutzen Sie die Möglichkeiten – jeder kann an den Veranstaltungen teilnehmen. Denn man kann nicht früh genug mit der Gesundheitsvorsorge beginnen.

Unser gemeinsames Ziel ist ein gesundes Miteinander in Vielfalt, in einer Stadt, in der sich alle wohlfühlen.

Arthur Schopenhauer hat schon gemeint: „Neun Zehntel unseres Glücks beruhen allein auf Gesundheit“. Deshalb widmen wir dieses Projekt Ihrer Gesundheit in allen Facetten.

Bleiben Sie aktiv!



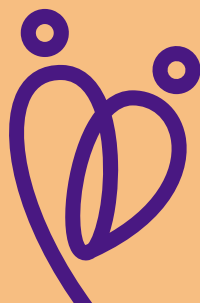
COMMUNITY NURSING

Gesundheitsvorsorge Feldbach

Community Nursing – Gesundheitsvorsorge Feldbach ist ein Gesundheitsvorsorgeprojekt der Stadtgemeinde Feldbach. Vier diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen begleiten Sie, im Namen der Stadtgemeinde Feldbach, auf dem Weg zur eigenen Gesundheit.

Jede Community Nurse hat langjährige Erfahrungen und spezifische Weiterbildungen, um individuelle Bedürfnisse abdecken zu können. Sie sind Expertinnen für Gesundheit und Vorsorge.

**Ziel ist eine altersgerechte Stadt,
in der sich die Menschen wohlfühlen!**





WAS MACHEN DIE COMMUNITY NURSES?

Gesundheit ist das oberste Gebot. Dazu gibt es spannende Vorträge, Workshops und Veranstaltungen. Bei Sprechtagen können die vier Community Nurses in ihrem Büro besucht werden. Ab Herbst 2022 gibt es, nach telefonischer Vereinbarung, präventive Hausbesuche.

Gerne geben sie Informationen, Tipps und Kontakte weiter, um Sie zu unterstützen und Ihnen neue Möglichkeiten aufzuzeigen. Zudem gibt es den Pass „Aktiv in Feldbach“, den Sie in den Händen halten, in dem viele Angebote zusammengefasst wurden. Alle Angebote sind kostenfrei. Jeder kann teilnehmen und ist herzlich willkommen.

Nutzen Sie dieses Angebot und tun Sie sich etwas Gutes.

WAS SIND DIE ZIELE DER COMMUNITY NURSES?

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

Wir möchten die Gesundheitskompetenz aller Bürger der Stadtgemeinde Feldbach fördern und älteren Bürgern dabei helfen, so lange wie möglich selbstbestimmt zu Hause zu sein.

Außerdem ist es uns ein Anliegen, regionale Angebote im Bereich Gesundheit und Pflege nicht zu ersetzen, sondern zu erweitern.

WAS SIND PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE?

Ab Oktober 2022 besuchen wir, nach telefonischer Vereinbarung, ältere Bürger und ihre Angehörigen in der Stadtgemeinde Feldbach, in ihren eigenen vier Wänden.

Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen und Fragen rund um das Thema Gesundheit, Wohnen und Pflege. Sie erhalten von uns Informationen 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

SPRECHTAG: jeden Mittwoch von 09:00–12:00 Uhr



ANLEITUNG FÜR DEN PASS „AKTIV IN FELDBACH“

Liebe Feldbacherinnen und Feldbacher!

Sie halten die 2. Ausgabe des Passes „Aktiv in Feldbach“ in Ihren Händen.

Das vielfältige kostenlose Angebot umfasst 4 Veranstaltungsreihen:

- » **Wöchentliche Wanderungen in allen Ortsteilen**
- » **Stammtisch für pflegende Angehörige**
- » **Sturzpräventionskurs der ÖGK über 6 Wochen
(2 mal 50 Minuten mit Pause in einer Kurswoche)**
- » **Treffpunkt Zentrum Veranstaltungen**

Insgesamt gibt es über 80 Veranstaltungen wie Betriebsbesichtigungen, Workshops und Vorträge.

Für jeden Besuch einer Veranstaltung erhalten Sie einen Aufkleber. Wenn Sie 10 Veranstaltungen besucht haben, können Sie Ihren Sammelpass im Büro der Community Nurses einlösen und erhalten dafür Gutscheine Ihrer Wahl:

- » **Fünf 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)

Wenn Sie 20 Veranstaltungen besucht haben, dann können Sie den Sammelpass gegen Gutscheine Ihrer Wahl eintauschen:

- » **Einen Gutschein für eine Kulturveranstaltung *** oder
- » **Einen 10er Block für das Hallen- und Freibad in Feldbach *** oder
- » **Einen 10er Block für die Sauna
im Hallen- und Freibad in Feldbach ***
(* Wählen Sie diese Variante,
dann entfällt der Gutschein für 10 Sticker)





- Wenn Sie zu einer unserer Veranstaltungen einen neuen Teilnehmer mitbringen, der zuvor noch keinen Sammelpass hatte, dann
- erwartet Sie als Dankeschön ein Überraschungsgutschein.

ANMELDUNGEN ZU DEN VERANSTALTUNGEN:

Eine Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen ist aus organisatorischen Gründen unbedingt erforderlich.

Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00 Uhr bei den Community Nurses unter Tel.: 03152 / 2202-750.

VORANKÜNDIGUNG:

Die 3. Ausgabe von „Aktiv in Feldbach“ wird im Frühling 2023 erscheinen. Wir freuen uns, Sie bei den Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

»» DEN SAMMELPASS FINDEN SIE AUF DER LETZTEN SEITE!

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

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.

INHALTSVERZEICHNIS

NR.:	DATUM/UHRZEIT	TITEL
OT	06.09.2022, 15:45 UHR	INFOVERANSTALTUNG Feldbach
	12.09.2022, 17:00 UHR	INFOVERANSTALTUNG Mühldorf
	13.09.2022, 18:00 UHR	INFOVERANSTALTUNG Gniebing-Weißbach
	14.09.2022, 17:00 UHR	INFOVERANSTALTUNG Leitersdorf
	15.09.2022, 16:00 UHR	INFOVERANSTALTUNG Raabau
	15.09.2022, 19:00 UHR	INFOVERANSTALTUNG Auersbach
	19.09.2022, 17:00 UHR	INFOVERANSTALTUNG Gossendorf
1	13.09.2022, 14:00 UHR	BESICHTIGUNG PSO „Kerne und Energie“
2	14.09.2022, 15:00 UHR	VORTRAG ZUR STURZPRÄVENTION „Trittsicher mit der ÖGK“
3	15.09.2022, 10:00 UHR	SCHULUNG „DIGITAL FIT – Smartphone für Fortschrittene“
4	16.09.2022, 09:00 UHR	FAHRRADTOUR (Schwierigkeitsgrad schwer)
5	19.09.2022, 15:00 UHR	SCHNUPPEREINHEIT „Seniorenturnen“
6	20.09.2022, 09:00 UHR	MOBILITÄTSTAG
7	21.09.2022, 14:00 UHR	VORTRAG „Die kleine Welt der Pilze“
8	22.09.2022, 15:00 UHR	UNTERHALTSAMER NACHMITTAG „Kuriose Geschichten aus dem Vulkanland“
9	25.09.2022, 10:00 UHR	DEMENTZFREUNDLICHER GOTTESDIENST
10	26.09.2022, 15:00 UHR	SCHNUPPEREINHEIT „Seniorenturnen“
11	28.09.2022, 08:00 UHR	ÖBB FÜHRUNG „Senioren Mobil“
12	01.10.2022, 14:00 UHR	BLACKOUT – VORSORGE im Ortsteil Mühldorf
13	03.10.2022, 09:00 UHR	FAHRRADTOUR (Schwierigkeitsgrad leicht)
14	05.10.2022, 14:00 UHR	ERSTE HILFE KURS „Senioren als Lebensretter“
15	06.10.2022, 14:00 UHR	FAHRRADTOUR (Schwierigkeitsgrad mittel)
16	11.10.2022, 14:00 UHR	SCHULUNG „Electronic Banking – Mein ELBA“
17	12.10.2022, 10:00 UHR	BESICHTIGUNG PSO „Kerne und Energie“
18	18.10.2022, 13:00 UHR	SELBSTBEDIENUNGSMÖGLICHKEITEN IN BANKEN
19	18.10.2022, 14:15 UHR	SELBSTBEDIENUNGSMÖGLICHKEITEN IN BANKEN
20	19.10.2022, 08:00 UHR	ÖBB FÜHRUNG „Senioren Mobil“

KALENDER DER VERANSTALTUNGEN		
NR.:	DATUM/UHRZEIT	TITEL
21	22.10.2022, 09:00 UHR	SCHULUNG „Digitale Gesundheitskompetenz am Computer“
22	24.10.2022, 14:00 UHR	BESICHTIGUNG „Neuer Bauhof der Stadtgemeinde Feldbach“
23	25.10.2022, 17:00 UHR	VORTRAG „Sicher wohnen“
24	03.11.2022, 17:00 UHR	WORKSHOP „Blutdruck, Puls und Körpertemperatur – lebensnotwendige Funktionen des menschlichen Körpers“
25	10.11.2022, 18:30 UHR	VORTRAG „Essenzielle Nährstoffe und adäquate Kräftigungsübungen für starke Knochen“
26	14.11.2022, 17:00 UHR	VORTRAG „Diabetes mellitus Typ 2- Was hat es mit der „Zuckerkrankheit“ auf sich?“
27	15.11.2022, 18:00 UHR	VORTRAG „Verlust der eigenen Entscheidungsfähigkeit, das neue Erwachsenenschutzgesetz!“
28	21.-23.11.22, 14:00 UHR	MALTAGE mit Acryl „Mischtechnik & experimentelle Malerie“
29	23.11.2022, 14:00 UHR	ERSTE HILFE KURS „Senioren als Lebensretter“
30	28.11.2022, 15:00 UHR	VORTRAG „Mit Mentaltraining zu Zufriedenheit und Wohlbefinden in der zweiten Lebenshälfte – Wie geht das?“
31	30.11.2022, 11:00 UHR	BESICHTIGUNG „Postzustellbasis in 8330 Feldbach“
32	01.12.2022, 15:00 UHR	ADVENTSTIMMUNG in der Stadtbibliothek
33	02.12.2022, 17:00 UHR	VORTRAG „Mit ätherischen Ölen gegen die Wintermüdigkeit“
34	09.12.2022, 09:00 UHR	BESICHTIGUNG „Hallen- und Freibad Feldbach mit anschließendem Badetag“
35	12.12.2022, 18:00 UHR	DIABETES CAFÉ
36	15.12.2022, 19:00 UHR	VORTRAG „Trickbetrügereien und Sicherheit im Internet“
37	11.01.2023, 17:00 UHR	VORTRAG „Entlastung für pflegende Angehörige“
38	18.01.2023, 14:00 UHR	VORTRAG „Trickbetrügereien und Sicherheit im Internet“

INHALTSVERZEICHNIS

NR.:	DATUM/UHRZEIT	TITEL
39	19.01.2023, 10:00 UHR	WORKSHOP „DIGITAL FIT mit Ihrem Handy“
40	24.01.2023, 17:00 UHR	VORTRAG „Pflegegeld“
41	25.01.2023, 14:00 UHR	VORTRAG „Sicher zu Hause – Tipps und Tricks zur Sicherung der Wohnung und des Hauses“
42	26.01.2023, 17:00 UHR	VORTRAG „Was ist Schmerz und was ist seine Aufgabe?“
43	30.01.2023, 17:00 UHR	VORTRAG „Mögliche Folgeschäden bei Diabetes mellitus & Tipps und Tricks für Ihre Füße“
44	01.02.2023, 14:00 UHR	BESICHTIGUNG „Ressourcenpark Feldbach“
45	08.02.2023, 15:00 UHR	WORKSHOP „Kreatives Gestalten von Geschirrtüchern und Stofftaschen“
46	09.02.2023, 10:00 UHR	SCHULUNG „DIGITAL FIT mit E-Mail & Co“
47	11.02.2023, 09:00 UHR	SCHULUNG „Digitale Alltagskompetenzen am Computer“
48	13.02.2023, 15:00 UHR	FÜHRUNG „Lernen Sie die Stadtbibliothek und das vielfältige Angebot kennen“
49	13.02.2023, 18:00 UHR	DIABETES CAFÉ
50	16.02.2023, 16:00 UHR	WORKSHOP „Wurst machen leicht gemacht“
51	23.02.2023, 16:00 UHR	WORKSHOP „Duftreisen sind eine ganzheitliche Entspannungsmethode für Jung und Alt“
52	28.02.2023, 17:00 UHR	VORTRAG „Ernährung bei erhöhtem Harnsäurespiegel und Gicht“
53	01.03.2023, 14:00 UHR	BESICHTIGUNG „Ressourcenpark Feldbach“
54	03.03.2023, 09:00 UHR	INFORMATIONSVANSTALTUNG „Hören Sie auf Ihre Ohren! Hören, Hörgeräte und Versorgung“
55	08.03.2023, 11:00 UHR	BESICHTIGUNG „Postzustellbasis in 8330 Feldbach“
56	14.03.2023, 19:00 UHR	VORTRAG „Sicher zu Hause – Tipps und Tricks zur Sicherung der Wohnung und des Hauses.“
57	15.03.2023, 14:00 UHR	ERSTE HILFE KURS „Senioren als Lebensretter“
58	21.03.2023, 16:00 UHR	VORTRAG „Im Kreislauf mit der Natur“

NR.:	DATUM/UHRZEIT	TITEL
59	22.03.2023, 18:00 UHR	WORKSHOP „Stressreduktion – Selbsthilfe für zu Hause“
60	23.03.2023, 10:00 UHR	SCHULUNG „DIGITAL FIT – Smartphone für Fortgeschrittene“ (Modul 3)
61	24.03.2023, 18:30 UHR	VORTAG „Mehr Wohlbefinden durch eine angepasste Ernährungsweise“
62	25.03.2023, 14:00 UHR	BLACKOUT – VORSORGE im Ortsteil Auersbach
63	28.03.2023, 16:00 UHR	VORTRAG „Blut(hoch)druck – Wenn der Druck steigt“
64	29.03.2023, 17:00 UHR	VORTRAG „Vorsorgemöglichkeiten im Alter“
65	06.09.2022, 15:00 UHR	TREFFPUNKT ZENTRUM VERANSTALTUNG – KLANGBILDER „Eine Reise durch die Welt der Musik von 1900 – 2000“
66	04.10.2022, 15:00 UHR	TREFFPUNKT ZENTRUM VERANSTALTUNG – VORTRAG „Mikrobiom und Krebs“
67	08.11.2022, 15:00 UHR	TREFFPUNKT ZENTRUM VERANSTALTUNG – VORTRAG „Älter werden mit den Herausforderungen der heutigen Gesellschaft“
68	06.12.2022, 15:00 UHR	TREFFPUNKT ZENTRUM VERANSTALTUNG – VORTRAG „Sturzprävention“
69	immer ab 14:00 UHR	WANDERUNGEN in Auersbach
70	immer ab 14:00 UHR	WANDERUNGEN in Feldbach
71	immer ab 14:00 UHR	WANDERUNGEN in Gniebing
72	immer ab 14:00 UHR	WANDERUNGEN in Gossendorf
73	immer ab 14:00 UHR	WANDERUNGEN in Leitersdorf
74	immer ab 14:00 UHR	WANDERUNGEN in Mühldorf
75	immer ab 14:00 UHR	WANDERUNGEN in Raabau
76	immer ab 14:00 UHR	WANDERUNGEN in Weissenbach
77	ab 19:00 UHR	STAMMTISCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE
78	ab 15:00 UHR	STURZPRÄVENTIONSKURS DER ÖGK



StR ROSEMARIE PUCHLEITNER

Altersgerechte Stadt
NEUE Stadt Feldbach

”

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

(Uwe Böschemeyer)

GUT ALT WERDEN IN FELDBACH

Alt zu werden ist der Lauf des Lebens und betrifft uns alle, jede und jeden Einzelnen, Gemeinschaften und die Gesellschaft als Ganzes. Seit Jahren erhöht sich die durchschnittliche Lebenserwartung und es ist unabdingbar der demografischen Entwicklung Rechnung zu tragen. Gleichzeitig ist ein Perspektivenwechsel vorzunehmen, indem nicht nur die Herausforderungen gesehen werden, die eine immer älter werdende Bevölkerung mit sich bringt, sondern auch die Stärken und Potenziale erkannt werden, die in einer Gesellschaft des langen Lebens liegen.

Der Stadtgemeinde Feldbach ist es eines der wichtigsten Anliegen einen Beitrag dafür zu leisten, dass die älteren Bürgerinnen und Bürger möglichst viele gesunde Jahre selbstbestimmt und eigenverantwortlich leben können. Sie ist im Begriff eine altersgerechte und damit menschenfreundliche Umgebung zu schaffen, das Gesundheitswesen zu erhalten und auszubauen, die Schaffung altersgerechter Wohnungen und neuer Wohnformen anzuregen, sowie für die nötigen Rahmenbedingungen für Mobilität und Teilhabe zu sorgen.

Damit möchte die Stadtgemeinde Feldbach vorausschauend und vorsorgend wirken und beste Bedingungen für ein aktives, sinnstiftendes und positives Älterwerden in einem guten Lebensumfeld bieten.

VERANSTALTUNGS- SCHWERPUNKTE FÜR EINE „ALTERSGERECHTE STADT“

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



ZUFRIEDEN ALTERN

Gesundheit & Ernährung
Bewegung
Mentale Vorsorge



PFLEGE

Gesundheits- und Pflegeberatung
Soziales Feldbach



WOHNEN

Sicheres Wohnen
Barrierefreiheit
Nachbarschaft & Gemeinschaft



MOBIL IM ALTER

Öffentlicher Verkehr
Mobilitätsmöglichkeiten
Feldbach mobil



TEILHABE

Soziale Teilhabe
Kulturelle Teilhabe
Ortsteile einbinden



BILDUNG FÜR EIN ERFÜLLTES UND NACHHALTIGES LEBEN

Digitale Welt
Fit bleiben im Alter
Treffpunkt Zentrum





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

(Teresa von Ávila)



VERANSTALTUNGEN IN DEN ORTSTEILEN

- » **6. September 2022, 15:45 Uhr, Zentrum, Feldbach**
(im Anschluss an die „Treffpunkt Zentrum“-Veranstaltung)
- » **12. September 2022, 17:00 Uhr, Mühldorf**
- » **13. September 2022, 18:00 Uhr, Gniebing-Weißbach**
- » **14. September 2022, 17:00 Uhr, Leitersdorf**
- » **15. September 2022, 16:00 Uhr, Raabau**
- » **15. September 2022, 19:00 Uhr, Auersbach**
- » **19. September 2022, 17:00 Uhr, Gossendorf**

INFOVERANSTALTUNG „Der präventive Hausbesuch und der 2. Pass Aktiv in Feldbach“

Des Weiteren besteht die Möglichkeit, sich mit den Community Nurses auszutauschen und ihre Anliegen im Bereich Pflege und Gesundheit anzusprechen.

REFERENTINNEN: Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach
VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach



DI., 13. SEPT., 14:00 UHR

PSO/Helmut Buchgraber, Wetzelsdorf 15, Feldbach

VORTRAG „Kerne und Energie“

Wussten Sie, dass PSO für Pflanzen-Samen-Öle steht? Sind Sie neugierig, was man mit den unterschiedlichsten Fruchtkernen wie zum Beispiel Kürbis, Holunder oder Marille machen kann? Erfahren Sie, wie die Trocknung und Reinigung von vielen Kernen funktioniert und welche Produkte daraus gewonnen werden.

REFERENT: Helmut Buchgraber

VERANSTALTER: PSO Wetzelsdorf

KOSTEN: keine

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



MI., 14. SEPT., 15:00 UHR

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

VORTRAG ZUR STURZPRÄVENTION „Trittsicher mit der ÖGK“

Stürze passieren plötzlich, unerwartet und zählen zu den größten Gefahren im Alltag älterer Menschen. Man stolpert über den Teppichrand, rutscht in der Dusche aus oder schätzt die eigene Kraft falsch ein. Die Folgen – nicht selten Knochenbrüche oder Kopfverletzungen – können dauerhaft beeinträchtigen. Dazu bleibt die Angst vor weiteren Stürzen ständiger Begleiter im Alltag. Die gute Nachricht: Sie können selbst etwas dafür tun, um Gleichgewicht, Kraft und Koordination gezielt und langfristig zu trainieren und Stürze und mögliche Folgen zu vermeiden!

REFERENTIN: Elisabeth Kahr, Physiotherapeutin

VERANSTALTER: ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse)

KOSTEN: keine

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



3**DO., 15. SEPT., 10:00-12:00 UHR**

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

SCHULUNG „DIGITAL FIT – Smartphone für Fortgeschrittene (Modul 3)“

- » Wiederholungen bzw. Vertiefungen von Modul 1 und 2
- » Verreisen mit dem Smartphone
- » Was ist Roaming?

REFERENTEN: Renate Wolf, Dejan Grah (A1 Shop Feldbach)**VERANSTALTER:** A1 Shop Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
Bringen Sie gerne Ihr eigenes Handy mit!**A1 Shop Feldbach**
Ungarstraße 8**4****FR., 16. SEPT., 9:00-14:00 UHR**

Treffpunkt: Vorplatz Stadtpfarrkirche, Feldbach

FAHRRADTOUR „Wallfahrtstour-Kleinmariazell“ (Schwierigkeitsgrad schwer)

Beim Radeln im schönen Vulkanland kann man die Natur besonders nah erleben. In Edelsbachberg ist eine Rast in der Backhendlstation Gasthaus Theissl vorgesehen.

FAHRRADGUIDE: Sepp Hödl (mit Rad ohne elektronischer Unterstützung), Teilnahme mit E-Bike gerne möglich**VERANSTALTER:** Vulkan Bike Tours / **KOSTEN:** keine**STRECKENFÜHRUNG:** Dr. Friedrich Niedersiedlung – Truppenübungsplatz – Gniebingberg – Edelsbachberg – Eichkögl – Mitterfladnitz – FB 3 Hexentour – Edelsbach – Feldbach**DAUER:** ca. 5 Stunden / **LÄNGE:** ca. 36 km, ca. 900 Höhenmeter**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**EMPFEHLUNG:** Fahrradhelm, Trinkflasche und Regenschutz

5

MO., 19. SEPT., 15:00–16:00 UHR

Treffpunkt: im Rüsthaus der FF Mühldorf

SCHNUPPEREINHEIT „Seniorenturnen“

Das Seniorenturnen soll Lust darauf machen, die Beweglichkeit im Alter zu fördern und sich gemeinsam in der Gruppe zu bewegen. Die Einheit ist auch bei eingeschränkter Beweglichkeit möglich, jedoch sollten Stufen kein Hindernis sein.

REFERENTIN: Gertraud Ramian**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** Handtuch und Trinkflasche mitbringen, bequeme Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen**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 im Rahmen unseres Sprechtages, jeden Mittwoch von 09:00 bis 12:00 Uhr, oder bei einem präventiven Hausbesuch behilflich.

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





EUROPÄISCHE MOBILITÄTSWOCHE

16. bis 22. SEPTEMBER 2022



6

DI., 20. SEPT., 9:00–12:00 UHR

vor dem Rathaus, Hauptplatz, Feldbach

MOBILITÄTSTAG

Im Rahmen der 21. europäischen Mobilitätswoche, findet auch heuer wieder der Mobilitätstag in der Stadtgemeinde Feldbach statt. Zahlreiche Stationen rund um die Themen Elektromobilität und Klimaschutz, sowie Gewinnmöglichkeiten erwarten Sie. Unterstützt wird die Aktion wie jedes Jahr vom Klimabündis Steiermark.

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach

SONTIGES: Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.





MI., 21. SEPT., 14:00 UHR

Josef Fink, Schützing 119, Feldbach



VORTRAG „Die kleine Welt der Pilze“

Der Weg von der Petrischale bis hin zum fertigen Pilz, blicken Sie hinter die Kulissen der Pilzzucht. Je nach Wetter werden Pilze in der freien Natur vorgestellt. Danach gibt es die Möglichkeit, Pilze zu verkosten und sich den einen oder anderen Kochtipp vom Experten zu holen.

REFERENT: Josef Fink

VERANSTALTER: Josef Fink's Schwammerlmanufaktur

KOSTEN: keine

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

SONSTIGES: max. 15 Teilnehmer



DO., 22. SEPT., 15:00 UHR

Treffpunkt: vor dem Kirchturm, Feldbach



UNTERHALTSAMER NACHMITTAG

in der Stadtbibliothek mit Johann Schleich
„Kuriose Geschichten aus dem Vulkanland“

Prof. Johann Schleich kennt wie kein anderer die Menschen, die im Vulkanland leben und 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.

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach

KOSTEN: keine

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

**NEUE STADT
FELDBACH**

STADTBIBLIOTHEK

Bildung für ein erfülltes
und nachhaltiges Leben

9

SO., 25. SEPT., 10:00 UHR

Stadtpfarrkirche, Feldbach

**DEMENZFREUNDLICHER GOTTESDIENST**

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

MIT: Vikar Mag. Rainer Matthäus Parzmair

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach mit der Pfarre Feldbach

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



10

MO., 26. SEPT., 15:00-16:00 UHR

Treffpunkt: Rüsthaus der FF Mühlendorf

SCHNUPPEREINHEIT „Seniorenturnen“

Das Seniorenturnen soll Lust darauf machen die Beweglichkeit im Alter zu fördern und sich gemeinsam in der Gruppe zu bewegen. Die Einheit ist auch bei eingeschränkter Beweglichkeit möglich. Stufen sollten kein Hindernis sein.

REFERENTIN: Gertraud Ramian

KOSTEN: keine

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

SONSTIGES: Handtuch und Trinkflasche mitbringen, bequeme Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen!





MI., 28. SEPT., 8:00 UHR

Arkadeneingang, Bahnhof Feldbach, Bahnhofstraße 3, Feldbach

ÖBB FÜHRUNG „Senioren Mobil – Info“

Alle Senioren haben die Möglichkeit, im Beisein eines ÖBB Mitarbeiters, am Fahrkartenautomaten zu üben. Wer möchte, kann anschließend eine Zugfahrt mit den Community Nurses nach Gniebing unternehmen und mit ihnen in der Bäckerei Ertl (ca. 4 Gehminuten) einkehren. Anschließend geht es wieder retour nach Feldbach.



TREFFPUNKT: vor dem Eingang des Bahnhofs

REFERENT: Robert Hasler, Senior Mobil Berater i. R.

VERANSTALTER: ÖBB Marketing und Kommunikation Steiermark

EIGENKOSTEN: Zugticket und Frühstück/Kaffee

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

SONSTIGES: max. 20 Teilnehmer



FELDBACH mobil

NACHHALTIG ANS ZIEL

Multimodalität macht die Vielfalt der Fortbewegungsmöglichkeiten sichtbar.

www.feldbach.gv.at/mobil



FELDBACH – DIE KLEINSTADT, die alles hat.



NEUE STADT
FELDBACH

SICHER GESTALTEN

Blackout-Vorsorge in der Neuen Stadt Feldbach

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

TIPP

Die Blackout-Sammelmappe gibt's im Stadtamt Feldbach

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

www.feldbach.gv.at/blackout



12

SA., 1. OKT., BEGINN: 14:00 UHR

Rüsthause der FF Mühlendorf, Mühlendorf 167, 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 Mühlendorf. Es erwarten Sie spannende Vorträge und Informationsstände zum Thema Blackout!

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach

SONTIGES: Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

13

MO., 3. OKT., 9:00-12:00 UHR

Treffpunkt: Am Vorplatz der Stadtpfarrkirche, Feldbach

**FAHRRADTOUR „Raabtour-Kirchberg an der Raab“
(Schwierigkeitsgrad leicht)**

Beim Radeln im schönen Vulkanland kann man die Natur besonders nah erleben. In Kirchberg an der Raab ist eine Rast in der „Prasserei“ vorgesehen.

FAHRRADGUIDE: Sepp Hödl (Teilnahme mit E-Bike gerne möglich)**VERANSTALTER:** Vulkan Bike Tours / **KOSTEN:** keine**STRECKENFÜHRUNG:** Hallen/Freibad – R 11 – Gniebing – Kirchberg an der Raab – Wörth – Oberstorcha – Reith – Unterstorcha – R 11 – Feldbach**DAUER:** ca. 3 Stunden / **LÄNGE:** ca. 25 km, ca. 300 Höhenmeter**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**EMPFEHLUNG:** Fahrradhelm, Trinkflasche und Regenschutz

Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag bitte mit Josef Hödl (Tel.: 0664 / 3872053) Rücksprache halten, ob die Radtour stattfindet.



14

MI., 5. OKT., 14:00 UHR

RK-Bezirksstelle, Schillerstraße 57, Feldbach

KURS „Senioren als Lebensretter“

Kursinhalte sind u.a.:

- » Unfälle und Erkrankungen im Seniorenalter
- » Wie kann ich Unfälle vermeiden?
- » der richtige Notruf
- » Erste Hilfe ist einfach – rasche Handgriffe können Leben retten

**REFERENT:** Bezirksrettungskommandant Josef Schaffler**VERANSTALTER:** Österreichisches Rotes Kreuz**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** mind. 8 Teilnehmer, max. 20 Teilnehmer

15**DO., 6. OKT., 14:00–18:00 UHR**

Treffpunkt: Vorplatz der Stadtpfarrkirche, Feldbach

**FAHRRADTOUR „Golfplatztour–Bad Gleichenberg“
(Schwierigkeitsgrad mittel)**

Beim Radeln im schönen Vulkanland kann man die Natur besonders nah erleben. In Trautmannsdorf ist eine Rast beim Buschenschank Leitgeb vorgesehen.

FAHRRADGUIDE: Sepp Hödl (Teilnahme mit E-Bike gerne möglich)**VERANSTALTER:** Vulkan Bike Tours / **KOSTEN:** keine**STRECKENFÜHRUNG:** Färbergasse – Fisswald – Golfplatz – Bhf Trautmannsdorf – Dorf Bad Gleichenberg – Klausen – Dachsberg – Petersdorf – Mühldorf – Feldbach / **DAUER:** ca. 4 Stunden / **LÄNGE:** ca. 25 km, ca. 600 Höhenmeter**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo–Fr 9–12 Uhr) wird gebeten!**EMPFEHLUNG:** Fahrradhelm, Trinkflasche und Regenschutz;
Bei Schlechtwetter bitte mit Josef Hödl (Tel.: 0664 / 3872053) Rücksprache halten, ob die Radtour stattfindet.**16****DI., 11. OKT., 14:00–15:30 UHR**

Raiffeisenbank Region Feldbach, Hauptplatz 18, Feldbach

SCHULUNG „Electronic Banking – Mein ELBA“

Möchten Sie Ihre Kontoumsätze digital einsehen oder Überweisungen von zu Hause aus tätigen? Schaffen Sie sich einen Überblick über das Online Banking „Mein Elba“, welches allen Raiffeisen – Kunden zur Verfügung steht. Sie können selbst entscheiden ob Sie künftig Ihre Bankgeschäfte online oder vor Ort erledigen möchten.

**REFERENTEN:** Franz Mayer, Josef Passeil**VERANSTALTER:** Raiffeisenbank Region Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo–Fr 9–12 Uhr) wird gebeten!**Raiffeisenbank
Region Feldbach**

17**MI., 12. OKT., 10:00 UHR**

PSO / Helmut Buchgraber, Wetzelsdorf 15, Feldbach

VORTRAG „Kerne und Energie“

Wussten Sie, dass PSO für Pflanzen-Samen-Öle steht? Sind Sie neugierig, was man mit den unterschiedlichsten Fruchtkernen wie zum Beispiel Kürbis, Holunder oder Marille machen kann? Erfahren Sie wie die Trocknung und Reinigung von vielen Kernen funktioniert und welche Produkte daraus gewonnen werden.

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

TEILHABE

**18****DI., 18. OKT., 13:00-14:00 UHR**

Steiermärkische Sparkasse AG, Hauptplatz 31, Feldbach

SELBSTBEDIENUNGSMÖGLICHKEITEN IN BANKEN

„Einfach erklärt – ein Blick hinter die Kulissen – Da erspare ich mir Zeit und Geld“. Der richtige Umgang mit dem Bankautomaten, Infos über das Online Banking sowie die Sicherheit sind Teil der Veranstaltung.

REFERENTINNEN: Kerstin Mohapp und Katharina Matzhold**VERANSTALTER:** Steiermärkische Sparkassen AG**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** max. 12 TeilnehmerBILDUNG
OR EIN ERFÜLLTES
LEBEN

19**DI., 18. OKT., 14:15–15:15 UHR**

Steiermärkische Sparkasse AG, Hauptplatz 31, Feldbach

SELBSTBEDIENTUNGSMÖGLICHKEITEN IN BANKEN

„Einfach erklärt – ein Blick hinter die Kulissen – Da erspare ich mir Zeit und Geld“. Der richtige Umgang mit dem Bankautomaten, Infos über das Online Banking sowie die Sicherheit sind Teil der Veranstaltung.

REFERENTINNEN: Kerstin Mohapp und Katharina Matzhöld**VERANSTALTER:** Steiermärkische Sparkassen AG**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** max. 12 TeilnehmerSteiermärkische
SPARKASSE **20****MI., 19. OKT., 8:00 UHR**

Arkadeneingang, Bahnhof Feldbach, Bahnhofstraße 3, Feldbach

ÖBB FÜHRUNG „Senioren Mobil – Info“

Alle Senioren haben die Möglichkeit, im Beisein eines ÖBB Mitarbeiters, am Fahrkartenautomaten zu üben. Wer möchte, kann anschließend eine Zugfahrt mit den Community Nurses nach Gniebing unternehmen und mit ihnen in der Bäckerei Ertl (ca. 4 Gehminuten) einkehren. Anschließend geht es wieder retour nach Feldbach.

**TREFFPUNKT:** vor dem Eingang des Bahnhofs**REFERENT:** Robert Hasler, Senior Mobil Berater i. R.**VERANSTALTER:** ÖBB Marketing und Kommunikation Steiermark**EIGENKOSTEN:** Zugticket und Frühstück/Kaffee**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** max. 20 Teilnehmer**ÖBB**

Immer in Bewegung

21**SA., 22. OKT., 9:00–14:00 UHR**

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

SCHULUNG „Digitale Gesundheitskompetenz am Computer“

Lernen Sie den richtigen Umgang mit ELGA, dem E-Impfpass, E-Rezepten und dem grünen Pass kennen. Allgemeine Informationen zu Gesundheitsapps und Voraussetzungen für den erfolgreichen Einsatz einfach erklärt.

REFERENT: Jakob Neubauer, MSc. BSc.**VERANSTALTER:** MONDAYS Digital**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo–Fr 9–12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** max. 10 Teilnehmer / Die Mitnahme Ihres eigenen Laptops inkl. Ladegerät ist erforderlich! / ID Austria (= Ich organisiere das von überall Ausweis) oder Handy-Signatur wird benötigt.**MONDAYS****22****MO., 24. OKT., 14:00 UHR**

Städtischer Bauhof, Europastraße 39, Feldbach

BESICHTIGUNG „Neuer Bauhof der Stadtgemeinde Feldbach“

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

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

23**DI., 25. OKT., 17:00 UHR**

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

VORTRAG „Sicher wohnen“

Wussten Sie, dass in Österreich jährlich mehr Menschen durch Unfälle im Haushalt als bei Autounfällen ums Leben kommen? Durch einfache Veränderungen können viele Stürze verhindert werden. Die Community Nurses wollen auf kleine Stolperfallen aufmerksam machen, denn kleine Ausrutscher können schlimme Folgen haben.

**REFERENTIN:** Kathrin Pfeifer, DGKP und Community Nurse Feldbach**VERANSTALTER:** Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**24****DO., 3. NOV., 17:00 UHR**

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

WORKSHOP „Blutdruck, Puls und Körpertemperatur – lebensnotwendige Funktionen des menschlichen Körpers“

Puls, Blutdruck und Körpertemperatur sind Vitalfunktionen, die das Leben eines Menschen aufrechterhalten. Vitalfunktionen richtig messen und Tagebücher dazu führen – all das lernen Sie im Workshop der Community Nurses. Zusätzlich wird auch der Blutzucker kontrolliert und die Sauerstoffsättigung im Blut gemessen.

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

25**DO., 10. NOV., 18:30–19:30 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

VORTRAG „Essenzielle Nährstoffe und adäquate Kräftigungsübungen für starke Knochen“

Sowohl in jungen Jahren, als auch im hohen Alter, gilt eine ausreichende Zufuhr von Makro- und Mikronährstoffen als Grundlage für gesunde Knochen. Dass eine Ergänzung von Calcium, Vitamin D3 und K2 sinnvoll wäre, ist den meisten bekannt. Wie man den Knochenstoffwechsel zusätzlich positiv beeinflussen kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.

REFERENTIN: Mag. pharm. Sophia König**VERANSTALTER:** Apotheke & Drogerie „Zur Mariahilf“, Mag. pharm. Gernot König e.U., Hauptplatz 15, Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo–Fr 9–12 Uhr) wird gebeten!**26****MO., 14. NOV., 17:00 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? Welche Risikofaktoren begünstigen ein Auftreten dieser Erkrankung? Gibt es eine erbliche Vorbelastung dafür? Kommen Sie anlässlich des Welt- Diabetestages vorbei und lassen Sie uns gemeinsam in einem Vortrag mehr über die sogenannte „Zuckerkrankheit“ erfahren.

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

27**DI., 15. NOV., 18:00 UHR**

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

VORTRAG „Verlust der eigenen Entscheidungsfähigkeit, das neue 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: Dr. H. Claudius Handl**VERANSTALTER:** Öffentlicher Notar Dr. H. Claudius Handl**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**28****21.-23. NOV., 14:00-17:00 UHR**

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

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 zur Verfügung gestellt.

REFERENTIN: GR Herta Haas**VERANSTALTER:** 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 Personen Teilnehmer / Bitte Schürze, altes T – Shirt oder alte Hose mitbringen.

29

MI., 23. NOV., 14:00 UHR

RK-Bezirksstelle, Schillerstraße 57, Feldbach

KURS „Senioren als Lebensretter“

Kursinhalte sind u.a.:

- » Unfälle und Erkrankungen im Seniorenalter
- » Wie kann ich Unfälle vermeiden?
- » der richtige Notruf
- » Erste Hilfe ist einfach – rasche Handgriffe können Leben retten



REFERENT: Bezirksrettungskommandant Josef Schaffler

VERANSTALTER: Österreichisches Rotes Kreuz

KOSTEN: keine

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

SONSTIGES: mind. 8 Teilnehmer, max. 20 Teilnehmer



30

MO., 28. NOV., 15:00 UHR

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

VORTRAG „Mit Mentaltraining zu Zufriedenheit und Wohlbefinden in der zweiten Lebenshälfte – Wie geht das?“

Wir sind jeden Tag in einer ununterbrochenen Gedankenspirale, davon sind nur 3% aufbauende und hilfreiche Gedanken, 25% destruktive Gedanken die schaden und 72% sind flüchtige Gedanken, dennoch mit Wirkung auf einen selbst. Mentaltraining hilft die Gedanken bewusst zu beeinflussen und so die Lebensqualität zu steigern.



REFERENTIN: Helga Kirchengast

VERANSTALTER: Helga Kirchengast

KOSTEN: keine

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

31**MI., 30. NOV., 11:00 UHR**

Postzustellbasis, Leitersdorf 268, Feldbach

**BESICHTIGUNG „Postzustellbasis in 8330 Feldbach“**

Wussten Sie, dass die neue Postbasis im Gewerbepark Mühldorf auf 2000 m² das derzeit modernste Verteilerzentrum in der Steiermark ist? Dass 50 Mitarbeiter für die pünktliche Zustellung Ihrer Post sorgen? Bei einer Führung durch die neue Zustellbasis erhalten Sie viele weitere interessante Informationen.

REFERENT: Hermann Schantl**VERANSTALTER:** Österreichische Post AG**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**32****DO., 1. DEZ., 15:00 UHR**

Treffpunkt: vor dem Kirchturm, Feldbach

**ADVENTSTIMMUNG in der Stadtbibliothek**

Die Mitarbeiterinnen der Stadtbibliothek lesen Adventsgeschichten und fertigen gemeinsam mit den Besuchern weihnachtliche Deko aus Buchseiten an. Bei Punsch und Keksen stimmen wir uns auf die Adventzeit ein.

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

STADTBIBLIOTHEK

Bildung für ein erfülltes
und nachhaltiges Leben

33**FR., 2. DEZ., 17:00 UHR**

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

VORTRAG „Mit ätherischen Ölen gegen die Wintermüdigkeit“

Die Tage sind kürzer, die Sonnenstunden weniger, im Winter fehlt es oft an Energie. Die traditionelle Duftlampe ist nicht nur schön anzusehen. Mit naturreinen ätherischen Ölen und deren Wirkung kann sie zum täglichen Begleiter werden um Schwung in den Alltag zu bringen. Lernen Sie gemeinsam mit Community Nurse Julia Edelsbrunner ätherische Öle kennen und zaubern Sie Sonne in die kalten Wintertage.

REFERENTIN: Julia Edelsbrunner, DGKP und Community Nurse Feldbach**VERANSTALTER:** Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**34****MI., 9. DEZ., 9:00 UHR**

Hallen- und Freibad, Thallerstraße 1, Feldbach

BESICHTIGUNG „Hallen- und Freibad Feldbach mit anschließendem Badetag“

Wussten Sie, dass es im Hallenbad ein maximal 1,20 Meter tiefes Nichtschwimmerbecken und eine Sauna gibt? Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Hallen- und Freibades Feldbach. Im Rahmen einer Führung erfahren Sie Daten, Fakten und noch vieles mehr. Nach der Führung können Sie den Tag kostenlos im Hallenbad verbringen.

REFERENT: Philipp Hausleitner**VERANSTALTER:** Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** Bitte Badebekleidung mitbringen.

35

MO., 12. DEZ., 18:00 UHR

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

DIABETES CAFÉ

Sich in einer Runde treffen, tratschen und dabei wohlfühlen – wie im Kaffeehaus. Genau das ist die Idee des „Diabetes Cafés“.

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? Das Diabetes Café bietet eine Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Es soll einen Rahmen bieten um Fragen zu stellen, Anliegen zu äußern und Informationen einzuholen.

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

VERANSTALTER: Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach

KOSTEN: keine

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



36

DO., 15. DEZ., 19:00 UHR

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

VORTRAG „Trickbetrügereien und Sicherheit im Internet“

Holen Sie sich wichtige Informationen zum Thema „Trickbetrügereien“ und „Sicher im Internet“ vom Gruppeninspektor GR Josef Gsöls. Er ist Experte in diesem Bereich und gibt Ihnen das notwendige Wissen, wie Sie mit Tipps und Tricks Betrüger und Fakeanbieter erkennen können.

REFERENT: Gruppeninspektor GR Josef Gsöls, Sicherheitsbeauftragter der Stadtgemeinde Feldbach

VERANSTALTER: Polizeiinspektion Feldbach, Kriminalprävention und Gemeinsam.Sicher

KOSTEN: keine

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



37**MI., 11. JÄNNER, 17:00 UHR**

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

VORTRAG „Entlastung für pflegende Angehörige“

Die Pflege eines Angehörigen beansprucht Körper und Psyche einer Person, oft ist der Alltag bis aufs kleinste Detail durchgeplant. Einfache Aufgaben wie das Einkaufen müssen zeitlich berücksichtigt werden. Die eigene Freizeit und Gesundheit kommen zu kurz. In diesem Vortrag werden Ihnen verschiedene Entlastungsmöglichkeiten aufgezeigt und auf Ihre Bedürfnisse eingegangen. Auch Individuelle Fragen sollen ihren Platz finden.

REFERENTIN: Julia Edelsbrunner, DGKP und Community Nurse Feldbach**VERANSTALTER:** Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**38****MI., 18. JÄNNER, 14:00 UHR**

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

VORTRAG „Trickbetrügereien und Sicherheit im Internet“

Holen Sie sich wichtige Informationen zum Thema „Trickbetrügereien“ und „Sicher im Internet“ vom Gruppeninspektor GR Josef Gsöls. Er ist Experte in diesem Bereich und gibt Ihnen das notwendige Wissen, wie Sie mit Tipps und Tricks Betrüger und Fakeanbieter erkennen können.

REFERENT: Gruppeninspektor GR Josef Gsöls,

Sicherheitsbeauftragter der Stadtgemeinde Feldbach

VERANSTALTER: Polizeiinspektion Feldbach, Kriminalprävention und Gemeinsam.Sicher**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**FELDBACH**

SICHER GESTALTEN

39**DO., 19. JÄNNER, 10:00-12:00 UHR**

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

SCHULUNG „DIGITAL FIT mit Ihrem Handy“ (Modul 1)

Sie bekommen viele Tipps zur alltäglichen Nutzung Ihres Handys. Wie kann ich meinen Klingelton ändern? Wie verwalte ich meine Kontakte? Kann ich mit meinem Handy Informationen im Internet abrufen?

**REFERENTEN:** Renate Wister, Dejan Grah**VERANSTALTER:** A1 Shop Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** max. 10 Teilnehmer

/ Wenn Sie möchten können Sie Ihr Handy mitbringen!

A1 Shop Feldbach
Ungarstraße 8**40****DI., 24. JÄNNER, 17:00 UHR**

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

VORTRAG „Pflegegeld“

Viele Menschen brauchen über längere Zeit Pflege oder Betreuung. Österreichweit gibt es eine finanzielle Unterstützung in Form von Pflegegeld. In dem Vortrag erhalten Sie notwendige Informationen zur Antragstellung, zum Ablauf und weitere entlastende Unterstützungsmöglichkeiten.

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

41

MI., 25. JÄNNER, 14:00 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 Stadtgemeinde Feldbach
VERANSTALTER: Polizeiinspektion Feldbach, Kriminalprävention und Gemeinsam.Sicher

KOSTEN: keine

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

FELDBACH
SICHER GESTALTEN

42

DO., 26. JÄNNER, 17:00 UHR

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

**VORTRAG „Was ist Schmerz und was ist seine Aufgabe? “**

Schmerzen sind Schutzfunktionen des Körpers. Sie wollen uns dazu bringen, dass wir uns schonen und erholen. Ein jeder von Ihnen kennt ihn, aber ein jeder empfindet Schmerzen anders. Lernen Sie die unterschiedlichen Schmerzarten, die speziellen Charakteristika und die verschiedenen Therapieansätze kennen.

REFERENTIN: Kathrin Pfeifer, DGKP und Community Nurse Feldbach
VERANSTALTER: Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach
KOSTEN: keine

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

 **COMMUNITY NURSING**

43**MO., 30. JÄNNER, 17:00 UHR**

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

**VORTRAG „Mögliche Folgeschäden bei
Diabetes mellitus & Tipps und Tricks für Ihre Füße“**

Welche Folgeschäden können durch einen unzureichend therapierten Diabetes mellitus auftreten? Was hat es speziell mit der Fußpflege bei Diabetes mellitus auf sich und worauf sollte man bei einem Schuhkauf achten? Lassen Sie uns gemeinsam in einem Vortrag über die Folgeschäden sprechen und erfahren, worauf es bei der Fußpflege ankommt.

REFERENTIN: Viktoria Lafer, DGKP und Community Nurse Feldbach**VERANSTALTER:** Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**44****MI., 1. FEBRUAR, 14:00 UHR**

Ressourcenpark, Weidenweg 15, Feldbach

BESICHTIGUNG „Ressourcenpark Feldbach“

Waren Sie schon einmal im neuen Ressourcenpark in Feldbach? Im Rahmen einer Führung wird Ihnen die Abfallwirtschaft im Ressourcenpark Feldbach erläutert. Es erwarten Sie viele spannende Fakten über das Thema Abfall.

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

45**MI., 8. FEBRUAR, 15:00 UHR**

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

WORKSHOP „Kreatives Gestalten von Geschirrtüchern und Stofftaschen“

Wann haben Sie das letzte Mal einen Kartoffeldruck gemacht? Haben Sie Lust auf eine schicke selbstgemachte Stofftasche? Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Stofftaschen, Geschirrtücher und Farben werden zur Verfügung gestellt.

REFERENTIN: Stefanie Fischer**VERANSTALTER:** Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** max. 15 Teilnehmer**46****DO., 9. FEBRUAR, 10:00-12:00 UHR**

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

SCHULUNG „DIGITAL FIT mit E-Mail & Co“ (Modul 2)

Inhalt der Schulung sind u.a.: Wie richte ich meine E-Mail Adresse am Handy ein? Wie verschicke ich Fotos und Dokumente per E-Mail? Auf was muss ich achten? Was sind Apps?

REFERENTEN: Renate Wolf, Dejan Grah**VERANSTALTER:** A1 Shop Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** max. 10 Teilnehmer / Wenn Sie möchten können Sie Ihr Handy mitbringen!!

47

SA., 11. FEBRUAR, 9:00-14:00 UHR

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

SCHULUNG „Digitale Alltagskompetenzen am Computer“

Wie erstelle, versende und erhalte ich E-Mails? Wie teile und verwalte ich meine Fotos? Wie sichere ich meine Passwörter? Diese Fragen und viele weitere digitale Alltagskompetenzen am Computer ganz einfach erklärt.

REFERENT: Jakob Neubauer, MSc. BSc.**VERANSTALTER:** MONDAYS Digital**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**TEILNEHMERANZAHL:** Maximal 10 Personen.

Die Mitnahme Ihres eigenen Notebooks/Laptops inkl. Ladegerät ist erforderlich!

**MONDAYS**

48

MO., 13. FEBRUAR, 15:00 UHR

Treffpunkt: vor dem Kirchturm, Feldbach

FÜHRUNG „Lernen Sie die Stadtbibliothek und das vielfältige Angebot kennen“

Wir starten mit einem gemeinsamen Spaziergang vom Kirchplatz zur Stadtbibliothek. Wussten Sie, dass es in der Stadtbibliothek ca. 14.000 Bücher gibt? Dass auch Hörbücher, Zeitschriften, Spiele und Bücher in Großdruck ausgeborgt werden können? Bei einer Führung lernen Sie die Bibliothek der Stadtgemeinde Feldbach kennen und können sich vom unglaublichen Angebot selbst überzeugen.

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**NEUE STADT
FELDBACH****STADTBIBLIOTHEK**Bildung für ein erfülltes
und nachhaltiges Leben

49**MO., 13. FEBRUAR, 18:00 UHR**

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

DIABETES CAFÉ

Sich in einer Runde treffen, tratschen und dabei wohlfühlen – wie im Kaffeehaus. Genau das ist die Idee des „Diabetes Cafés“. 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? Das Diabetes Café bietet eine Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Es soll einen Rahmen bieten um Fragen zu stellen, Anliegen zu äußern und Informationen einzuholen

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

VERANSTALTER: Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach

KOSTEN: keine

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

**50****DO., 16. FEBRUAR, 16:00-18:00 UHR**

Dani's Hofladen, Mühl Dorf 77 a, Feldbach

WORKSHOP „Wurst machen leicht gemacht“

Wie schwer ist es eigentlich, Bratwürste zu machen? Ist im Leberkäse wirklich eine Leber enthalten? All diesen Fragen können Sie mit Herrn Amschl auf den Grund gehen. Anschließend gibt es eine Verkostung der Produkte.

REFERENT: Markus Amschl

VERANSTALTER: Dani's Hofladen

KOSTEN: keine

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

Mitzubringen ist eine Schürze

TEILNEHMERANZAHL: Maximal 10 Personen

SONSTIGES: Bitte eine Schürze mitbringen!



51**DO., 23. FEBRUAR, 16:00 UHR**

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

WORKSHOP „Duftreisen sind eine ganzheitliche Entspannungsmethode für Jung und Alt“

Tauchen Sie gemeinsam mit der Community Nurse Julia Edelsbrunner in eine kurze entspannende Duftreise ein.

REFERENTIN: Julia Edelsbrunner, DGKP und Community Nurse Feldbach

VERANSTALTER: Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach

KOSTEN: keine

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

SONSTIGES: max. 10 Teilnehmer / Mitzubringen ist eine bequeme Kleidung und bei Bedarf ein Polster

**52****DI., 28. FEBRUAR, 17:00 UHR**

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

VORTRAG „Ernährung bei erhöhtem Harnsäurespiegel und Gicht“

Ihr Harnsäurespiegel im Blut ist erhöht und Sie wollen einen Gichtanfall vermeiden? Die Veränderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten gilt als Basis einer erfolgreichen Therapie. Mit einfachen Tipps und Tricks wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihr Essverhalten auch im Alltag entsprechend anpassen können.

REFERENTIN: Laura Maria Hammer, Diätologin

VERANSTALTER: Laura Maria Hammer

KOSTEN: keine

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



53**MI., 1. MÄRZ, 14:00 UHR**

Ressourcenpark, Weidenweg 15, Feldbach

BESICHTIGUNG „Ressourcenpark Feldbach“

Waren Sie schon einmal im neuen Ressourcenpark in Feldbach? Im Rahmen einer Führung wird Ihnen die Abfallwirtschaft im Ressourcenpark Feldbach erläutert. Es erwarten Sie viele spannende Fakten über das Thema Abfall.

REFERENT: Abfallwirtschaftsverband Feldbach**VERANSTALTER:** Abfallwirtschaftsverband Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**54****FR., 3. MÄRZ, 9:00-12:00 UHR**

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

INFORMATIONSVORANSTALTUNG „Hören Sie auf Ihre Ohren! Hören, Hörgeräte und Versorgung“

24 Stunden pro Tag begleitet Sie Ihr Gehör und doch wird es häufig außer Acht gelassen. Regelmäßig durchgeführte Hörtests und Beratungen sorgen dafür, dass die höchste Hörqualität erhalten bleibt. Ab dem 40. Lebensjahr sollte einmal jährlich ein Hörtest durchgeführt werden, um abzuklären, wie es um den Gehörsinn steht. In der Beratung durch einen Neuroth Hörakustiker können früh genug die richtigen Maßnahmen gesetzt werden.

**REFERENTIN:** Romana Glauningner**VERANSTALTER:** Firma Neuroth GmbH, Filiale Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten! **NEUROTH**
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

ALLES IN DEINER NÄHE

WOHNEN IN FELDBACH

wohnen.feldbach.gv.at

DIE KLEINSTADT, die alles hat!

wohnen.feldbach.gv.at

[#feldbachwohnen](https://www.instagram.com/feldbachwohnen)



KONTAKT FÜR ALTERS- GERECHTES WOHNEN IN FELDBACH

Stadtgemeinde Feldbach
Hauptplatz 13
8330 Feldbach

☎ 03152/2202-0

📘 StadtFeldbach

✉ wohnen@feldbach.gv.at

🌐 wohnen.feldbach.gv.at



DIE EINKAUFSSTADT

DIE GESUNDHEITSSTADT

DIE BILDUNGSSTADT

DIE KULTURSTADT



55**MI., 8. MÄRZ, 11:00 UHR**

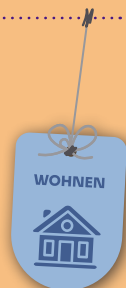
Postzustellbasis, Leitersdorf 268, Feldbach

**BESICHTIGUNG „Postzustellbasis in 8330 Feldbach“**

Wussten Sie, dass die neue Postbasis im Gewerbepark Mühldorf auf 2000 m² das derzeit modernste Verteilerzentrum in der Steiermark ist? Dass 50 Mitarbeiter für die pünktliche Zustellung Ihrer Post sorgen? Bei einer Führung durch die neue Zustellbasis erhalten Sie viele weitere interessante Informationen.

REFERENT: Hermann Schantl**VERANSTALTER:** Österreichische Post AG**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**Post****56****DI., 14. MÄRZ, 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 Stadtgemeinde Feldbach**VERANSTALTER:** Polizeiinspektion Feldbach, Kriminalprävention
und Gemeinsam.Sicher**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**FELDBACH**

SICHER GESTALTEN

57

MI., 15. MÄRZ, 14:00 UHR

RK-Bezirksstelle, Schillerstraße 57, Feldbach

KURS „Senioren als Lebensretter“

Kursinhalte sind u.a.:

- » Unfälle und Erkrankungen im Seniorenalter
- » Wie kann ich Unfälle vermeiden?
- » der richtige Notruf
- » Erste Hilfe ist einfach – rasche Handgriffe können Leben retten

REFERENT: Bezirksrettungskommandant Josef Schaffler

Veranstalter: Österreichisches Rotes Kreuz

KOSTEN: keine

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

SONSTIGES: mind. 8 Teilnehmer, max. 20 Teilnehmer



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ
STEIERMARK

Aus Liebe zum Menschen.

58

DI, 21. MÄRZ, 16:00 UHR

Kompostieranlage, Raabau

VORTRAG „Im Kreislauf mit der Natur“

Kennen Sie die Kompostieranlage der Stadtgemeinde Feldbach. Wussten Sie, dass guter Kompost nicht stinkt? Der Biomüll der braunen Tonne aus der neuen Stadt Feldbach wird direkt zur Kompostieranlage gebracht. Wie funktioniert so eine Kompostieranlage überhaupt und wie kann aus Biomüll wertvoller Kompost werden? Diese Fragen und noch viele mehr werden bei der Führung in der Kompostieranlage beantwortet.

REFERENT: OV GR Karl Kaufmann

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach

KOSTEN: keine

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

Führung findet bei jeder Witterung statt



NEUE STADT
FELDBACH

KOMPOSTIERANLAGE

59**MI., 22. MÄRZ, 18:00-20:45 UHR**

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

**WORKSHOP „Stressreduktion – Selbsthilfe für zu Hause“**

„Ein gezieltes Entspannungstraining, wie zum Beispiel Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder die Psychohygieneatmung kann die Atmung, Muskulatur und das Nervensystem nachweislich entspannen und in Balance bringen.“ In diesem Workshop werden die gängigsten und wirkungsvollsten Entspannungstechniken vorgestellt und geübt.

REFERENT: Mag. Wolfgang Himmler**VERANSTALTER:** Mag. Wolfgang Himmler**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** max. 16 Teilnehmer / Freizeit – oder Sportbekleidung wird empfohlen**60****DO., 23. MÄRZ, 10:00-12:00 UHR**

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

**SCHULUNG „DIGITAL FIT – Smartphone für Fortgeschrittene“ (Modul 3)**

- » Wiederholungen bzw. Vertiefungen von Modul 1 und 2
- » Verreisen mit dem Smartphone
- » Was ist Roaming?

REFERENTEN: Renate Wolf, Dejan Grah**VERANSTALTER:** A1 Shop Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**SONSTIGES:** max. 10 Personen Teilnehmer /

Wenn Sie möchten können Sie Ihr Handy mitbringen!

A1 Shop Feldbach
Ungarstraße 8

61

FR., 24. MÄRZ, 18:30-20:00 UHR

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

VORTRAG „Mehr Wohlbefinden durch eine angepasste Ernährungsweise“

Du bist was du isst! In diesem Vortrag werden die erhaltenden, aufbauenden und vorbeugenden Wirkungsweisen der Ernährung auf die Darmgesundheit und das Immunsystem sowie auf das allgemeine Wohlbefinden anschaulich erklärt.

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

COMMUNITY NURSING FELDBACH AUF FACEBOOK & IN DER CITIES APP

Kennen Sie schon die Facebook- Gruppe „Community Nursing- Gesundheitsvorsorge Feldbach“?

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

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



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



NEUE STADT
FELDBACH

SICHER GESTALTEN

Blackout-Vorsorge in der Neuen Stadt Feldbach

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

TIPP

Die Blackout-Sammelmappe gibt's im Stadtamt Feldbach

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

www.feldbach.gv.at/blackout



62

SA., 25. MÄRZ, BEGINN: 14:00 UHR

Rüsthause der FF Auersbach, Auersbach 83, 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 Auersbach. Es erwarten Sie spannende Vorträge und Informationsstände zum Thema Blackout!

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach

SONTIGES: Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

63**DI., 28. MÄRZ, 16:00 UHR**

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

**VORTRAG „Blut(hoch)druck –
Wenn der Druck steigt“**

Bluthochdruck ist die häufigste Erkrankung weltweit. Durchschnittlich ist jeder Vierte davon betroffen. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zum Thema Blut(hoch)druck, mögliche Ursachen und Risikofaktoren. Was sind Warnsignale und wie können Sie vorbeugend Maßnahmen treffen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, ihren Blutdruck zu messen und ein Blutdruck-Tagebuch mit nach Hause zu nehmen.

REFERENTIN: Sandra Klenner BA, DGKP und Community Nurse Feldbach**VERANSTALTER:** Community Nurses der Stadtgemeinde Feldbach**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!**64****MI., 29. MÄRZ, 17:00 UHR**

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

Vortrag „Vorsorgemöglichkeiten im Alter“

Wie kann ich vorsorgen, dass wenn ich selber nicht mehr entscheiden kann, vertraute Personen entscheiden dürfen.

REFERENTIN: Mag. Michaela Künzl-Painsipp**VERANSTALTER:** Notariat Feldbach Mag. Michaela Künzl-Painsipp und Mag. Kurt Painsipp**KOSTEN:** keine**ANMELDUNG:** Um eine telefonische Voranmeldung unter Tel.: 03152 / 2202-750 (Mo-Fr 9-12 Uhr) wird gebeten!

**Notariat
Künzl-Painsipp**
www.kuenzel.at

Wir helfen Ihnen gerne

Ihre Öffentlichen Notare
Mag. Michaela Künzl-Painsipp
Mag. Kurt Painsipp


Unsere Öffnungszeiten:
Mo – Fr 08:00 – 18:00 Uhr
07:30 – 12:30 Uhr
13:30 – 17:00 Uhr
Sa
07:30 – 12:30 Uhr
13:30 – 19:00 Uhr

A-8330 Feldbach | Bürgersgasse 40
Tel. 03152/4056-0 | E-Mail notare@kuenzel.at





FELDBACH DIE KULTURSTADT



www.feldbach.gv.at



StadtFeldbach

KULTUR tut **GUT**,

KULTUR tut **NOT!**

INSPIRATION des **LEBENS**

www.feldbach.gv.at/kulturstadt



FELDBACH – DIE KLEINSTADT, die alles hat.



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.



65**DI., 6. SEPT., 15:00 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

**KLANGBILDER „Eine Reise durch die Welt der Musik von 1900 – 2000“**

Die Multimediale Sammlung des Universalmuseums Joanneum hat die populäre Musik des 20. Jahrhunderts mit tausenden Tonaufnahmen, Filmen und Fotografien dokumentiert. Gemeinsam hören und schauen wir in diese Sammlung und entdecken dabei scheinbar Vergessenes wieder und holen so manch Unbekanntes vor den Vorhang. Entsprechende Hintergrundinformationen zu den unterschiedlichen Zeitepochen runden dieses Programm ab.

REFERENT: Mag. Bernhard Schreiner,
Universalmuseum Joanneum

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach
(im Rahmen der Vortragsreihe
„Treffpunkt Zentrum“)

KOSTEN: keine

**TREFFPUNKT
ZENTRUM****66****DI., 4. OKT., 15:00 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

**VORTRAG „Mikrobiom und Krebs“**

In diesem Vortrag entführt Sie ein Experte, Dr. Christoph Castellani, in die Welt des Darms. Hier erhalten Sie Informationen über die Bakterien im Darm, also Ihr Mikrobiom und welche Funktion diese haben, wie das Mikrobiom Krebs auslösen kann und wie wir es zur Heilung nutzen können.

REFERENT: Ass. Prof. Priv. Doz. Dr. Christoph Castellani,
Rotes Kreuz

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach
(im Rahmen der Vortragsreihe „Treffpunkt Zentrum“)

KOSTEN: keine

**TREFFPUNKT
ZENTRUM**

67**DI., 8. NOV., 15:00 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

**VORTRAG „Älter werden mit den Herausforderungen der heutigen Gesellschaft“**

Es reicht nicht, Jahre ins Leben zu bringen, sondern wir sollten auch Leben in die Jahre bringen. Wie das in den Bedingungen der heutigen Gesellschaft möglich ist, das stellt eine große Herausforderung dar. In der Betrachtung heutiger Entwicklungen sollen im Vortrag Perspektiven für die ältere Generation eröffnet werden.

REFERENT: Univ.-Prof. Dr. Leopold Neuhold,
Theologe und Ethiker

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach
(im Rahmen der Vortragsreihe
„Treffpunkt Zentrum“)

KOSTEN: keine

**TREFFPUNKT
ZENTRUM****68****DI., 6. DEZ., 15:00 UHR**

Zentrum, Ringstraße 9, Feldbach

**VORTRAG „Sturzprävention“**

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr aus unterschiedlichsten Gründen. Leider bleiben diese Stürze häufig nicht ohne zum Teil schwerwiegenden Folgen.

Wenn Menschen rechtzeitig aktiv werden, lassen sich die meisten Stürze vermeiden. Dabei sind neben dem Wissen um die wesentlichen Risikofaktoren auch entsprechende Verhaltens- und Wohnraumanpassung sowie Körperübungen wichtig.

REFERENTIN: Michaela Hödl-Berghold,
Osteopathin und Physiotherapeutin

VERANSTALTER: Stadtgemeinde Feldbach
(im Rahmen der Vortragsreihe
„Treffpunkt Zentrum“)

KOSTEN: keine

**TREFFPUNKT
ZENTRUM**

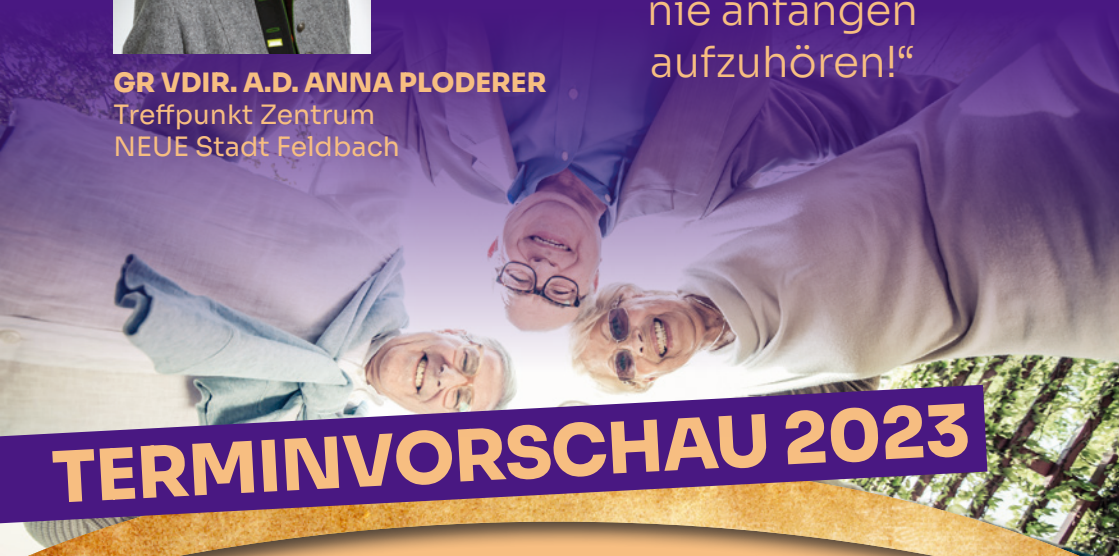


GR VDIR. A.D. ANNA PLODERER

Treffpunkt Zentrum
NEUE Stadt Feldbach

”

„Nie aufhören
anzufangen und
nie anfangen
aufzuhören!“



TERMINVORSCHAU 2023

TREFFPUNKT ZENTRUM

Halten Sie sich diese Termine im Kalender frei, auch 2023 gibt es bei freiem Eintritt weitere interessante und informative Vorträge für Seniorinnen und Senioren im Rahmen der Veranstaltungsreihe „TREFFPUNKT ZENTRUM“.

Im Zentrum in Feldbach, jeweils um 15:00 Uhr
erwarten Sie spannende Vorträge am:

Dienstag, 10. Jänner 2023

Dienstag, 7. Februar 2023

Dienstag, 7. März 2023

Dienstag, 4. April 2023

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.



69 WANDERUNGEN IN AUERSBACH

Jeden 2. Montag um 14 Uhr in den Monaten Jänner, März, Mai, Juli, September und November (ausgenommen Feiertage)

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: 12. September 2022, 14. November 2022,
9. Jänner 2023, 13. März 2023

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



FELDBACH
in Bewegung

70 WANDERUNGEN IN FELDBACH

Jeden 3. Donnerstag um 14 Uhr in den Monaten Jänner, März, Mai, Juli, September und November (ausgenommen Feiertage)

TREFFPUNKT: Bewegungspark Feldbach, Pfarrgasse 6, Feldbach

„Feldbach – Stadtrunde“

Die Wanderung soll Lust auf mehr Bewegung machen und Alt und Jung dafür begeistern, Feldbach und seine Ortsteile zu erkunden. 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: 15. September 2022, 17. November 2022, 19. Jänner 2023,
16. März 2023

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



FELDBACH
in Bewegung

71 WANDERUNGEN IN GNIEBING

Jeden 2. Mittwoch um 14 Uhr in den Monaten Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember (ausgenommen Feiertage)

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

„Biotop – und Schlosstour“

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

VERANSTALTER: Wandergruppe „MITEINANDER AKTIV“

GEHZEIT: ca. 2,5 Std. / **LÄNGE:** 7,4 km

KOSTEN: keine

TERMINE: 12. Oktober 2022, 14. Dezember 2022, 8. Februar 2023

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

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

Bernhard Stiasny (Tel.: 0664 / 96 36 628)

Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.

FELDBACH
in Bewegung



72 WANDERUNGEN IN GOSSENDORF

Jeden 1. Montag um 14 Uhr in den Monaten Jänner, März, Mai, Juli, September und November (ausgenommen Feiertage)

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: 5. September 2022, 7. November 2022,
2. Jänner 2023, 6. März 2023

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag bitte mit Agnes Krenn (Tel.: 0664 / 27 72 790)

Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.

FELDBACH
in Bewegung



73 WANDERUNGEN IN LEITERSDORF

Jeden 2. Mittwoch um 14 Uhr in den Monaten Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember (ausgenommen Feiertage)

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: 12. Oktober 2022, 14. Dezember 2022, 8. Februar 2023

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag

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

Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.

FELDBACH
in Bewegung



74 WANDERUNGEN IN MÜHLDDORF

Jeden 1. Donnerstag um 14 Uhr in den Monaten Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember (ausgenommen Feiertage)

TREFFPUNKT: GH Amschl, Mühlldorf 74, Mühlldorf 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: 6. Oktober 2022, 1. Dezember 2022, 2. Februar 2023

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag

bitte mit Helga Kirchengast (Tel.: 0676 / 84 37 66 60)

Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.

FELDBACH
in Bewegung



75 WANDERUNGEN IN RAABAU

Jeden 4. Donnerstag um 14 Uhr in den Monaten Jänner, März, Mai, Juli, September und November (ausgenommen Feiertage)

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: ca. 2 Std.

LÄNGE: 7 km

KOSTEN: keine

TERMINE: 29. September 2022, 24. November 2022, 26. Jänner 2023, 23. März 2023

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

Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.

FELDBACH
in Bewegung



76 WANDERUNGEN IN WEISSENBACH

Jeden 4. Mittwoch um 14 Uhr in den Monaten Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember (ausgenommen Feiertage)

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: 12. September 2022, 14. November 2022, 9. Jänner 2023, 13. März 2023

SONSTIGES: Bei Schlechtwetter am Veranstaltungstag

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

Rücksprache halten, ob die Wanderung stattfindet.

FELDBACH
in Bewegung





„

„Gesundheit ist die erste
Pflicht im Leben.“

(Oscar Wilde)



STAMMTISCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Jeden 3. Mittwoch um 19 Uhr (Dezember und Feiertage ausgenommen)
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.

REFERENTIN: Julia Edelsbrunner, DGKP und Community Nurse Feldbach

VERANSTALTER: Community Nurse der Stadtgemeinde Feldbach

KOSTEN: keine

TERMINE: 21. September 2022 (Schwerpunkt Demenz), 19. Oktober 2022, 16. November 2022, 18. Jänner 2023, 15. Februar 2023, 15. März 2023

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



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.

78 STURZPRÄVENTIONSKURS DER ÖGK

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

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

Stürze zählen zu den größten Gefahrenquellen im Alltag älterer Menschen. Den Teppichrand übersehen, in der Dusche ausgerutscht, die eigene Kraft falsch eingeschätzt – Stürze passieren plötzlich und unerwartet. Die Folgen – nicht selten Knochenbrüche oder Kopfverletzungen – können zu dauerhaften Beeinträchtigungen führen. Und: Die Angst vor weiteren Stürzen bleibt auch bei weniger gravierenden Folgen ständiger Begleiter im Alltag. Diese Angst führt oft zu einer Reduzierung der Aktivitäten im täglichen Leben, was wiederum den Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit fördert.

Damit Stürze und daraus resultierende Folgeerkrankungen gar nicht erst passieren, bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) in Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Feldbach (Projekt Community Nursing) einen 6-wöchigen Sturzpräventions-Kurs für Seniorinnen und Senioren ab dem 65. Lebensjahr an. Die Teilnahme ist kostenlos.

In 6 Kurseinheiten zu je 100 Minuten (eigentlich ist der Kurs 12 teilig zu je 50 Minuten) verbessern die Teilnehmenden in Kleingruppen durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen. Unter professioneller Anleitung bekommen sie individuelle Tipps, wie ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahrt und Stürzen vorgebeugt werden kann. Durch regelmäßige Körperübungen, die auch zuhause durchgeführt werden können und sollen, verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt.

Weitere Informationen zum Angebot der ÖGK für Senioren finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/vitalimalter.

TERMINE:

- » 12. Oktober 2022
- » 19. Oktober 2022
- » 2. November 2022
- » 9. November 2022
- » 16. November 2022
- » 24. November 2022



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

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

FELDBACH

DIE ALTERSGERECHTE STADT

www.feldbach.gv.at/altersgerechtestadt



Einkaufen



Wandern



Radfahren



Hallenbad

DIE KLEINSTADT,
die alles hat!



Ärzte



LKH Feldbach



Apotheken



Bibliothek



NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.

