

VITALPASS

Für mehr Gesundheit im Alltag
Senior:innen ab 65



PROGRAMM 1. HALBJAHR 2025



Vorwort



Kurt Wallner



Bürgermeister der Stadt Leoben

Liebe Leobener Senior:innen!

Ich hoffe, Sie hatten einen guten Start ins Jahr 2025 und sind bereits voller Vorfreude auf die neuen Kurse, Workshops und Vorträge, die wir im neuen Vital-Pass für Sie zusammengestellt haben.

Blättern Sie durch die nächsten Seiten und entdecken Sie die zahlreichen Angebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Soziales Miteinander, die Ihnen helfen sollen, bis ins hohe Alter gesund und aktiv zu bleiben.

An dieser Stelle möchte ich mich auch wieder bei allen mitwirkenden Kooperationspartner:innen bedanken, die einen wesentlichen Beitrag zur Umsetzung des Vital-Passes beitragen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass und Freude bei den einzelnen Programmen!

Community Nursing in Leoben

Die Leobener Community Nurses stehen der Bevölkerung mit Beratungen und Schulungen rund um Gesundheit und Pflege zur Verfügung.

Nutzen Sie das kostenlose Angebot und informieren Sie sich zu Themen wie

- Gesundheitsförderung und Prävention
- Chronische Krankheiten
- Psychische Gesundheit uvm.

Community Nurses agieren als Multiplikatoren für gesundheitsrelevante Themen und tragen dazu bei, gesundheitsförderliche Lebensbedingungen zu schaffen. Dabei unterstützen sie auf kommunaler Ebene mit Workshops und Aktionen den Ausbau der Gesundheitskompetenz für einen gesundheitsbewussten Lebensstil.

Auf individueller Ebene begleiten und beraten sie in Pflegeangelegenheiten sowohl betroffene Personen als auch Angehörige und tragen zur Förderung der Selbstständigkeit und einem längeren Verbleib im häuslichen Umfeld bei.

+43 676844 062 554
communitynurse@leoben.at

Kostenlose Hausbesuche sind jederzeit, nach telefonischer Terminvereinbarung, möglich.

Erklärung Vital Pass

WAS BRINGT DER VITAL-PASS?

Der Vital-Pass bietet ein buntes 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 einzelnen Veranstaltungen gibt es auf der [letzten Seite einen Stempel](#).

Hat man acht Stempel gesammelt, darf man sich über LE-Gutscheine freuen.

WIE KOMME ICH ZUM VITAL-PASS?

Dieser ist ab sofort im Rathaus der Stadt Leoben sowie bei den Community Nurses erhältlich.

Schwerpunkte



Bewegung

Seite 6 bis 10



Ernährung

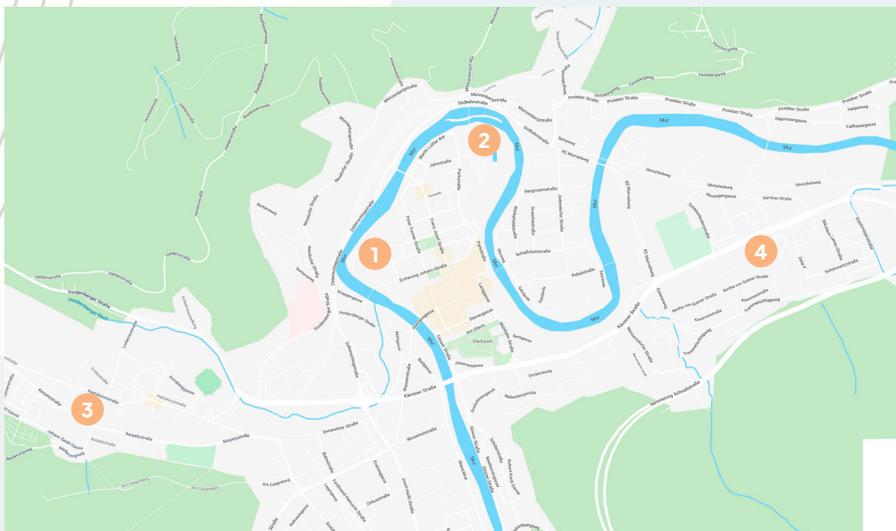
Seite 11 bis 13



Soziales Miteinander

Seite 14 bis 21

Veranstaltungsorte



Seniorenwohnhaus 1
Roseggerstraße 6

Asia Spa Leoben
In der Au 1/3

Begegnungszentrum Donawitz
Lorberaustraße 7

Begegnungszentrum Lerchenfeld
Europaplatz 1b/1. OG

Außerhalb von Leoben:
Waltenbach 42, 8712 Niklasdorf

1

2

3

4



Yoga am Sessel

BEWEGUNG



Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich aufgrund gesundheitlicher Rahmenbedingungen sanft bewegen und aktivieren möchten.

Sanfte Dehnungs- und Mobilisierungsübungen aus dem Hatha Yoga am Sessel. Die Übungen werden sitzend oder stehend ausgeführt. Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auf der Atmung. Wir werden auch meditieren, Mantras und Klang kennenlernen und das morgendliche Wohlbefinden steigern.

Dienstag, 1. April, 8. April, 15. April, 22. April, 6. Mai, 13. Mai, 20. Mai und 27. Mai 2025

8:30–9:30 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



Yoga auf der Matte



Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre körperliche und mentale Konstitution fördern möchten.

Moderate Yogaübungen zur Koordination, Kräftigung und Stabilität auf der Matte. Wir lernen Atemtechniken, Übungsabläufe zur Aktivierung der Wirbelsäule und Inhalte der fernöstlichen Yogaphilosophie. Ein kreativer, vielseitiger Ansatz für Ihr Wohlbefinden im Alltag.

BEWEGUNG

Dienstag, 1. April, 8. April, 15. April, 22. April, 6. Mai, 13. Mai, 20. Mai
und 27. Mai 2025

10:00–11:00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



Anmeldung unter

0676 844 062 554

7



Vitaler Wochenstart

BEWEGUNG



Starten Sie gemeinsam mit der Community Nurse 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.



Jeden Montag, ab 10. März 2025



10:00 - 11:00 Uhr



Seniorenwohnhaus I, Roseggerstraße 6

Aquafit



5 Euro vor
Ort/Einheit

Durch Wassergymnastik wird auf gelenkschonende Weise die Muskulatur gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Beweglichkeit verbessert.

Mittwoch, 5. März, 12. März, 19. März, 23. April, 30. April,
28. Mai, 11. Juni, 18. Juni 2025

10:00–11:00 Uhr

Asia Spa Leoben

BEWEGUNG



Anmeldung unter

0676 844 062 554



Workshop „Stolperfalle Mensch“

BEWEGUNG



Dieser Workshop vom KfV (Kuratorium für Verkehrssicherheit) bietet:

- Informationen zum Thema Sturz und Fitness im Alltag
- Analyse von Sturzrisiken im persönlichen Wohnumfeld
- Ausprobieren von „kleinen Helfern“ für den Wohnraum
- Kennenlernen von einfachen Bewegungsübungen
- Tipps und Tricks zur Sturzvermeidung

Mittwoch, 21. Mai 2025

14:00–16:00 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz



Kuratorium für Verkehrssicherheit

Beim Jausnen kommen d´Leut zsamm



ERNÄHRUNG

Die steirischen Klassiker Käferbohne und Erdapfel sind Ausgangspunkt für diese geschmackliche Reise. Neben dem Zubereiten von zwei Aufstrichen kommen wir ins Gespräch über Ernährung. Wir erkunden neue Ideen in Richtung einfach, schnell und pflanzlich. Essgewohnheiten hinterfragen, Lieblingsgerichte austauschen und gemeinsam neue, gesündere Wege gehen – lassen Sie sich überraschen!

Donnerstag, 24. April 2025

9:00–11:00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld

Gesunde
Gemeinde 
gemeinsam gestalten

Styria  vitalis



Anmeldung unter

0676 844 062 554

11



Einfach gesund kochen



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. Wie kann man schnell und einfach auch für einen kleinen Haushalt gesunde Gerichte kochen und auf welche Nährstoffe und Vitamine ist im Alter besonders zu achten? Mit Gleichgesinnten wird ein „Gesund-im-Alter-Menü“ gekocht, außerdem erhalten alle Teilnehmenden Unterlagen mit vielen Rezeptideen und Ernährungstipps für zu Hause.



Dienstag, 18. März und Donnerstag, 15. Mai 2025



9:00–12:00 Uhr



Begegnungszentrum Lerchenfeld

„Stark und lebensfroh im Alter: Wie uns die richtige Ernährung unterstützt“



AMZ-Cafe



ERNÄHRUNG

Entdecken Sie, wie die richtige Ernährung dabei helfen kann, auch im Alter stark und voller Lebensfreude zu bleiben. Die Diätologin Daniela Skerbinz-Holzer liefert Ihnen praxisnahe Tipps und wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse, die Ihnen und Ihren Lieben zu mehr Vitalität und Lebensqualität verhelfen können..

Dienstag, 6. Mai 2025

14:00–15:30 Uhr (1 Stunde Vortrag und 30 Minuten Fragen)

Begegnungszentrum Donawitz



Anmeldung unter

0676 844 062 554

13



„Schlaf gut! – Tipps & Tricks für einen guten Schlaf“



Dieser Vortrag von Mag.^a Dr.ⁱⁿ Gudrun Umbauer unterstützt Sie darin, Ihre Schlafräuber und Auflademöglichkeiten zu erkennen und Ihr Leben entsprechend zu verändern.

Dienstag, 1. April 2025

14:00–15:30 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz



Geistig fit im Alter



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

Freitag, 14. März, 28. März, 11. April, 25. April, 9. Mai, 23. Mai, 13. Juni,
27. Juni 2025

10:00–12:00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld

SOZIALES MITEINANDER



Anmeldung unter

0676 844 062 554

15



Fühl dich wohl!



Dieser Vortrag von Mag. Robert Gürtler (Gesundheitspsychologe) lädt dazu ein, den persönlichen Blick in Richtung Wohlbefinden zu lenken. Es werden einfache und alltagstaugliche Denkanstöße, Ideen und Anregungen vermittelt, die uns dabei helfen, positive Emotionen zu erreichen, die psychische Widerstandskraft zu stärken, mit mehr Zufriedenheit durchs Leben zu gehen sowie den Alltag körperlich und psychisch gesund zu meistern.



Donnerstag, 3. April 2025



10:00–11:30 Uhr



Begegnungszentrum Lerchenfeld

Gesunde
Gemeinde 
gemeinsam gestalten

Styria  vitalis

Schützen Sie sich vor digitalen Betrugsmaschen am Handy



SOZIALES MITEINANDER



Ziel dieses Workshops ist es, das notwendige Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, um gängige Betrugsversuche zu erkennen und sich dagegen zu schützen. Die Inhalte umfassen grundlegende Sicherheitseinstellungen, Schutz vor Phishing und Smishing, Vermeidung von Malware, Datenschutz und Privatsphäre sowie praktische Übungen und Simulationen.

Dienstag, 25. März 2025

9:00–12:00 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz

 **oead**
DIGITALE
KOMPETENZEN

 Digital Austria



Anmeldung unter [0676 844 062 554](tel:0676844062554)



Kräuterspaziergang



Bei diesem 2–3–stündigen Kräuterspaziergang wird Mike Shane gemeinsam mit Ihnen die äußerst gesunden Vitalkräuter unter die Lupe nehmen, sie vorstellen und erklären, wie man sie verwenden kann. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in die Welt der Wild- und Heilkräuter.

Mittwoch, 23. April 2025

10:00 Uhr

Waltenbach 42, 8712 Niklasdorf

Wie ich mit meinem Handy die Informationen finde, die ich brauche



SOZIALES MITEINANDER



In diesem Workshop werden grundlegende Fähigkeiten zur Informationssuche und -bewertung mit dem Smartphone vermittelt. Die Inhalte umfassen die Einführung in die Internetsuche, Navigation und Bedienung von Internetbrowsern, kritisches Hinterfragen von Informationen, Erkennen von Fake News, Nutzung spezieller Apps sowie Datenschutz und Sicherheit.

Donnerstag, 8. Mai 2025

9:00–12:00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld

 **oead**
DIGITALE
KOMPETENZEN

 Digital Austria



Anmeldung unter

0676 844 062 554

19



Fit für ein langes Leben



Lang leben wollen wir, aber alt sein? Die gute Nachricht ist: Wir sind Teil einer Gesellschaft des langen Lebens. Getragen von viel Lebenserfahrung haben wir die Chance, unser Leben zu vertiefen, neugierig und aktiv zu sein. Dieser Vortrag von Mag.^a Ines Jungwirth bietet sechs Tipps, wie wir möglichst lange selbständig und selbstbestimmt bleiben.

Donnerstag, 12. Juni 2025

9:30–11:00 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz

Gesunde
Gemeinde 
gemeinsam gestalten

Styria  vitalis

Weil ich mir wichtig bin und du mir wertvoll!



SOZIALES MITEINANDER

Unserer Endlichkeit auf der Spur: Dieser Vortrag richtet sich an Menschen, die sich mit der Endlichkeit auseinandersetzen möchten. Zusammen mit Monika Brottrager-Jury (Referentin für Pflegeheimseelsorge) kommen Sie ins Gespräch über Gedanken, die Sie zur letzten Phase des Lebens haben oder die Sie im Blick auf An- und Zugehörige beschäftigt.

Mittwoch, 16. April 2025

10:00–11:30 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz



seelsorge
krankenhaus



seelsorge
pflegeheim

Anmeldung unter

0676 844 062 554

Stempelpass

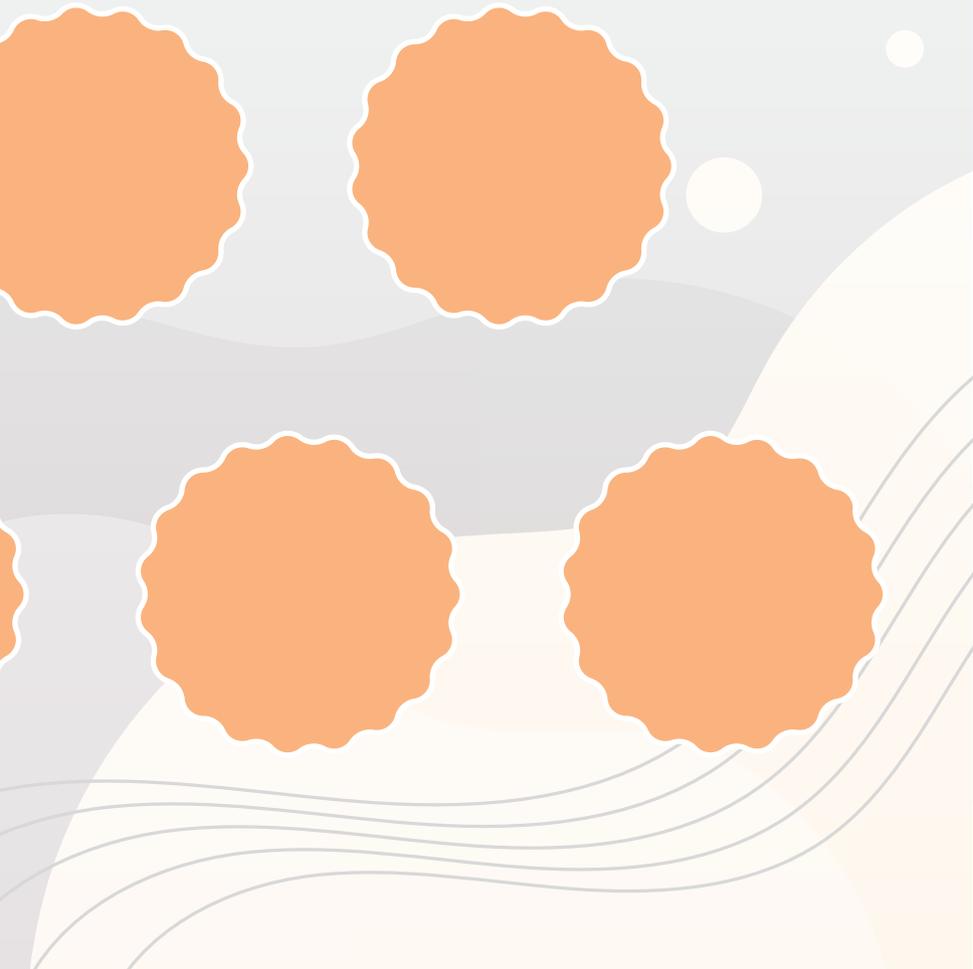
Glückwunsch!

Bei 8 gesammelten Stempel kann dieser Pass bis 4. Juli 2025 bei der Community Nurse gegen LE-Gutscheine eingetauscht werden.



Fotonachweis:
freepik, iStock-AndreyPopov, Mike Shane, stadtleoben

Mein Name ist...





Ihre personenbezogenen Daten werden im Rahmen der Leistungserbringung iSd Art 6 Abs 1 lit b DSGVO verarbeitet und jedenfalls, nach Ablauf von drei Jahren nach Veranstaltungsende, gelöscht. Die Stadtgemeinde Leoben übermittelt Ihre Daten nur intern an die jeweiligen, zuständigen Abteilungen. An externe Stellen erfolgt eine Übermittlung Ihrer Daten nur, sofern dies zur Erfüllung der Serviceleistung unbedingt notwendig ist. Eine Übermittlung in einen Drittstaat außerhalb des Anwendungsbereiches der DSGVO findet jedenfalls nicht statt. Weiterführende Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [leoben.at/datenschutzerklaerung/](https://www.leoben.at/datenschutzerklaerung/)

Medieninhaber: Stadtgemeinde Leoben, Abt.: Soziales & Gesellschaft, Erzherzog Johann-Straße 2, 8700 Leoben, Tel.: +43 (0)3842/4062-0, begegnungszentrum@leoben.at, www.leoben.at

Fotos: Foto Freisinger, Freepik, i-Stock-AndreyPopov, Mika Shane, Pexels, Pixabay

Design: Brainsworld Agency GmbH, Dorfstraße 5, 8700 Leoben, Tel.: +43(0)3842/42492, office@brainsworld.com, www.brainsworld.com

Druck: Universal Druckerei GmbH, Gösser Straße 11, 8700 Leoben, Tel.: +43 (0)2842/44776-0, mail@unidruck.at, www.universaldruckerei.at