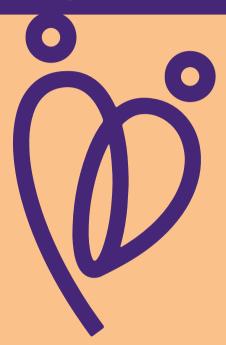
COMMUNITY NURSING LEOBEN













KURT WALLNIFR

Bürgermeister der Stadt Leoben

BLEIBEN SIE FIT UND VITAL!

LIEBE LEOBENER SENIORINNEN UND SENIOREN!

Der im ersten Halbjahr 2023 neu eingeführte Vital-Pass wurde von Ihnen mit Begeisterung angenommen.

Aus diesem Grund ist es mir eine große Freude, Ihnen für das 2. Halbjahr wieder ein vielfältiges Programm zu präsentieren.

Das Angebot wurde anhand von Anregungen noch besser an Ihre Bedürfnisse angepasst.

Selbstverständlich möchte ich mich auch wieder bei allen Kooperationspartner:innen für den Einsatz bedanken, durch welchen die verschiedenen Veranstaltungen für diesen Vital-Pass möglich gemacht werden.

In diesem Sinne freue ich mich auf eine rege Teilnahme am Vital-Pass Programm.

COMMUNITY NURSINGin LEOBEN

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

Durch unterschiedliche Maßnahmen, wie Sprechstunden, Hausbesuche, Vorträge und Workshops soll die Gesundheit und Vitalität im Alter nachhaltig verbessert und gestärkt werden. Somit soll es älteren Menschen möglich sein, länger im eigenen Zuhause zu bleiben und auch die Autonomie und Selbstbestimmung so lange wie möglich zu erhalten.

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

im Seniorenwohnhaus, Roseggerstraße 4 in der Innenstadt.

Hausbesuche sind jederzeit, nach telefonischer Vereinbarung, möglich.

NAH FÜR DICH. **DA FÜR DICH.**





Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Renole Pouribul
DGKP Renate Pauritsch

Shulle Gruber
DGKP Gabriele Gruber

+43 676 844 062 554communitynurse@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. Die genauen Details finden Sie auf den folgenden Seiten. Für die Teilnahme an den Veranstaltungen gibt es auf der letzten Seite einen Stempel. Hat man 10 Stempel gesammelt, 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



ERNÄHRUNGSeiten 5 bis 6



BEWEGUNGSeiten 7 bis 11



SOZIALE TEILHABESeiten 10 bis 22



Begegnungszentrum Donawitz Lorberaustraße 7



Asia Spa In der Au 1/3



Begegnungszentrum Lerchenfeld Europaplatz 1b





TERMINE:

Dienstag, 26. September | 5. Dezember 2023 9:00 - 13:00 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

In diesem Kochkurs wird gezielt auf die Bedürfnisse und Vorlieben älterer Menschen eingegangen. Mit Gleichgesinnten wird ein "Gesundim-Alter-Menü" gekocht, außerdem erhalten alle Teilnehmenden Unterlagen mit vielen Rezeptideen und Ernährungstipps für zu Hause.

GESUNDE REZEPTE ERNÄHRUNG



TERMINE:

Donnerstag, 14. September | 28. September | 12. Oktober | 9. November | 23. November | 7. Dezember 2023 10:00 - 12:00 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Gemeinsam mit den Community Nurses werden in gemütlicher Runde gesunde Rezepte zubereitet und anschließend verkostet.

> NAH FÜR DICH. DA FÜR DICH.







TERMIN:

Freitag, 29. September 2023 10:30 - 12:00 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Natürliche Bewegung wirkt wie ein Stimmungsaufheller und man spürt, wie sich Energiezellen in uns regen und sich auffüllen. Im wahrsten Sinne des Worte können wir uns von Unlust, schlechter Stimmung oder auch Stress wegbewegen.

In diesem interaktiven Vortrag zeigt Dietmar Schrey, wie Körper, Gedanken und Gefühle miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen.





TERMINE:

Mittwoch, 27. September | 4. Oktober | 11. Oktober | 18. Oktober | 25. Oktober | 8. November | 15. November | 22. November | 29. November | 6. Dezember 2023 10:00 - 11:00 Uhr

ORT:

Asia Spa In der Au 1/3 | 8700 Leoben

KURSGEBÜHR:

€ 5.- vor Ort

Anmeldung erforderlich!

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



Anmeldung: +43 676 844 062 554



TERMINE:

jeden Montag, ab 11. September 2023 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.

NAH FÜR DICH. **DA FÜR DICH.**



KOSTENLOS Info: +43 676 844 062 554

STURZPRÄVENTIONSKURS

TERMINE:

ab Dienstag, 19. September 2023 ab 8:30 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

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





TERMINE:

Dienstag, 3. Oktober | 10. Oktober | 17. Oktober 7. November | 14. November | 21. November 28. November | 12. Dezember 2023 10:00 - 11:00 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Atemtechniken und geführte Meditationen sind Teil der Einheiten. Einerseits geht es um die körperliche Bewegung, aber ebenso wichtig ist die Gemeinschaft, der Austausch in der Gruppe und die wöchentliche Routine.

Mitzubringen:

Yoga/Turn-Matte und dünne Decke

GEISTIG FIT IM ALTER

SOZIALE TEILHABE

TERMINE/ORTE:

Freitag, 1. September | 15. September | 6. Oktober | 20. Oktober | 3. November | 17. November | 1. Dezember 2023 | 10:00 - 12:00 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz

Freitag, 8. September | 22. September | 13. Oktober | 27. Oktober | 24. November | 15. Dezember 2023 | 10:00 - 12:00 Uhr

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.



Altern mit Zukunft-Café »TROMMELN KANN JEDER«



Montag, 9. Oktober 2023 14:00 - 15:30 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Alle Senior:innen sind eingeladen, auf direktem Weg die Welt der Musik und des Rhythmus zu entdecken.

Unter Anleitung spielen die Teilnehmer:innen auf verschiedenen Rhythmusinstrumenten und schaffen gemeinsam ein großartiges Musikereignis.

Die Instrumente werden zur Verfügung gestellt.



ERSTE-HILFE-KURS



Freitag, 13. Oktober 2023 8:30 - 12:30 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

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





SEL EIN SOZIA

15

SELBSTBEDIENUNGSZONE IN DER BANK EINFACH ERKLÄRT

SOZIALE TEILHABE



Mittwoch, 18. Oktober 2023 9:00 - 12:00 Uhr

ORT:

Steiermärkische Bank und Sparkassen AG (Erzherzog Johann-Straße 13)

Anmeldung erforderlich!

Gemeinsam mit den Community Nurses wird die Selbstbedienungszone der Steiermärkische Bank und Sparkassen AG besucht.

Die Teilnehmer:innen erhalten im Foyer nützliche Informationen über die Nutzung der Bankomatkarte für Überweisungen, Ein- und Auszahlungen, uvm.

KOSTENLOS

Anmeldung: +43 676 844 062 554



A1 SMARTPHONE STAMMTISCH

SOZIALE TEILHABE



TERMINE:

Mittwoch, 25. Oktober 2023 9:00 - 12:00 Uhr oder 13:00 - 16:00 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Beim Al Smartphone Stammtisch helfen Ihnen Al Trainer:innen sich sicher mit Ihrem Smartphone im Internet zurecht zu finden. Sie bekommen interessante Infos zum Einstieg ins Internet, was hinsichtlich Sicherheit zu beachten ist und Tipps zur täglichen Nutzung. Herzlich willkommen sind Einsteiger und Fortgeschrittene.







Altern mit Zukunft-Café »RESILIENZ – SEELISCHE GESUNDHEIT IM ALTER«

SOZIALE TEILHABE



Dienstag, 24. Oktober 2023 10:00 - 11:00 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Resilienz heißt so viel wie "psychische oder seelische Widerstandsfähigkeit". Was können wir selbst zur Stärkung unserer psychischen Widerstandsfähigkeit beitragen? Es werden gemeinsam verschiedene Ansatzpunkte besprochen, die unsere persönliche Resilienz stärken und bei der Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen hilfreich sein können.



Altern mit Zukunft-AUSTAUSCHRUNDE



Freitag, 10.November 2023 9:30 - 11:30 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Vortrag von Julia Straßer (Diätologin und Ernährungstherapeutin) zum Thema "Nahrungsergänzungsmittel – Sinn oder Unsinn?".

Wann Nährstoffpräparate wirklich nötig sind und wie wir uns auch ohne bedarfsgerecht versorgen können.

Im Anschluss an den Vortrag besteht bis 13:30 Uhr die Möglichkeit Informationen rund um das Thema "Gesundes Alter(n)" zu bekommen und sich untereinander auszutauschen.







© freepik

19



Mittwoch, 8. November 2023 14:00 - 15:30 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

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





Altern mit Zukunft-Café »GESUND UND SELBSTBESTIMMT ÄLTER WERDEN« Informationsvortrag

TERMIN:

Montag, 4. Dezember 2023 17:00 - 18:30 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Dieser Vortrag bietet Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten und Alkohol und geht inhaltlich auf Besonderheiten beim Älterwerden ein. Gemeinsam werden Fragen wie: "Was ist ein gutes Maß?", "Worauf sollte ich achten?", "Was kann ich tun, wenn ich mir Sorgen um jemanden in meinem Umfeld mache?" mit Doris Lepolt (VIVID) im Austausch diskutiert und beantwortet.





Donnerstag, 19. Oktober 2023 9:30 - 11:30 Uhr

ORT:

Treffpunkt vor dem Rathaus Leoben Erzherzog Johann-Straße 2

Anmeldung erforderlich!

Bei diesem Spaziergang durch Leoben erkunden Sie zusammen mit Ines Jungwirth (Styria Vitalis) und Edith Zitz (inspire) die "grünen Oasen" der Stadt Leoben und haben so die Möglichkeit die Natur mit allen Sinnen zu erleben.

Darüber hinaus bietet dieser Rundgang eine gute Gelegenheit um sich gemeinsam an alte Geschichten zu erinnern und auszutauschen.



SPIEL MIT! SOZIALE TEILHABE

TERMINE/ORTE

Mittwoch, 4. Oktober | 13. Dezember 2023 15:00 - 17:00 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz

Mittwoch, 27. September | 22. November 2023 15:00 - 17:00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld

An diesen Nachmittagen trainieren wir in gemütlicher Gesellschaft, auf spielerische Art und Weise unser Gedächtnis. Es stehen verschiedene Spiele, Rätsel und Denkaufgaben bereit.



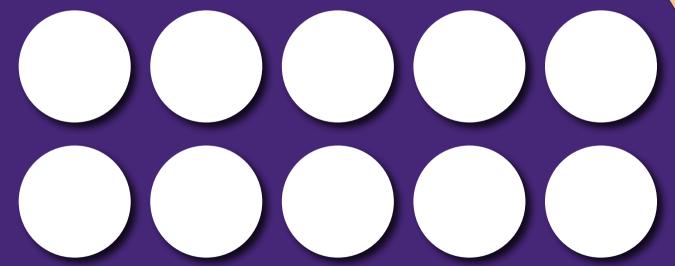
KOSTENLOS Infos: +43 676 844 062 554

STEMPELPASS

einlösbar bis 21. Dezember 2023

GLÜCKWUNSCH!

Bei 10 gesammelten Stempel, kann dieser Pass gegen LE-Gutscheine eingetauscht werden. Einlösbar bei den Sprechstunden der Community Nurses in den Begegnungszentren Donawitz (dienstags) und Lerchenfeld (donnerstags) von 14:00 bis 16:00 Uhr.





2. Halbjahr 2023