



AUFGABENBETREUUNG

mit ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen
jeden Dienstag und Donnerstag, (ausgenommen
Schulferien und Feiertage), 14:00 - 16:00

kostenlos
Anmeldung
03862 21500-1

Dein Kind geht in die Volksschule und braucht Hilfe bei der Hausübung? Unser ehrenamtliches Team unterstützt gerne dabei! Beim Erstbesuch freuen wir uns, auch die Eltern kennenzulernen.

SPRACHENCAFÉ

mit Ingeborg Kalch und Christa Stix,
ehrenamtliche Mitarbeiterinnen
jeden Montag und Donnerstag ab 2.10.2025,
15:00 - 17:00

kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Lernen macht mehr Spaß in Gesellschaft! Hier triffst du andere Erwachsene jeden Alters. In der Gruppe lernst du Deutsch für den Sprachkurs und den Alltag in Österreich. Komm vorbei und lerne mit!

ELTERN-KIND-ZENTRUM FAMILIENWOHNZIMMER



Das Land Steiermark
Bundeskantleramt

➤ Hebammenberatung Eltern-Kind-Pass	nach Vereinbarung	Anmeldung 0650 4428340	kostenlos
➤ Hebammensprechstunde	2. Mittwoch im Monat, 8:30 - 9:30	Anmeldung 0650 4428340	kostenlos
➤ Geburtsvorbereitungskurs 6-stündig	Montag, 6. und 13.10.2025 Montag, 2.2. und 9.2.2026 je 16:00 - 19:00	Anmeldung 0650 6905694	€ 90,- Frauen € 120,- Paare
➤ Mama-Café mit Still- und Ernährungsberatung	jeden Mittwoch (außer Feiertage), 9:30 - 11:00	ohne Anmeldung	kostenlos
➤ Krabbelkäfer-Spielgruppe (ab 6 Monaten)	Dienstag 14:00 - 15:30 Freitag 9:00 - 10:30	Anmeldung 0650 6905694	€ 15,- für 5x
➤ Regenbogen-Spielgruppe (ab 18 Monaten)	Dienstag und Donnerstag 9:00 - 11:00 Dienstag 15:45 - 17:45	ohne Anmeldung	€ 3,- für 1x € 27,- für 10x
➤ offene Spielgruppe (von 0-6 Jahren)	Donnerstag 14:00 - 17:00 (ausgenommen Schulferien, Feiertage)	ohne Anmeldung	kostenlos
➤ Papa* Café	Freitag, 26.9., 24.10., 28.11.2025 und 30.1., 27.2.2026 15:30 - 17:30	ohne Anmeldung	€ 3,- pro EW
➤ KREATIV Gruppe	5 Montage, 6.10. - 10.11.2025 9:30 - 10:30	Anmeldung 0650 6905694	€ 15,- für 5x

INFOABEND "PATIENTENVERFÜGUNG"

mit Marion Hackl
Donnerstag, 23.10.2025, 16:30 - 18:00

kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Information über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Sterbeverfügung, niederschwelligem Zugang zu wirksamer Vorsorge!

ELTERNBILDUNG & BERATUNG

➤ ZWEI UND MEHR Elterntreffs

Mit Kindern über sensible
Themen sprechen
Mittwoch, 24.9.2025
19:00 - 20:30

Kinder die verhaltensauffällig
sind, haben Probleme
Mittwoch, 15.10.2025
19:00 - 20:30

Kindliche Mediennutzung
Donnerstag, 20.11.2025
19:00 - 20:30

➤ Ernährungs- workshops der ÖGK

Ernährung Schwanger-
schaft/ Stillzeit
Mittwoch, 8.10.2025
Mittwoch, 4.2.2026
14:00 - 16:30

Ernährung im 1.
Lebensjahr & Beikost
Mittwoch, 3.12.2025
14:00 - 16:30

Ernährung 1-3 Jähriger
Mittwoch, 3.12.2025
14:00 - 16:30

➤ Familien-Info- Nachmittage

Gut gespielt ist doch ein
Kinderspiel
Mittwoch, 1.10.2025
14:30 - 17:00

Stress bei Kindern
Mittwoch, 22.10.2025
14:30 - 16:30

➤ Sprechstunden

Schlaf-Sprechstunde
Montag, 29.9.2025
9:00 - 11:00

Mediensprechstunde
Montag, 6.10.2025
9:00 - 11:00

Kinderphysiotherapie
Sprechstunde
Dienstag, 7.10.2025
9:00 - 11:00 Uhr

kostenlos
Anmeldung
0650 6905694



... in der Freiwilligenbörse der ISGS Drehscheibe

Bist du dabei? Ein Ehrenamt tut einfach gut. Alles, was du brauchst, ist ein wenig Zeit. Du kannst bei Hausübungen helfen, Lesepatin oder Lesepate werden, im Reparatur Café aktiv sein oder Menschen besuchen, die sich sehr auf dich freuen.

Du hast die Wahl und wir die Ehre, dich in unserem Team zu haben!
Gut zu wissen – du bist während deiner Tätigkeit unfallversichert.

Kontakt: Susanne Mandl, 03862 21500
susanne.mandl@isgs.at

Im Handumdrehen an der richtigen Stelle

Bei uns bist du im Handumdrehen an der richtigen Stelle. Was auch immer du suchst, um weiterzukommen: Bei uns wirst du fündig. Wir sind deine Kapfenberger Anlaufstelle für Gesundheit und Soziales, für Jung und Alt.

Unsere Kurse, Beratungen und Services sind alle kostenlos oder preisgünstig – aber nie umsonst! Mit der AktivCard kannst du diese noch günstiger nutzen.

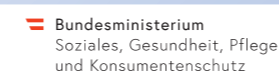
Wir freuen uns auf dich.

Alle Angebote
-50% mit der



ISGS DREHSCHLEIBE KAPFENBERG

Impressum | Herausgeber: ISGS Drehscheibe, ISGS-Integrierter Sozial- und Gesundheits-sprengel, Kapfenberg, Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg, Telefon: 03862 21500, ZVR-Zahl: 762982464, Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Wolfgang Schabereiter MA, Geschäftsführung Fotos: ISGS, Christina Gletthofer Bildwerke, stock.adobe.com, pixabay; Layout: Verena Stangl-Hörmann, MA. Vorbehaltlich Druck- und Satzfehler. August 2025.



Präventive Sozialarbeit

Unsere Sozialarbeiterinnen beraten und unterstützen dich kostenlos und zielgerichtet. Deine Themen – unser Auftrag: Gesundheit, Wohnen, Finanzen, soziale Teilhabe, Arbeitssuche, Vermittlung der Unterstützung, die du brauchst.

Wir beraten anonym, telefonisch oder kommen zu dir nach Hause.

Kontakt: Petra Pipper-Krampl Sandra Zottler
03862 21500-5 03862 21500-7

Termine:

➤ offener Donnerstag - Sozialarbeiterische Beratung ohne Termin	jeden Donnerstag 8:00 und 12:00	ohne Anmeldung kostenlos
➤ Begegnungscafé - Ein Treffpunkt für alle, die Lust auf Begegnung haben. Mit Kameta Childova (Alpha Nova) und ISGS Sozialarbeiterinnen	Mittwoch, 24.9., 22.10., 19.11., 17.12.2025, 28.1., 25.2.2026 15:30 - 17:30	ohne Anmeldung kostenlos
➤ Herbst-Tee - Wir laden euch auf einen Spieleabend mit Tee und Snacks ein.	Dienstag, 7.10.2025 16:00 - 18:00	ohne Anmeldung kostenlos
➤ Winter-Tee - Gemeinsames Basteln für die Weihnachtsaktion der Gemeinde Kapfenberg.	Donnerstag, 13.11.2025 15:00 - 17:00	ohne Anmeldung kostenlos
➤ Mietrückstände? Beratung lieber früher als später im Gemysag Kundencenter!	29.9. und 27.11.2025 9:00 - 12:00	ohne Anmeldung kostenlos

M+H Service Dienstleistung für Mensch & Heim



**Vermittlung
kostenlos**

**Anfragen
unter**
03862 21500
office@isgs.at

Ein Service für alle, die legal in Haushalten arbeiten wollen und für **Senior:innen**, die Unterstützung im Haus oder Garten suchen.

Wir informieren Dienstleister:innen, vermitteln an Senior:innenhaushalte und beraten über die Abwicklung mit dem Dienstleistungsscheck.

Grazer Straße 3, Kapfenberg
03862 21500, office@isgs.at
www.isgs.at

Öffnungszeiten Sekretariat:
Montag - Freitag 9:00 - 12:00
Dienstag, Donnerstag 13:00 - 16:00



ISGS DREHSCHLEIBE KAPFENBERG

Sozial & gesund am Punkt

Infos
unter
03862 21500
www.isgs.at



Programm
09/2025 -
02/2026

YOGAKURSE

Familienyoga mit Martina Zündel und Karin Kienesberger

Montag, ab 6.10.2025, 16:00 - 17:00

€ 65,-
5 Einheiten
Anmeldung
0680 2009973

Yoga mit Astrid Kottek-Saini

für alle Erfahrungsstufen geeignet. Einstieg jederzeit möglich!

Dienstag, ab 9.9.2025, 16:15 - 17:30

€ 18,- 1 Einheit
€ 160,- 10 Einheiten
Anmeldung
0676 7418668

HERZENSANGELEGENHEIT - HERZGESUNDHEIT VON FRAUEN STÄRKEN

mit Marlene Pretis-Schader

Dienstag, 16.11.2025, 18:00 - 19:30

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Schlagen Frauenherzen anders? Herzkrankheiten weisen bei Frauen oft andere Symptome auf und werden deshalb zu spät erkannt. Was kann ich selbst tun, um meine Herzgesundheit zu stärken?

VORTRAG ZU ENDOMETRIOSE

mit Marlene Pretis-Schader

Dienstag, 21.10.2025, 18:00 - 19:30

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Was ist das und wie wird die Krankheit festgestellt? Welche Therapie- und Bewältigungsstrategien gibt es? Was kann ich selbst tun und wohin kann ich mich wenden?

SESSELGYMNASTIK

mit Annemarie Schrotter, Physiotherapeutin

Mittwoch, 17.9., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12.2025, 14:00 - 15:15

€ 20,-
1 Einheit
€ 80,-
5 Einheiten
Anmeldung
0664 1128461

Körper, Geist und Seele mit verschiedensten Übungen wieder ins Gleichgewicht bringen. Mit sanften Bewegungen aller Gelenke im Sitzen, bei Gleichgewichtsübungen, dem Kräftigen und Dehnen tust du deinem Körper viel Gutes.

QIGONG

mit Ulrike Brosch, Qigonglehrerin

Freitag ab 12.9.2025, 10:15 - 11:30

€ 100,-
10er-Block
€ 12,-
1 Einheit
Anmeldung
0664 73018455

Entspannend, vorbeugend, konzentrations- und gleichgewichtsfördernd, langsam im Stehen ausgeführt: Das ist Qigong. Du lernst zudem, Akupressur-Punkte für guten Energiefluss zu drücken.

WIRBELSÄULENTURNEN

mit Susanne Mandl, Trainerin für Wirbelsäule

Donnerstag ab 25.9.2025, 16:15 - 17:15

€ 120,-
10er-Block
Anmeldung
03862 21500

Diese Übungen können helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern. Stärke und mobilisiere deine Wirbelsäule und löse Verspannungen!

NADA UND KLANG

mit Christa Pichler

11.9., 18.9., 25.9., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 13.11., 27.11. und 11.12.2025, 18:30 - 20:00

€ 28,- /Termin
Anmeldung
0664 1611880

Entdecke die harmonische Verbindung von Ohrakupunktur und Klang. Nada wird angewandt bei Stress/Unruhe, Schlafstörungen, Schmerzen, Suchtproblemen, Verspannungen und Blockaden.

HOSPIZ-TEAM KAPFENBERG



kostenlos
Anmeldung
0676 9264414
Andrea Lammer

Ehrenamtliche begleiten dich zu Hause, im Krankenhaus oder im Pflegeheim.

LEBEN MIT DEMENZ TREFFEN FÜR ANGEHÖRIGE

mit Silke Tanzmeister/Martina Hölbling und Community Nurses

16.9. und 2.12.2025, 15:00 - 17:00

Büro Kieselstein, Wiener Straße 6, Kapfenberg

kostenlos
Anmeldung
0664 5170797



Du brauchst Rückhalt? Einen Raum für vertrauten Erfahrungsaustausch? Ob du selbst betroffen oder mitbetroffen bist – die Gruppentreffen und Gesprächsrunden unter der Leitung von Demenzprofis sind genau dafür da!

HERZGESUNDHEIT

Vortrag mit Dr. Georg Parsche

Donnerstag, 20.11.2025, 18:00 - 19:30

Kostenlos
Anmeldung
03862 21500-11



Wie arbeitet das Herz? Welche Risikofaktoren für Herzerkrankungen bestehen und wie kann unser Herz durch eine bewusste Lebensführung geschützt werden?

COMMUNITY NURSES



Kontakt:
Barbara Sterlinger
03862 21500-11
Guido Prosegger
03862 21500-13

Erreichbarkeit:
Mo-Fr 8:00 - 12:00
bzw. nach Vereinbarung
**Grazer Straße 3
in der ISGS Drehscheibe**

KREBS-SELBSTHILFEGRUPPE

mit Barbara Rathgeb

jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:00 - 19:00

kostenlos
Anmeldung
0664 4851794

In der Gruppe findest du Stärkung, Austausch und Hilfe. Ob erkrankt oder familiär betroffen: Du bist nicht allein!

AKTIVGRUPPE GEGEN VERGESSLICHKEIT

mit Christa Pichler und Community Nurse (DGKP) und Claudia Feichtenhofer, Psychologin

10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12.2025, 14:00 - 16:00

Pfarrsaal Schirmitzbühel

kostenlos
Anmeldung
03862 21500-11

Abwechslung im Alltag und zeitgleich kurze Pause für Angehörige. Nutze das abwechslungsreiche Programm!

NIKOTINFREI

Irmgard Ehweiner, Styria vitalis

Mittwoch, 1.10. - 29.10.2025, 18:00 - 19:30

kostenlos*
Anmeldung
0699 11110914

6 Wochen Unterstützung mit professioneller Hilfe, um nikotinfrei zu leben und von Nikotinprodukten wie Zigaretten, E-Zigaretten o.a. wegzukommen! *für alle Versicherten ab 18 Jahren

KLEIDERTAUSCHPARTY

in der ISGS Drehscheibe

Freitag, 14.11.2025, 15:00 - 17:00

Ohne Anmeldung

Du möchtest etwas Gutes für unsere Umwelt tun? Ganz nach dem Motto „Statt neu kaufen, einfach tauschen!“ Macht mit, räumt euren Kasten aus, um Platz für Neues zu schaffen. Es kann getauscht, gebracht oder genommen werden - ob gratis oder zu einem symbolischen Preis, das bleibt euch überlassen!

REPARATUR-CAFÉ

mit ehrenamtlichen Mitarbeitern

jeden 3. Donnerstag im Monat, 13:30 - 15:30
Jugend am Werk, Wiener Straße 130a, neben Lidl

kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Reparieren statt wegwerfen: Im Reparatur Café helfen dir Ehrenamtliche dabei, dein defektes Haushaltsgerät „wiederzubeleben“.

DIGITAL ÜBERALL!



mit Angelika Strasser, bit Schulungscenter

Dienstag, 30.9., 7.10., 14.10., 21.10.2025

9:00 - 12:00 Digital Austria

kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Erlerne im Workshop Amtswege mit Smartphone, Tablet oder Computer zu erledigen. Erlange Sicherheit durch praktische Übungen und Begleitung!

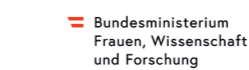
MITEINANDER LERNEN & LEBEN

mit Marlene Wolmuth, Verein bit social

6.10., 8.10., 13.10., 15.10., 20.10.2025

9:00 - 15:00 inkl. Mittagspause

kostenlos
Anmeldung
0660 5445560



Du willst dein Wissen und deine Erfahrungen weitergeben? In diesem Kurs erhältst du in praxisnaher Ausbildung das nötige Handwerkzeug um dein Wissen gezielt zu übermitteln. Egal ob Töpfern, Rechnungswesen oder Gartenarbeit... Bei uns hat alles seinen Platz!

FAMILIENPROBLEM ALKOHOL

Vortrag mit Josef Lehner

Dienstag, 28.10.2025, 18:30

kostenlos
Anmeldung
03862 21500

Josef Lehner spricht über seine Erfahrungen und zählt Möglichkeiten auf, die Situation zu verändern bzw. besser auszuhalten.

SENIORENBASTELN

mit Andrea Lammer

Montag, 20.10., 3.11.2025 und 12.2.2026
16:00 - 18:00

€ 9,-
1 Einheit
Anmeldung
03862 21500

Dekoration selbst gestalten - für zu Hause oder als Geschenk!

NÄHCAFÉ

mit Brigitte Fölzer und Annemarie Fürtinger

Jeden 1. und 3. Mittwoch ab 1.10.2025,
16:00 - 19:00

€ 10,-
1 Einheit
Anmeldung
03862 21500

In gemütlicher Atmosphäre treffen sich Hobbyschneider:innen, um gemeinsam kreative Projekte zu gestalten. Mach mit und entdecke, was du alles erschaffen kannst, wir unterstützen dich!

GEDÄCHTNISTRAINING

mit Karin Kornhoff, LIMA-Trainerin

jeden Donnerstag ab 11.9.2025

2 Kurse: 9:00 - 10:00 und 10:00 - 11:00

€ 6,- /€ 50,-
1 Einheit/
10er-Block
Anmeldung
03862 21500

Bei diesem Training bekommen deine grauen Zellen den richtigen Stoff, um auf Hochtouren zu bleiben. (Vor-)merken und ausprobieren!

MALKURS

mit Rosemarie Hirtenlehner

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat ab 24.9.2025,
18:00 - 21:00

€ 320,- /€ 450,-
5 Einheiten/
9 Einheiten
Anmeldung
bis 20.9.
0676 5922700

Tauche ein in die Welt der Farben und entdecke deine kreative Ader! Hier lernst du verschiedene Maltechniken und kannst unter Anleitung deine eigenen Kunstwerke schaffen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene!

volkshilfe.