

# AKTIV altern Sammelpass

Februar – Juni 2024



# Liebe Kapfenberger Senior: innen!

Wir, die Community Nurses aus Ihrer Gemeinde, freuen uns sehr darüber, Ihnen den „Aktiv altern“ Sammelpass für Senior:innen ab 65 vorstellen zu können.

Dieser wurde ins Leben gerufen, um Fitness und Vitalität im Alter zu fördern und zu unterstützen. Auf den folgenden Seiten finden Sie dazu ein abwechslungsreiches Programm. Holen Sie sich den Sammelpass und nutzen Sie das vielfältige und kostenlose Angebot: Bereits mit einer Büroberatung oder einem Hausbesuch zum Thema „Sicher wohnen im Alter“ bekommen Sie den ersten Stempel.

Für jede Teilnahme an einer Veranstaltung erhalten Sie ebenso einen Stempel auf der Rückseite dieser Broschüre. Sammeln Sie mindestens 3 Stempel bis Juni 2024. Als kleines Dankeschön erhalten Sie Kapfenberg Gutscheine im Wert von 20 Euro.

Den Sammelpass und die Gutscheine erhalten Sie in unserem Büro, Wiener Straße 6, Montag bis Freitag von 8:00 - 12:00 Uhr bzw. nach telefonischer Vereinbarung. Weitere Informationen geben wir Ihnen gerne unter 03862 21500-11.

Barbara Sterlinger und Guido Prosegger  
Ihre Community Nurses



## Vorwort

Liebe Kapfenbergerinnen und Kapfenberger,

mit der Umsetzung von Community Nursing ist uns ein großer Schritt in Richtung Gesundheitsprävention gelungen. Um Fitness und Vitalität im Alter zu erhalten, wird den Kapfenberger Senior:innen durch die zwei Community Nurses ein abwechslungsreiches, kostenloses Angebot an Aktivitäten ermöglicht.

Hiermit möchte ich Sie dazu animieren, das aktive Angebot anzunehmen und durch Ihre Teilnahme den Sammelpass zu befüllen. Viel Freude dabei!



Mag.ª Melanie Praxmaier  
Sozialstadträtin und  
Vizebürgermeisterin

## Inhalt

Bewegte Gespräche mit den Community Nurses	S. 4
Fit mit Max	S. 4
Diabetes Ernährungsworkshop	S. 5
Mehr Power mit Frau Bauer	S. 5
Vortrag Fühl dich wohl!	S. 6
Diabetes Workshop	S. 6
Bahnfahren leicht gemacht	S. 7
Busfahren leicht gemacht	S. 7

## Bewegte Gespräche

**Walfersam 19.6.2024, 13:30 Uhr**

**Treffpunkt:** Haus der Begegnung,  
Heinrich- Waggerl-Weg 4

**Hochschwabsiedlung 3.5.2024,  
9:30 Uhr**

**Treffpunkt:** Europahaus,  
Anton-Mühlbacherstraße 125a

**Schirmitzbühel: 12.6.2024, 9:30 Uhr**

**Treffpunkt:** Pfarrkirche,  
Richard- Wagner-Gasse 39

**Redfeld, 25.6.2024, 13:30 Uhr**

**Treffpunkt:** Haus der Begegnung,  
Pestalozzistraße 6

**Anmeldung unter 03862/21500-11  
kostenlos**

Gehen Sie gemeinsam mit den  
Community Nurses durch die Stadt  
Kapfenberg.

## Fit mit Max

**Termin:** Mittwoch, 7.2.2024

**Zeit:** 10:00 - 11:30 Uhr

**Ort:** ISGS Drehscheibe  
Grazerstraße 3, Kapfenberg

**Anmeldung unter 03862/21500-11  
kostenlos**

Bekannt aus unserer letzten  
Diabetes-Vortragsreihe:  
Physiotherapeut Max gibt wieder  
wertvolle Tipps und zeigt einfache  
Übungen, um sich täglich fit zu  
halten.

## Diabetes Ernährungsworkshop - Honigsüßer Durchfluss

**Termin:** Montag, 4.3.2024

**Zeit:** 10:00 - 11:30 Uhr

**Ort:** ISGS Drehscheibe  
Grazerstraße 3, Kapfenberg

**Anmeldung unter 03862/21500-11  
kostenlos**

Diätologin Christina Meinhard  
spricht über die Möglichkeiten, wie  
Diabetiker genussvoll satt werden  
und dabei den Blutzucker im Griff  
behalten.

## Mehr Power mit Frau Bauer

**Termine:** Dienstag, 12.3.2024 und  
Dienstag, 30.4.2024

**Zeit:** 10:00 - 11:00 Uhr

**Ort:** ISGS Drehscheibe  
Grazerstraße 3, Kapfenberg

**Anmeldung unter 03862/21500-11  
kostenlos**

Gemeinsames Bewegen in der  
Gruppe - für Spaß ist gesorgt!

## Fühl dich wohl!

**Termine:** Montag, 8.4.2024

**Zeit:** 10:00 – 11:30 Uhr

**Ort:** ISGS Drehscheibe  
Grazerstraße 3, Kapfenberg

**Anmeldung unter 03862/21500-11  
kostenlos**

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.“ (Voltaire 1694–1778, frz. Philosoph u. Schriftsteller)

Der Vortrag mit Mag. Robert Gürtler (Gesundheitspsychologe, Styria vitalis) lädt dazu ein, den persönlichen Blick in Richtung Wohlbefinden zu lenken.

## Diabetes Workshop mit DGKP Melanie Trummer

**Termin:** Mittwoch, 17.4.2024

**Zeit:** 10:00 – 11:30 Uhr

**Ort:** ISGS Drehscheibe  
Grazerstraße 3, Kapfenberg

**Anmeldung unter 03862/21500-11  
kostenlos**

In diesem Workshop werden gemeinsam viele wichtige Bereiche des Diabetes Mellitus erarbeitet und diskutiert. Bringen Sie Ihre Fragen und Anliegen zum Thema Diabetes Mellitus mit.

## Bahnfahren leicht gemacht

**Termine:** Donnerstag, 25.4.2024 und  
Dienstag, 4.6.2024

**Zeit:** 13:30 – 15:30 Uhr

**Ort:** Eingangshalle Bahnhof  
Kapfenberg  
(neben ECE-Einfahrt)

**Anmeldung unter 03862/21500-11  
kostenlos**

Wir lernen die Bahnhöfe Kapfenberg und Mürzzuschlag und deren Angebote kennen. Wir erfahren, wo man die günstigsten Tickets erhält, und üben am Ticketautomaten. In Kooperation mit der KEM StadtLandSee und dem Programm Senior:in mobil der ÖBB. Gemeinderätin Anja Benesch begleitet Sie.

## Busfahren leicht gemacht

**Termin:** Montag, 6.5.2024 und  
Mittwoch, 22.5.2024

**Zeit:** 14:00 – 16:15 Uhr

**Ort:** Büro Community Nursing,  
Wienerstraße 6, 8605  
Kapfenberg

**Anmeldung unter 03862/21500-11  
kostenlos**

Wir üben das Fahrplan-Abfragen im Internet und auf der BusBahnBim-App sowie das Ein- und Aussteigen in den Bus mit einem Rollator oder Rollstuhl. Mit der Gemeinderätin Anja Benesch lernen wir den Bahnhof Kapfenberg und die Funktionen des Ticketautomaten kennen.

Bringen Sie alle Ihre Fragen rund um den öffentlichen Verkehr mit.

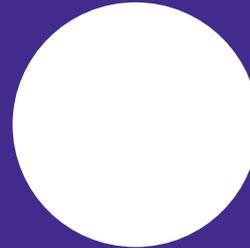
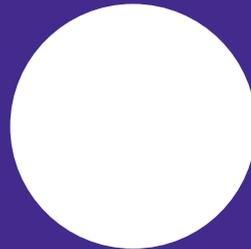
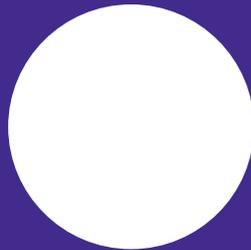
Klima- und Energie-  
Modellregionen  
Wir gestalten die Energiewende



# NAH FÜR DICH. DA FÜR DICH.



Sammeln Sie 3 Stempel und erhalten  
Sie 20 Euro Kapfenberg Gutscheine!



**ISGS DREHSCHIEBE  
KAPFENBERG**

ISGS Drehscheibe Kapfenberg  
Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg  
03862 21500, [www.isgs.at](http://www.isgs.at)



**Finanziert von der  
Europäischen Union**  
NextGenerationEU