

VITAL-PASS

Für mehr Gesundheit im Alltag

Senior:innen ab 65



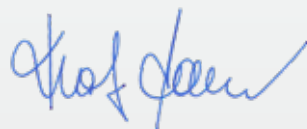
PROGRAMM HERBST/WINTER 2026



VORWORT



Kurt Wallner



Bürgermeister der Stadt Leoben

Liebe Leobener Senior:innen!

Der Herbst steht vor der Tür – und mit ihm erscheint bereits die achte Ausgabe des beliebten Vital-Passes.

Das Programm beinhaltet wieder ein abwechslungsreiches Angebot an Kursen, Workshops und Vorträgen, die dazu einladen, die eigene Gesundheit aktiv zu fördern, Neues auszuprobieren und in Bewegung zu bleiben.

Ein besonderer Dank gilt unseren engagierten Kooperationspartnern. Mit ihrem Einsatz und ihrer Expertise leisten sie einen wesentlichen Beitrag zum Erfolg dieses wertvollen Angebots.

Ich lade Sie herzlich ein, die zahlreichen Möglichkeiten des Vital-Passes zu entdecken und gemeinsam einen gesunden, aktiven Herbst sowie einen gelungenen Jahresausklang zu verbringen.

COMMUNITY NURSING IN LEOBEN

Gabriele Gruber Carmen Koll

+43 676 844 062 554
communitynurse@leoben.at

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



Die Leobener Community Nurses sind ausgebildete Fachkräfte, die Bürger:innen bei Gesundheits- und Pflege Themen 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](https://www.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 melden.

SCHWERPUNKTE



Bewegung

Seite 6 bis 10



Ernährung

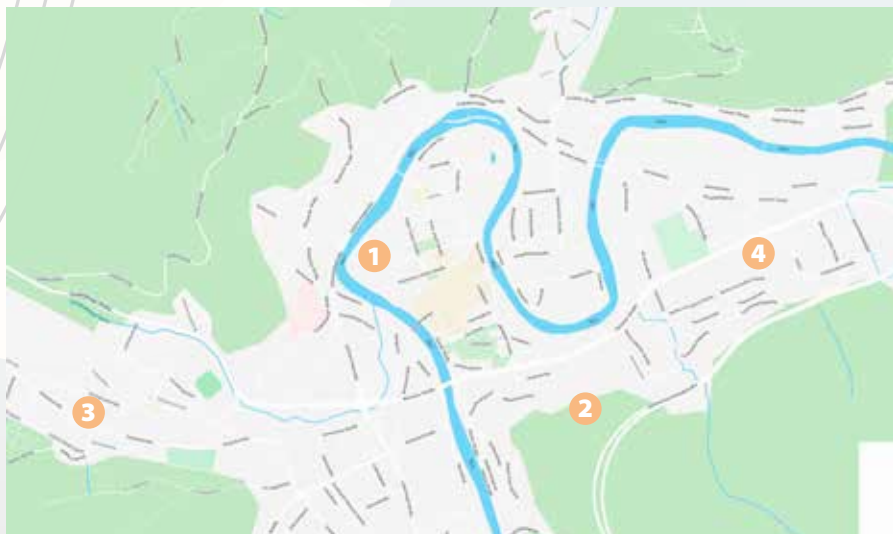
Seite 11 bis 12



Soziales Miteinander

Seite 13 bis 22

VERANSTALTUNGSORTE



Seniorenwohnhaus 1
Roseggerstraße 6

Massenburg
Maßenbergstraße 38

Begegnungszentrum Donawitz
Lorberaustraße 7

Begegnungszentrum Lerchenfeld
Europaplatz 1b/1. OG

1

2

3

4



VITALER WOCHENSTART

BEWEGUNG



Bei diesem gemeinsamen Spaziergang mit den Community Nurses gehen Sie in gemütlichem Tempo und können die frische Luft genießen. Die Bewegung hilft, fit und gesund zu bleiben. Darüber hinaus macht das Gehen in der Gruppe Freude und man lernt andere Menschen kennen.



jeden Montag, ab 14. September 2026



10.00 – 11.00 Uhr



Seniorenwohnhaus I, Roseggerstraße 6

YOGA AUF DER MATTE



BEWEGUNG



Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre körperliche und mentale Konstitution fördern möchten. Moderate Yogaübungen zur Koordination, Kräftigung und Stabilität auf der Matte. Es werden Atemtechniken, Übungsabläufe zur Aktivierung der Wirbelsäule und Inhalte der fernöstlichen Yogaphilosophie erlernt. Ein kreativer, vielseitiger Ansatz für Ihr Wohlbefinden im Alltag.

immer Dienstags, 22. September, 29. September, 6. Oktober, 13. Oktober,
27. Oktober, 3. November, 24. November, 1. Dezember 2026

10.00 – 11.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554



YOGA AM SESSEL

BEWEGUNG



Diese Kursreihe richtet sich an Teilnehmende, die sich aufgrund gesundheitlicher Rahmenbedingungen sanft bewegen und aktivieren möchten. Die Übungen werden sitzend oder stehend durchgeführt. Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auch auf dem Atem. Durch Meditation, Mantras und Klang wird das morgendliche Wohlbefinden gesteigert.



immer Dienstags, 22. September, 29. September, 6. Oktober, 13. Oktober, 27. Oktober, 3. November, 24. November, 1. Dezember 2026



8.30 – 9.30 Uhr



Begegnungszentrum Lerchenfeld

TANZEN IM SITZEN



BEWEGUNG



Wer sich fit halten möchte und Spaß an Rhythmus und Bewegung hat, ist herzlich eingeladen Tanzen auf eine andere Art zu entdecken.

Einfache, leicht zu erlernende Bewegungskombinationen bringen Muskeln und Kreislauf in Schwung. Durch die Koordination im Takt der Musik wird Schwung in den Alltag gebracht und der Körper auf angenehme Weise trainiert.

**Donnerstag, 24. September &
19. November 2026**

9.30 – 11.00 Uhr

Begegnungszentrum Donawitz

**Donnerstag, 29. Oktober &
10. Dezember 2026**

9.30 – 11.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554



BEWEGUNGS-RALLYE

BEWEGUNG



Gesunde Gemeinde Leoben – Machen Sie mit bei der Bewegungs-Rallye! Entdecken Sie Leoben aktiv entlang der Mur und meistern Sie abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben. Dabei können Sie spielerisch Kraft, Geschicklichkeit und Beweglichkeit trainieren – allein, mit Familie oder Freunden. Die kostenlose App „Actionbound“ führt Sie ohne Registrierung durch die Rallye. Start und Ziel der barrierefreien Strecke befinden sich bei der Eishalle.



Donnerstag, 12. November 2026



10.00 Uhr



Eishalle Leoben

Styria  vitalis

Gesunde
Gemeinde 
gemeinsam gestalten

GESUNDE REZEPTE



ERNÄHRUNG



Gemeinsam mit den Community Nurses werden in zwangloser 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, 9. Oktober und 6. November 2026

10.00 – 12.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554



STRIEZEL BACKEN



Dieser Nachmittag steht ganz im Zeichen des traditionellen Allerheiligen Striezels. Es wird geknetet, geflochten, gebacken und natürlich auch verkostet.

Die Community Nurses freuen sich darauf, gemeinsam mit Ihnen einen abwechslungsreichen und genussvollen Nachmittag zu verbringen und viele schöne Momente miteinander zu teilen.



Freitag, 30. Oktober 2026



14.00 – 16.00 Uhr



Begegnungszentrum Lerchenfeld

WENN VERTRAUTES FREMD WIRD



SOZIALES MITEINANDER



Eine Informationsveranstaltung im Rahmen des vom FGÖ geförderten Projekts „Gesund unterwegs – In Bewegung bleiben mit Demenz“ zum besseren Verständnis von Menschen mit Vergesslichkeit und Demenz. Der Vortrag zeigt auf, welche Möglichkeiten es für ein gutes Miteinander gibt und wie man Menschen begegnet, die im Alltag überfordert sind.

Das Team Kieselstein – mobile Demenzbetreuung – erzählt aus ihrer Erfahrung in der Praxis und gibt Tipps, die das Leben leichter machen.

Dienstag, 15. September 2026

16.00 – 17.30 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

 Gesundheit
Österreich GmbH

 Fonds Gesundes
Österreich

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554





AKTIV UND FIT IM ALTER



Das Training richtet sich an Senior:innen, die aktiv bleiben, ihre Gesundheit fördern und Gemeinschaft erleben wollen. Es gibt einfache Bewegungsübungen im Sitzen oder Stehen, Gedächtnisübungen, Spiele, kreative Aktivitäten und Sinnesanregungen. So werden Körper und Geist aktiviert, Beweglichkeit und Wohlbefinden gestärkt sowie Fähigkeiten gefördert. Alle sind willkommen – auch mit leichten körperlichen oder kognitiven Einschränkungen, da die Übungen individuell angepasst werden.



16. September	09:00 – 10:30 Uhr	Kräuter beleben die Sinne
23. September	10:00 – 12:00 Uhr	Am Campingplatz
7. Oktober	10:00 – 12:00 Uhr	Schlager trifft Blumen
21. Oktober	10:00 – 12:00 Uhr	Der Herbst macht deine Welt bunt
4. November	10:00 – 12:00 Uhr	Ein Spaziergang im Wald
18. November	10:00 – 12:00 Uhr	Advent, Advent ein Lichtlein brennt



Begegnungszentrum Lerchenfeld

GEISTIG FIT IM ALTER



SOZIALES MITEINANDER



Bleiben Sie geistig aktiv und trainieren Sie Ihr Gedächtnis in angenehmer Atmosphäre. Mit abwechslungsreichen Übungen fördern wir Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität und geistige Beweglichkeit.

Das Angebot richtet sich an alle, die ihre geistige Fitness erhalten und gemeinsam mit anderen aktiv bleiben möchten.

immer Mittwochs, 16. September, 30. September, 14. Oktober,
28. Oktober, 11. November, 25. November, 9. Dezember 2026

10.30 – 12.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH



KRÄUTERWISSEN ZUM MITNEHMEN: DIE RINGELBLUME



In diesem Workshop erfahren Sie Interessantes über die Ringelblume und ihre traditionelle Verwendung.

Anschließend wird gemeinsam eine wohltuende Ringelblumensalbe hergestellt, die Sie mit nach Hause nehmen können.



Freitag, 16. Oktober 2026



09.00 – 11.00 Uhr



Begegnungszentrum Lerchenfeld

10 SCHRITTE SPAZIERGANG



SOZIALES MITEINANDER



Beim „10 Schritte-Spaziergang zum psychischen Wohlbefinden“ erhalten Sie inspirierende theoretische und praktische Impulse zur Stärkung Ihrer psychischen Gesundheit.

In der Bewegung werden einfache Anregungen und Übungen vermittelt, die das Wohlbefinden fördern und sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Mittwoch, 21. Oktober 2026

09.30 – 11.30 Uhr

Massenburg Leoben



ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554



TIERISCHE STUNDE



Gemeinsam mit der Community Nurse erleben Sie eine abwechslungsreiche Zeit mit kleinen Spielen, Bewegungsübungen und liebevollen Begegnungen mit der freundlichen Großpudel Hündin Flocke.

Ob beim Werfen eines Balls, kleinen Geschicklichkeitsspielen oder beim Streicheln und Beobachten von Flocke – jeder kann nach seinen Möglichkeiten mitmachen. Im Mittelpunkt stehen Gemeinschaft, Wohlbefinden und die Freude am Miteinander.



Donnerstag, 5. November



10.00 – 11.00 Uhr



Begegnungszentrum Donawitz

SPIELENACHMITTAG



SOZIALES MITEINANDER



Lassen Sie den Alltag hinter sich und verbringen Sie einen geselligen Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre. Freuen Sie sich auf verschiedene Gesellschaftsspiele, interessante Gespräche, viel Freude und die Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen oder bekannte Gesichter wiederzutreffen. Für Kaffee, Tee und kleine Snacks ist selbstverständlich gesorgt.

Dienstag, 24. November 2026



14.00 – 16.00 Uhr



Begegnungszentrum Donawitz



ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554



TROMMELN



Jeder ist 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 Musikerlebnis.

Jede Menge Unterhaltung ist garantiert!



Donnerstag, 26. November 2026



10.00 – 11.30 Uhr



Begegnungszentrum Donawitz

GEMEINSAM DURCH DIE ADVENTZEIT



SOZIALES MITEINANDER



Die Community Nurses laden gemeinsam mit dem Kindergarten Lerchenfeld zu einem gemütlichen Vormittag ins Begegnungszentrum Lerchenfeld ein. Gemeinsam mit den Kindern werden köstliche Kekse gebacken und liebevoll verziert. In vorweihnachtlicher Stimmung entstehen dabei schöne Begegnungen zwischen den Generationen. Außerdem werden gemeinsam Weihnachtslieder gesungen und die Vorfreude auf das Weihnachtsfest geteilt.

Dienstag, 15. Dezember 2026

9.00 – 12.00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld



ANMELDUNG UNTER: 0676 844 062 554

STEMPELPASS

Glückwunsch!

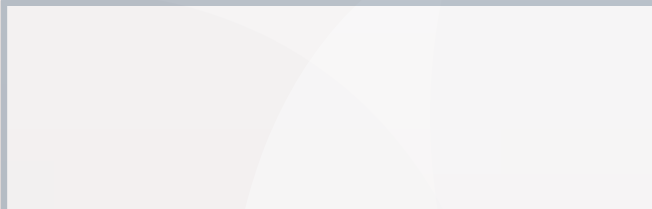
Bei 8 gesammelten Stempeln kann dieser Pass bis 17.12.2026 von der Community Nurse bestätigt werden und anschließend in der Hauptkasse im Rathaus Leoben bis 30.12.2026 gegen 20€ in Form von LE-Gutscheinen eingetauscht werden.

Bitte bringen Sie einen amtlichen Lichtbildausweis zur Abholung mit.

Öffnungszeiten Hauptkasse: Mo - Fr 8.00 - 12.00 Uhr



BESTÄTIGUNG COMMUNITY NURSE



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, www.leoben.at

Fotos: Adobe Stock; Armin Russold; leopress, Styria Vitalis

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