COMMUNITY NURSING LEOBEN

Leoben

Programm
1. Halbjahr 2023

VITAL PASS
für Senior:innen

Stempelpass auf der Rückseite!

Finanziert von der Europäischen Union
NextGenerationEU

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
STEIERMARK

© freepik

© Foto Freisinger

KURT WALLNER

Bürgermeister
der Stadt Leoben

LIEBE LEOBENER SENIORINNEN UND SENIOREN!

Es freut mich sehr, dass Sie hiermit den ersten Leobener Vital-Pass in den Händen halten. Dieser erscheint im Rahmen des Community Nursing Projekts der Stadt Leoben und bietet den Senior:innen ein buntes Veranstaltungsprogramm um die Vitalität und Fitness im Alter zu steigern. Auf den nächsten Seiten finden Sie unterschiedliche Angebote zu den Bereichen **Bewegung und Fitness, Ernährung sowie auch zahlreiche gemeinschaftliche Aktivitäten**.

Im Zuge dessen möchte ich mich auch bei allen Kooperationspartner:innen bedanken, die durch ihr Engagement die Umsetzung des Vital-Passes möglich gemacht haben.

Allen Leobener Senior:innen wünsche ich große Freude beim Besuch der vielfältigen Veranstaltungen.

Kurt Wallner

COMMUNITY NURSING
in LEOBEN

Das Ziel des Community Nursing-Projektes ist die Stärkung der Gesundheitskompetenz von Personen ab dem 65. Lebensjahr.

Seit Mitte des Jahres 2022 stehen den Senior:innen und betreuenden Angehörigen der Stadt Leoben die Community Nurses, Renate Pauritsch und Gabriele Gruber kostenlos mit Rat und Tat zur Seite.

Die Sprechstunden finden jeden Dienstag von 14:00 – 16:00 im Begegnungszentrum Donawitz (Lorberaustraße 7) und jeden Donnerstag von 14:00-16:00 im Begegnungszentrum Lerchenfeld (Europaplatz 1b) statt. Zusätzlich gibt es auch jeden Mittwoch von 9:00 – 12:00 Uhr eine Sprechstunde im Seniorenwohnhaus, Rosegerstraße 4.

Hausbesuche sind jederzeit, nach telefonischer Vereinbarung, möglich.

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.

© BüKo

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Renate Pauritsch
DGKP Renate Pauritsch

Gabriele Gruber
DGKP Gabriele Gruber

0676 844 062 554
communitynurse@leoben.at

Was bringt der Vital-Pass?

Der Vital-Pass bietet ein abwechslungsreiches Programm um den Alltag der Leobener Senior:innen aktiv und gesund zu gestalten.
Es werden verschiedene kostenfreie bzw. kostengünstige Kurse, Vorträge und Workshops an unterschiedlichen Standorten angeboten. Das detaillierte Angebot finden Sie auf den nachfolgenden Seiten. Für die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auf der letzten Seite einen Stempel.
Ab 10 gesammelten Stempeln darf man sich über LE-Gutscheine freuen.

Wie komme ich zum Vital-Pass?

Dieser ist ab sofort bei den Community Nurse Sprechstunden in den Begegnungszentren Leoben-Donawitz und Leoben-Lerchenfeld, sowie im Rathaus der Stadt Leoben erhältlich.

Noch Fragen?

Gerne können Sie sich bei offenen Fragen unter 0676 844 062 554 oder unter communitynurse@leoben.at melden.

3 SCHWERPUNKTE

ERNÄHRUNG
Seiten 5 bis 6

BEWEGUNG
Seiten 7 bis 9

SOZIALE TEILHABE
Seiten 10 bis 22

VERANSTALTUNGSORTE

Begegnungszentrum Donawitz
Lorberaustraße 7

Sporthalle Leoben-Innenstadt
Roseggerstraße 8

Begegnungszentrum Lerchenfeld
Europaplatz 1b

EINFACH GESUND KOCHEN

Auch im Alter

ERNÄHRUNG

© Adobe Stock

TERMIN:
Donnerstag, 27. April | 9:00 - 13:00 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Wenn man älter wird, ändern sich unser Nährstoffbedarf und meist auch unsere Ernährungsgewohnheiten. In diesem Kochkurs wird gezielt auf die Bedürfnisse und Vorlieben älterer Menschen eingegangen. Mit Gleichgesinnten wird ein „Gesund-im-Alter-Menü“ gekocht, außerdem erhalten alle Teilnehmenden Unterlagen mit vielen Rezeptideen und Ernährungstipps für zu Hause.

KOSTENLOS
Anmeldung : +43 3842 4062 429

ZUCKER – BEWUSST GENIESSEN

Informationsvortrag

ERNÄHRUNG

TERMIN:
Montag, 17. April | 18:00 - 19:30 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Im Rahmen dieses Vortrags klärt Diätologin Julia Straßer (Österreichische Gesundheitskasse) über Mythen und Fakten im Zusammenhang mit dem Zuckerkonsum auf und gibt zahlreiche praktische Tipps, wie Sie Zucker bewusst genießen können - ganz ohne schlechtes Gewissen und Verbote.

© freepik

KOSTENLOS
Anmeldung : +43 676 844 062 554

STURZPRÄVENTIONSKURS

BEWEGUNG

© freepik

TERMINE:
ab Dienstag, 7. März | ab 8:30 Uhr
ORT:
Sporthalle Leoben Innenstadt

Anmeldung erforderlich!

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet in Zusammenarbeit mit der Stadt Leoben ab Frühjahr 2023 einen Sturzpräventions-Kurs für Senior:innen ab dem 65. Lebensjahr an. In den zwölf Kurseinheiten zu je 50 Minuten werden durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen verbessert.

KOSTENLOS
Anmeldung : +43 3842 4062 429

AQUA-FIT
BEWEGUNG

TERMINE:
29. März | 5. April | 12. April |
19. April | 26. April
10:00 - 11:00 Uhr
ORT:
Asia Spa
In der Au 1/3 | 8700 Leoben

KURSGEBÜHR:
€ 5.- vor Ort

Anmeldung erforderlich!

In fünf Kurseinheiten wird auf gelenkschonende Weise die Muskulatur gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Beweglichkeit verbessert.

© freepik

Anmeldung : +43 3842 4062 429

VITALER WOCHENSTART

BEWEGUNG

© freepik

TERMINE:
jeden Montag, ab 20. März | 10:00 - 11:00 Uhr
ORT:
Seniorenwohnhaus I | Roseggerstraße 6

Starten Sie gemeinsam mit den Community Nurses schwungvoll in die Woche! Dieser gemütliche Spaziergang richtet sich vor allem an Senior:innen, die durch lockere Bewegung ihr Wohlbefinden steigern und ihre Fitness verbessern möchten.

KOSTENLOS
Info: +43 676 844 062 554

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.

„BLACKOUT“-STROMAUSFALL

Informationsvortrag

SOZIALE TEILHABE

TERMINE/ORTE:
Dienstag, 9. Mai | 10:00 - 11:00 Uhr
Begegnungszentrum Donawitz

Freitag, 2. Juni | 10:00 - 11:00 Uhr
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Im Zuge dieses Informationsvortrags erhalten Sie wertvolle Tipps zum Vorsorgen und Vorbeugen im Ernstfall.

© pixabay

KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554

ERWACHSENENSCHUTZGESETZ

Informationsvortrag

SOZIALE TEILHABE

© freepik

TERMIN:
Dienstag, 13. Juni | 10:00 - 13:00 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Was, wenn ich nicht mehr selber entscheidungsfähig bin?

Irene Haring-Strahser vom „VertretungsNetz“ informiert über die Möglichkeiten der Vorsorge und das Erwachsenenschutzgesetz.

KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554

VertretungsNetz

GEISTIG FIT IM ALTER

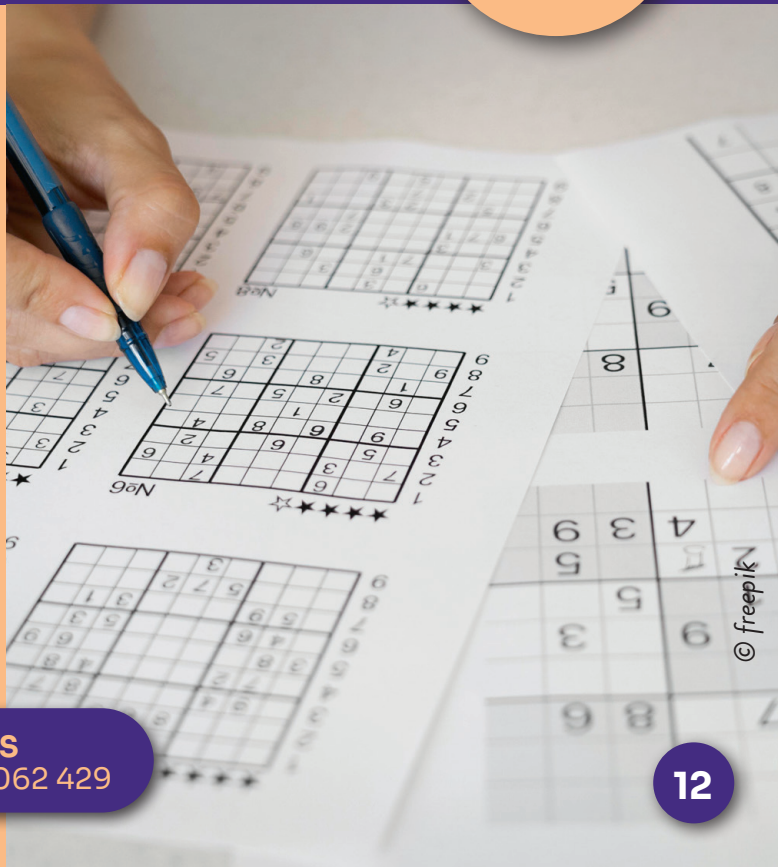
Gedächtnistraining

SOZIALE TEILHABE

TERMINE/ORTE:
ab Freitag, 3. März | 10:00 - 12:00 Uhr
14-tägig Begegnungszentrum Donawitz

ab Freitag, 10. März | 10:00 - 12:00 Uhr
14-tägig Begegnungszentrum Lerchenfeld

Ganz nach dem Motto „Motivieren, Aktivieren und Stärken“ wird durch verschiedene Übungen und Spiele das Gedächtnis trainiert und die Merkfähigkeit im Alter verbessert.



KOSTENLOS
Infos: +43 3842 4062 429

BINGO!

SOZIALE TEILHABE

© freepik

TERMINE/ORTE:
ab Montag, 6. März | 9:00 - 11:00 Uhr
14-tägig Begegnungszentrum Lerchenfeld

ab Donnerstag, 16. März | 9:00 - 11:00 Uhr
14-tägig Begegnungszentrum Donawitz

Dieser Vormittag steht ganz im Zeichen des beliebten Gesellschaftsspiels und bietet in entspannter Umgebung, in unterschiedlichen Varianten Unterhaltung und Spass für die ältere Generation.

KOSTENLOS
Infos: +43 3842 4062 429

ERSTE-HILFE-KURS

SOZIALE TEILHABE

TERMINE/ORTE:
Donnerstag, 20. April | 9:00 - 11:00 Uhr
Begegnungszentrum Donawitz

Dienstag, 16. Mai | 9:00 - 11:00 Uhr
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Im Rahmen dieses Erste-Hilfe-Kurses lernen interessierte Senior:innen Notfälle zu erkennen, richtig zu handeln und diesen besser vorzubeugen.

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
STEIERMARK

KOSTENLOS
Anmeldung : +43 676 844 062 554

© freepik

SPAR-TIPPS FÜR SENIOR:INNEN

Informationsvortrag

SOZIALE TEILHABE

© pexels

TERMIN:
Donnerstag, 30. März | 10:00 - 11:00 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

In diesem Vortrag werden Themen wie Veranlagung sowie Vertretungsmöglichkeit am Konto durch Zeichnungsberechtigung oder Kontomitinhaber:innen behandelt. Außerdem erhalten Sie Tipps zu E-Banking und hilfreiche Hinweise um Betrug am Telefon oder im Internet frühzeitig zu erkennen.

KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554

Raiffeisenbank Leoben-Bruck

ANTRÄGE VERSTÄNDLICH ERKLÄRT

SOZIALE TEILHABE

TERMINE/ORTE:
Donnerstag, 23. März | 9:00 - 11:00 Uhr
Begegnungszentrum Donawitz

Donnerstag, 13. April | 9:00 - 11:00 Uhr
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Die Mitarbeiter:innen des Referates Soziales, Familie und Frauen erklären Ihnen die gängigsten Anträge rund um soziale Unterstützungen,wie zb. Wohnunterstützungen, Sozialcard, Sozialunterstützung, Pflegeheimunterbringung und vieles mehr.
Bei Bedarf werden Anträge gemeinsam ausgefüllt.

© pixabay

KOSTENLOS
Anmeldung: +43 3842 4062 429

DIGITAL FIT

SOZIALE TEILHABE

© freepik

TERMINE/ORTE:
Dienstag, 4. April | 9:00 - 10:30 Uhr
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Donnerstag, 25. Mai | 9:00 - 10:30 Uhr
Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Der Umgang mit Handy, Computer und Co ist für viele Senior:innen ungewohnt. Immer wieder ergeben sich zu diesen Themen Fragen, welche im Rahmen dieses Workshops geklärt werden können.

KOSTENLOS
Anmeldung : +43 3842 4062 429

SICHER WOHNEN IM ALTER

SOZIALE TEILHABE

TERMINE/ORTE:
Freitag, 5. Mai | 10:00 - 11:00 Uhr
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Dienstag, 6. Juni | 10:00 - 11:00 Uhr
Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Die Community Nurses geben Tipps für ein unfallfreies Zuhause und decken häufige Stolperfallen in den eigenen vier Wänden auf.

© freepik

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.

KOSTENLOS
Anmeldung +43 676 844 062 554

DAS WUNDER GEHÖR

Informationsvortrag

SOZIALE TEILHABE

© freepik

TERMIN:
Montag, 26. Juni | 10:00 - 11:30 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Unser Gehör ist einer unserer wichtigsten Sinne. Hörvorsorge zahlt sich aus.
Die Neuroth-Fachberater:innen informieren Sie zu allen Themen rund um besser hören und verstehen sowie Hörgeräte und Gehörschutz. Entdecken auch Sie Ihre Hörstärke.

KOSTENLOS
Anmeldung : +43 676 844 062 554

NEUROTH
BESSER HÖREN · BESSER LEBEN

VITALWERTE EINFACH ERKLÄRT

SOZIALE TEILHABE

TERMINE/ORTE:
jeden ersten Dienstag im Monat von
14:00 - 16:00 Uhr
im Begegnungszentrum Donawitz

jeden ersten Donnerstag im Monat von
14:00 - 16:00 Uhr
im Begegnungszentrum Lerchenfeld

Im Rahmen der Community Nurse Sprechstunden sind Messungen von Blutdruck und Puls möglich. Anschließend werden die Werte verständlich erklärt und eventuell auftretende Fragen beantwortet.

© freepik

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.

KOSTENLOS
Infos: +43 676 844 062 554

GEMEINSAM.SICHER IN DEN BESTEN JAHREN

Informationsvortrag

SOZIALE TEILHABE

© freepik

TERMIN:
Montag, 15. Mai | 14:00 - 15:30 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Im Rahmen der „GEMEINSAM.SICHER in den besten Jahren“ Initiative informiert die Polizei rund um die Themen Trickbetrug und Sicherheit zu Hause.

GEMEINSAM.SICHER
mit unserer Polizei

POLIZEI

KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554

DIAGNOSE DEMENZ

Informationsvortrag

SOZIALE TEILHABE

TERMIN:
Dienstag, 27. Juni | 14:00 - 16:00 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Dieser Vortrag liefert allgemeine Informationen über die Krankheit Demenz. Dabei stehen Ursachen und Risiken aber auch Behandlung und Prävention sowie der Umgang im Alltag im Vordergrund.

© freepik

BERATUNGSSTELLE SOPHA LEOBEN
Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter
eine Einrichtung der
RdK Steiermark GmbH
www.rettet-das-kind-stmk.at

KOSTENLOS
Infos: +43 676 844 062 554

STEMPELPASS

einlösbar bis Dezember 2023

GLÜCKWUNSCH!

Bei 10 gesammelten Stempel, kann dieser Pass gegen LE-Gutscheine eingetauscht werden. Einlösbar zu den Öffnungszeiten im Rathaus (Zimmer 329 oder 234).

Leoben

1. Halbjahr 2023