

# VITAL-PASS

**Für mehr Gesundheit im Alltag**

Senior:innen ab 65



PROGRAMM HERBST/WINTER 2025



**Kurt Wallner**



Bürgermeister der Stadt Leoben

Liebe Leobener Senior:innen!

nach einem langen, heißen Sommer ist es nun wieder an der Zeit für eine neue Ausgabe des beliebten Vital-Passes.

Zum mittlerweile sechsten Mal in Folge erscheint das Programm speziell für Senior:innen mit einer Vielzahl an großartigen Angeboten, darunter Kurse, Workshops und Vorträge, die dazu beitragen, Ihre Gesundheit zu fördern und aktiv zu bleiben. Mein herzlicher Dank gilt erneut unseren engagierten Kooperationspartner:innen, die maßgeblich zur erfolgreichen Umsetzung dieses wertvollen Formats beitragen.

Ich lade Sie herzlich ein, die vielfältigen Möglichkeiten zu nutzen und gemeinsam einen gesunden, aktiven Herbst zu erleben.



**Andrea Narnhofer  
Gabriele Gruber**

+43 676844 062 554  
communitynurse@leoben.at

*Kostenlose Hausbesuche sind  
jederzeit, nach telefonischer  
Terminvereinbarung, möglich.*

Die Leobener Community Nurses sind ausgebildete Fachkräfte, die Bürger:innen bei Gesundheits- und Pflegethemen beraten.

Sie unterstützen und begleiten Betroffene sowie deren Angehörige, indem sie individuelle Beratung, Informationen und praktische Hilfestellungen bieten. Dabei steht die Förderung der Gesundheit, die Prävention von Krankheiten und die Unterstützung im Alltag im Mittelpunkt.

Die Community Nurses arbeiten eng mit anderen Gesundheitsdiensten zusammen, um eine ganzheitliche Betreuung sicherzustellen und die Lebensqualität der Menschen in ihrer Gemeinschaft zu verbessern.

# WAS IST DER VITAL-PASS?

## Was bringt der Vital-Pass?

Der Vital-Pass lädt Senior:innen in Leoben ein, aktiv und gesund zu bleiben. Ob Gymnastik, Vorträge oder Angebote rund um eine ausgewogene Ernährung – das Programm ist vielseitig und findet an mehreren Standorten statt. Viele der Angebote sind kostenfrei oder besonders kostengünstig. Die Details dazu finden Sie auf den folgenden Seiten oder auf unserer Webseite unter [leoben.at](http://leoben.at).



## Stempeln und belohnt werden!

Für jede Veranstaltung, an der Sie teilnehmen, bekommen Sie auf der letzten Seite des Vital-Passes einen Stempel. Wer acht Stempel sammelt, darf sich über LE-Gutscheine freuen!

## Wie komme ich zum Vital-Pass?

Dieser ist ab sofort bei den Community Nurses 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](mailto:communitynurse@leoben.at) melden.

# SCHWERPUNKTE

## Bewegung

Seite 6 bis 10

## Ernährung

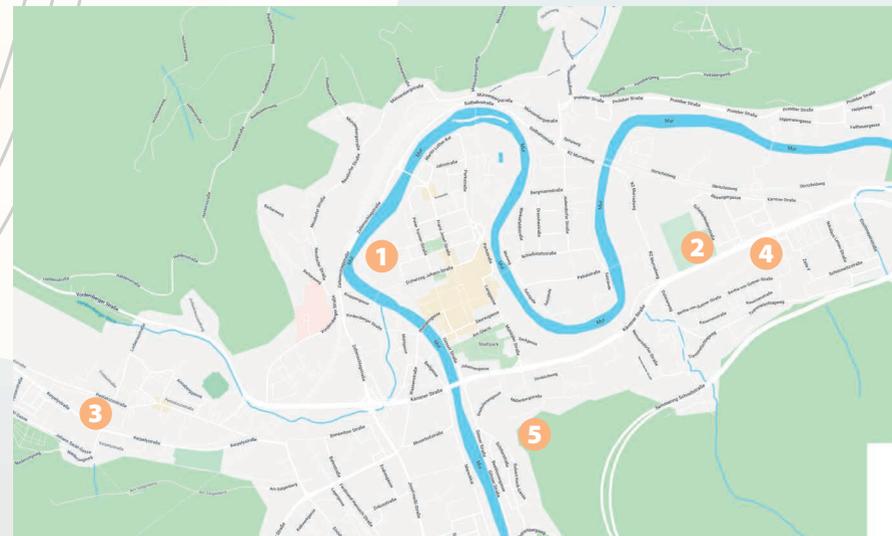
Seite 11 bis 12

## Soziales Miteinander

Seite 13 bis 21



# VERANSTALTUNGSORTE



**Seniorenwohnhaus 1**  
Roseggerstraße 6

**Zentralfriedhof Leoben**  
Scheiterbodenstraße 1

**Begegnungszentrum Donawitz**  
Lorberaustraße 7

**Begegnungszentrum Lerchenfeld**  
Europaplatz 1b/1. OG

**Maßenburg**  
Maßenbergstraße 38

1

2

3

4

5



## VITALER WOCHENSTART



Starten Sie gemeinsam mit Gabriele Gruber und Andrea Narnhofer 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 22. September 2025

10.00 – 11.00 Uhr

Seniorenwohnhaus I, Roseggerstraße 6

BEWEGUNG



## YOGA AM SESSEL



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 auch auf dem Atem. Wir werden auch meditieren, Mantras und Klang kennenlernen und das morgendliche Wohlbefinden steigern.

immer Dienstags, 30. September, 7. Oktober, 14. Oktober, 28. Oktober, 4. November, 11. November, 18. November und 25. November 2025

8.30 – 9.30 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld

BEWEGUNG





## 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.

immer Dienstags, 30. September, 7. Oktober, 14. Oktober, 28. Oktober, 4. November, 11. November, 18. November und 25. November 2025

10.00 – 11.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



## WALD- UND WIESENSTREIFZUG



Ein Streifzug mit GO-ON suizidprävention Steiermark für Körper, Geist und Psyche: Wir spazieren im Rahmen eines geführten Spaziergangs durch Wald und Wiesen und gönnen uns eine Auszeit vom Alltag. Dabei erfahren Sie, was im Alltag stärkt und wie man mit Körper, Geist und Seele achtsam umgehen kann. Zum Abschluss klingt der Wald- und Wiesenstreifzug mit einer kleinen Stärkung aus.

Donnerstag, ab 2. Oktober 2025

9.30 – 11.30 Uhr

Maßenburg

BEWEGUNG



BEWEGUNG





# BEWEGUNGSRUTINE IN DEN ALLTAG BRINGEN

BEWEGUNG



Bewegung tut Körper und Psyche gut und lässt uns lebendig fühlen. Wie lassen sich kurze Bewegungssequenzen in unseren vollen Alltag einbauen? Wie können diese zur täglichen Routine werden? Im Workshop beleuchten wir anhand unserer Tagesstruktur, wie wir mehr Bewegung in unseren Alltag bringen können, um unsere Beweglichkeit, Kraft, Koordination sowie Ausdauer und Entspannung für mehr Lebensqualität zu trainieren.

Donnerstag, 30. Oktober 2025

9.00 – 11.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld

Styria  vitalis

Gesunde  
Gemeinde   
*gemeinsam gestalten*

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554

10

# GESUNDE REZEPTE



ERNÄHRUNG



Gemeinsam mit den Community Nurses werden in gemütlicher Runde gesunde Rezepte zubereitet und anschließend verkostet. Dabei steht das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Sie lernen neue Ideen kennen, stärken Ihr Wohlbefinden und bekommen Anregungen, wie man im Alltag gesunde Mahlzeiten leicht umsetzen kann.

Freitag, 3. Oktober,  
Montag, 3. November,  
Freitag, 5. Dezember 2025

10.00 – 12.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554

11





# BEIM JAUSNEN KOMMEN D'LEUT ZSAMM



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, 23. Oktober 2025

9.00 – 11.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld

Styria  vitalis

Gesunde  
Gemeinde   
*gemeinsam gestalten*

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554

ERNÄHRUNG



12

# SPIELERISCH FIT



In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, auf spielerische Art und Weise die Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Gemeinsam mit den Community Nurses werden abwechslungsreiche Übungen und kleine Spiele durchgeführt, die Spaß machen und gleichzeitig die körperliche Fitness fördern.

immer Donnerstags, 25. September und 13. November 2025

9.00 – 11.00 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554



SOZIALES MITEINANDER



13



## GEISITG 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.

immer Freitags, 26. September, 10. Oktober, 24. Oktober, 14. November, 28. November und 12. Dezember 2025

10.00 – 12.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



## AMZ – CAFÉ: „WAS HAT DAS GLÜCK IM BAUCH VERLOREN?“



Der Vortrag von Dietmar Schrey gibt spannende Einblicke in Fragen wie: Warum liegt uns manches wie ein „Stein im Magen“? Was hat die Darmflora mit Lebensfreude zu tun? Und warum entstehen Glücksgefühle im Bauch? Erfahren Sie beim „Altern mit Zukunft – Café“, wie Ernährung Ihr Wohlbefinden stärkt, die Verdauung positiv beeinflusst, das Immunsystem unterstützt und Glücksgefühle fördert.

Dienstag, 30. September 2025

14.00 – 17.00 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz





## BRANDSCHUTZ IM ALLTAG



In diesem Workshop teilt das KfV (Kuratorium für Verkehrssicherheit) praktische Tipps und lebensrettende Informationen für ein sicheres Zuhause und ein ruhiges Gewissen im Alter.

Darum geht es:

- Erkennen und Vermeiden häufiger Brandursachen im Haushalt
- Sicherer Umgang mit elektrischen Geräten und Heizquellen
- Notfallmaßnahmen: Richtiges Verhalten im Brandfall
- Handhabung von Feuerlöschern und wichtige Hinweise zum Notruf

Donnerstag, 9. Oktober 2025

9.00 – 11.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



## LEBENSKUNST AM FRIEDHOF – EIN SPAZIERGANG MIT SINN



Manchmal offenbart sich das Leben an unerwarteten Orten. Der Friedhof als stiller Begleiter lädt ein: zum Innehalten, Hinhören, Erinnern – aber auch zum Staunen, Schmecken und miteinander Verkosten. Ein Spaziergang mit Monika Brottrager-Jury.

Bei diesem besonderen Spaziergang entdecken wir gemeinsam:

- die Kraft der Stille
- die Weisheit des Weges
- kleine Kostproben des Lebens
- Zeit für Gespräche und Miteinander

Montag, 13. Oktober 2025

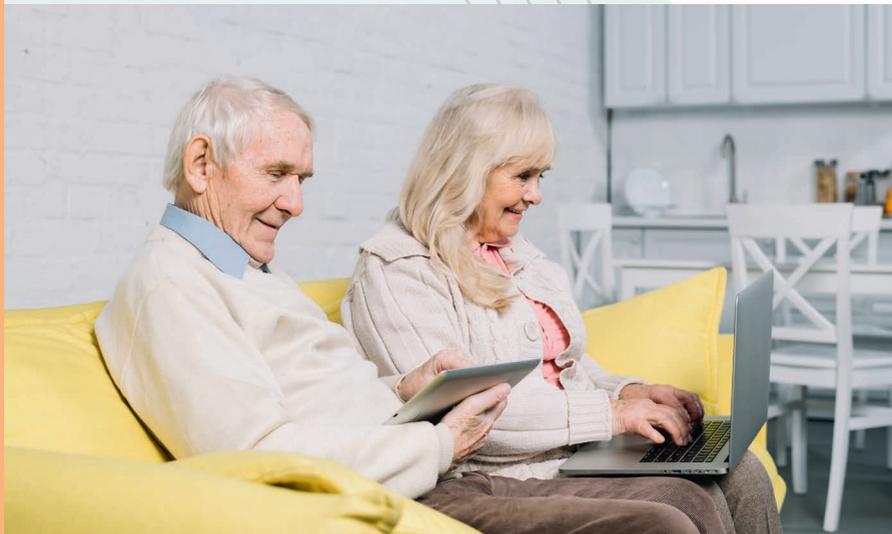
15.00 – 16.30 Uhr

Zentralfriedhof Leoben





## ONLINE-FORMULARE UND ANTRÄGE: PRAKTISCHE ÜBUNGEN ZUM AUSFÜLLEN



Der Workshop vermittelt Teilnehmenden die Fertigkeiten und das Vertrauen, digitale Dokumente und Anträge effektiv und selbstständig online auszufüllen. Der Workshop deckt die Grundlagen digitaler Formulare, Navigation in E-Government-Portalen, praktische Übungen zum Ausfüllen verschiedener Formulare, Umgang mit häufigen Problemen, Sicherheitsaspekte und Datenschutz sowie weiterführende Ressourcen und Unterstützung ab.

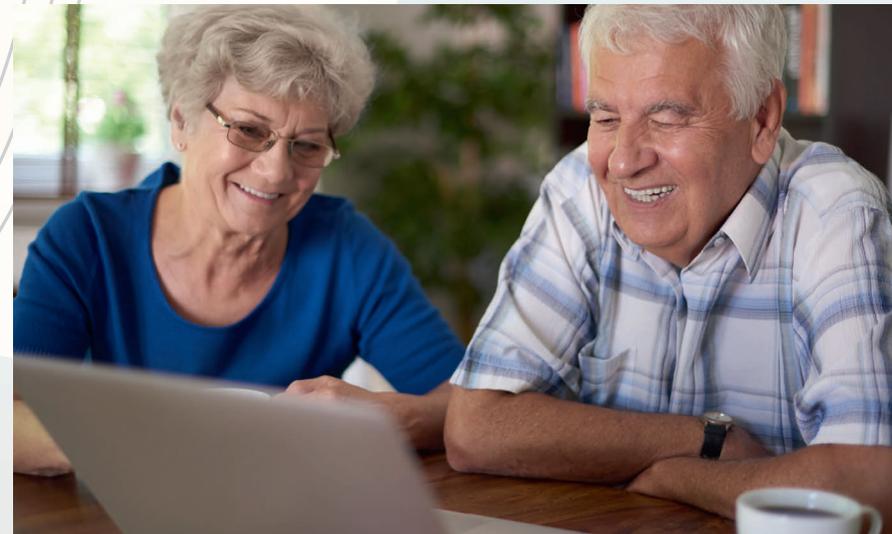
Dienstag, 21. Oktober 2025

9.00 – 12.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



## VERLÄSSLICHE GESUNDHEITSINFOS IM NETZ



Wenn Sie das Internet für Fragen zum Thema Gesundheit nutzen, finden Sie dort viele Informationen. Sich in diesem Dschungel zurechtzufinden, fällt aber nicht immer leicht. Und: Nicht alle Gesundheitsinformationen sind richtig und verlässlich.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie gute Gesundheitsinfos von irreführenden Angaben unterscheiden können. Wir empfehlen Ihnen außerdem verlässliche Gesundheitsportale und -websites.

Donnerstag, 6. November 2025

9.00 – 10.30 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz



# KEKSE, KINDERLACHEN & WEIHNACHTSKLANG

# DIGITALE GEFAHREN



Die Community Nurses laden gemeinsam mit dem Kindergarten Lerchenfeld zu einem gemütlichen Vormittag ins Begegnungszentrum Lerchenfeld ein.

Es werden zusammen mit den Kindern Kekse gebacken und verziert, sowie traditionelle Weihnachtslieder gesungen.

Donnerstag, 27. November 2025

9.00 – 12.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld

In diesem Workshop teilt das KfV (Kuratorium für Verkehrssicherheit) praktische Tipps für die Nutzung von Internet, Smartphone & Co. Für mehr Sicherheit und ein ruhiges Gewissen im Alter.

Folgende Themen werden behandelt:

- Phishing-Nachrichten
- Telefonbetrug
- Einzeltrick & Schockanrufe
- Falsche Gewinnspiele & Abofallen
- Fake-Shops und Online-Betrug

Donnerstag, 11. Dezember 2025

9.00 – 11.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



# STEMPELPASS

## Glückwunsch!

Bei 8 gesammelten Stempel kann dieser Pass bis 18. Dezember 2025 bei der Community Nurse gegen LE-Gutscheine eingetauscht werden.

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 <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](mailto:begegnungszentrum@leoben.at), [www.leoben.at](http://www.leoben.at)*

*Fotos: Armin Russold, leopress, Freepik, iStock-AND-ONE, iStock-Rockaa*

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

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