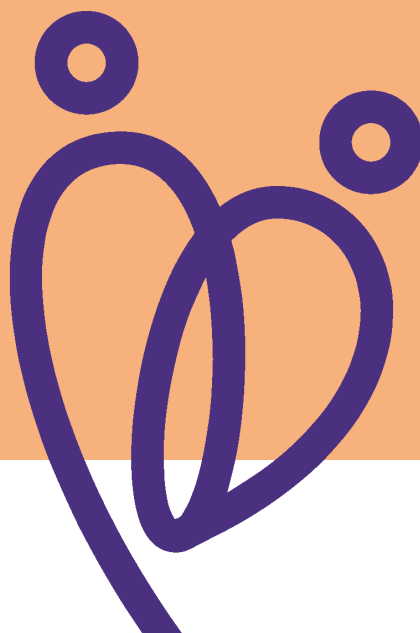




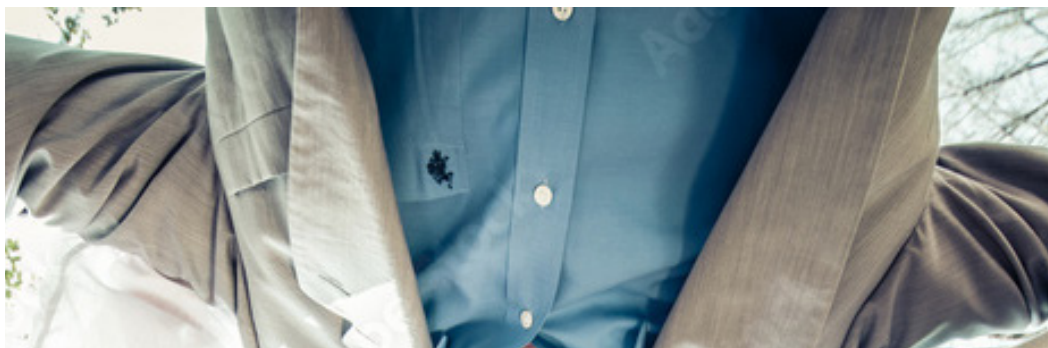
STADTGEMEINDE
FEHRING

COMMUNITY NURSING FEHRING

SENIOREN-AKTIV-PASS
PROGRAMM
2023



**Finanziert von der
Europäischen Union**
NextGenerationEU



STADTGEMEINDE
FEHRING



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ
STEIERMARK



**COMMUNITY
NURSING
FEHRING**
SENIOREN-AKTIV-PASS
2023



Liebe Seniorinnen,
liebe Senioren!

Als Stadtgemeinde Fehring ist es uns ein großes Anliegen, Ihnen vielseitige Möglichkeiten für einen aktiven und gesunden Alltag zu bieten.

Der Senioren-Aktiv-Pass lädt Sie zu kostenfreien bzw. kostengünstigen Veranstaltungen und Angeboten ein. Die bunte Palette reicht von Gesundheitsangeboten über Vorträge, bis hin zu Kultur und Tanz.

Dieses vielfältige Angebot verdanken wir den Institutionen und Unternehmen, die wir als Kooperationspartner:innen gewinnen konnten. Ihnen gilt mein besonderer Dank für ihr Engagement für unsere Seniorinnen und Senioren.

Ich wünsche Ihnen viele positive Begegnungen und große Freude im Rahmen der Angebote unseres Senioren-Aktiv-Passes 2023.

A stylized, handwritten signature in dark ink, consisting of a large, flowing 'J' followed by a series of connected loops and a horizontal line at the end.

Mag. Johann Winkelmaier
Bürgermeister der Stadtgemeinde Fehring

FÜR EIN GUTES LEBEN IM ALTER

DAS PROJEKT COMMUNITY NURSE IN FEHRING RICHTET SICH AN ÜBER 75-JÄHRIGE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Die Community Nurses Verena Christandl und Silvia Gingl sind seit Mai 2022 eine zentrale Anlaufstelle für ältere Menschen in Fehring und unterstützen dabei, so lange als möglich im eigenen Zuhause verbleiben zu können. Damit dies gelingt, braucht es Unterstützung durch Familie, Nachbarn und oftmals auch durch professionelle Dienstleister im Sozial- und Gesundheitsbereich.

So beraten die Community Nurses im Rahmen von Hausbesuchen oder Sprechstunden bei Fragen wie:

- Welche Angebote gibt es, wenn ich zu Hause Hilfe oder Pflege brauche?
- Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun, und worauf sollte ich gerade im Alter achten?
- Wie beantrage ich Förderungen wie z.B. Pflegegeld oder Gebührenbefreiung?

Auch Angehörige, welche die Betreuung einer pflegebedürftigen Person übernommen haben erhalten von den Community Nurses hilfreiche Tipps und Informationen.

Die Community Nurses bieten kostenfreie Beratung und kostenfreie Hausbesuche an. Dies ist möglich, da die Stadtgemeinde Fehring die Zusage für das zu 100 % EU-finanzierte Projekt „Community Nurses in Fehring“ erhalten hat. Konkret wurde das Rote Kreuz von der Stadtgemeinde Fehring beauftragt, zwei diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen zu stellen, die als Community Nurses tätig sind. Projektträger ist die Stadtgemeinde, das Büro der Community Nurses befindet sich im Stadtamt.

Damit ein gutes Leben im Alter möglich ist, setzt die Stadtgemeinde Fehring auch auf die Vernetzung mit Einrichtungen und Organisationen, die mit Senior:innen in Kontakt sind. Ein Ergebnis dieser Zusammenarbeit ist der Senioren-Aktiv-Pass. Das Programm ist vielfältig und bunt, bietet Information, lädt zum gemeinsamen Tun ein und möchte Senior:innen motivieren, aktiv und neugierig zu bleiben.

SENIOREN-AKTIV-PASS PROGRAMM 2023

Die Stadtgemeinde Fehring lädt alle Fehringer Seniorinnen und Senioren zur kostenfreien bzw. kostengünstigen Teilnahme am Senioren-Aktiv-Programm 2023 ein. Das Angebot und die Veranstaltungen reichen von Gesundheitsangeboten über Vorträge bis zu Kultur und Tanz.

Ein großer Dank gilt allen Kooperationspartner:innen, die mit ihren Angeboten dazu beitragen, dass wir gemeinsam aktiv und gesund bleiben.

GEWINNEN SIE MIT IHREM PERSÖNLICHEN SENIOREN-AKTIV-PASS!

SO GEHT'S:

Holen Sie sich bei Ihren Community Nurses, Verena Christandl und Silvia Gingl, oder im Stadtamt Fehring Ihren Senioren-Aktiv-Pass. Besuchen Sie die tollen Angebote, die Sie in diesem Programmheft finden und holen Sie sich für jede besuchte Veranstaltung einen Stempel im Pass. Mit 5 gesammelten Stempeln bis 31. 12.2023 erhalten Sie Gutscheine im Stadtamt Fehring: **Eintrittskarte zu einer Veranstaltung im GerberHaus, Tageskarte „Most+Jazz“, Tageskarte „Weintage“, Eintrittskarte für eine Theateraufführung** und eine **Saisonkarte für das Rosenbad**. Mit Jahresende nehmen Sie auch noch an einer Verlosung teil und haben die Chance ein **Blutdruckmessgerät** zu gewinnen.



1

SPRECHSTUNDE BEI DEN COMMUNITY NURSES

SPRECHSTUNDEN:

MO: 8–10 UHR

DO: 14–16 UHR

Wo: Rathaus Fehring, 1. Stock

Besuchen Sie die Community Nurses in ihrem Büro im Rathaus und lassen Sie sich über Gesundheitsthemen beraten, oder informieren Sie sich über für Sie relevante Pflegethemen.

Kosten: keine
Anmeldung: keine
Info: 03155 / 2303 800
cn@fehring.gv.at



2

KOSTENFREIER HAUSBESUCH DER COMMUNITY NURSES

MO–FR NACH TERMINVEREINBARUNG

Verena Christandl (l.) oder **Silvia Gingl** (r.) kommen gerne für ein kostenloses Beratungsgespräch zu Ihnen nach Hause.

Egal, ob es um Fragen zu Ihrer Gesundheit geht, oder Sie Informationen zu Hilfe und Unterstützungsangeboten brauchen.

Wir informieren Sie gerne und vermitteln zu wohnortnahen Dienstleistern.

Terminvereinbarung: 03155 / 2303 800 , cn@fehring.gv.at
Kosten: keine



KOSTENFREIE MESSUNG IHRER VITALWERTE NACH TERMINVEREINBARUNG ODER IM RAHMEN EINER SPRECHSTUNDE

Rathaus Fehring / 1. Stock

Blutdruck, Puls, Blutzucker und die **Sauerstoffsättigung** sind wichtige Vitalwerte, die regelmäßig gemessen werden sollten. Die Community Nurses informieren Sie nach der Messung über die Normwerte, welche Bedeutung Abweichungen haben und ob ein Besuch beim Hausarzt oder bei der Hausärztin notwendig wäre.

Kosten: keine
Termin: 03155 / 23 03 800
cn@fehring.gv.at



HILFSMITTEL-BERATUNG IN DER ST. JOSEF APOTHEKE MONTAG-SAMSTAG

MO-FR 7:45-18 Uhr, SA 7:45-12:30 Uhr – St. Josef Apotheke Fehring

Lassen Sie sich in der St. Josef Apotheke Fehring zu Hilfsmitteln aller Art beraten. In der Apotheke finden Sie **Curasan** – einen **Orthopädie- und Sanitätsfachhandel**. Egal, ob es um Hilfsmittel zum Erhalt der Mobilität, Hautpflegemittel, Kompressionsstrümpfe und deren Anziehhilfen oder um orthopädische Hilfsmittel geht – die Mitarbeiter:innen beraten Sie gerne, und finden mit Ihnen gemeinsam, die für Sie passenden Hilfsmittel.

Kosten/Anmeldung: keine
Info: 03155 / 23 03 800

GRATISENTELEHNUNG VON BÜCHERN IN DER STADTBIBLIOTHEK FEHRING

Öffnungszeiten der Stadtbibliothek:

MO 15–18, DI 16–17, MI 9–10, FR 16–19, SA 9–10 Uhr *

Stadtbibliothek Fehring, Grazerstraße 3

Kommen Sie in die Stadtbibliothek und lassen Sie sich von der großen Auswahl an Büchern inspirieren. Jede:r begeisterte Leser:in wird hier etwas Passendes für sich finden und kann nach Herzenslust in den Büchern schmökern. Gabi Bichler und ihr Team beraten Sie auch gerne. **Für Personen ab dem 75. Lebensjahr ist das Entleihen der Bücher gratis.**

Info: 03155 / 23 03 800

* Öffnungszeiten in den Sommerferien:

MO 17–19, DI 17–18, MI 9–10, FR 17–19, SA 9–10 Uhr



TEILNAHME AN EINER SCHNUPPERSTUNDE „TANZEN ZUR LEBENSFREUDE“ JEDEN DONNERSTAG

14–15 Uhr, Ortsstelle Rotes Kreuz Fehring

Tanzen sollte eigentlich vom Hausarzt verschrieben werden, denn es ist erwiesen, dass regelmäßiges Tanzen unsere Gesundheit umfassend fördert und auch noch Spaß macht: Wird der Körper bewegt, lösen sich Verspannungen. Tanzen fördert die Koordination, stärkt das Gleichgewicht und verbessert die Beweglichkeit. Wöchentlich trifft sich die Runde eine Stunde lang zu intensiven, konzentrierten und fröhlichen **Gruppen- und Kreistänzen**. Danach klingt der Nachmittag entspannt bei Kaffee und Kuchen aus.

Kosten/Anmeldung: keine

Info: 03155 / 23 03 800

TEILNAHME AM WALKING-TREFF

JEDEN DIENSTAG VON
11. APRIL – 13. JUNI 2023 /
5. SEPTEMBER – 24. OKTOBER 2023

17 Uhr, Treffpunkt: Hauptplatz (vor Mimis Laden)

Jeden Dienstag sind wir gemeinsam circa 90 Minuten unterwegs. Also – einfach vorbeikommen! Die Walking Buddies **Alfred Schögler** und **Joschi Kern** freuen sich über zahlreiche Teilnehmer:innen.

Kosten: keine
Info und Anmeldung: 03155 / 23 03 800



**Gesunde
Gemeinde** 
gemeinsam gestalten

„FÜHL DICH WOHL“ MO. 23. JÄNNER 2023

15 Uhr, Gemeindesaal Hohenbrugg

Im Vortrag von **Robert Gürtler (Styria vitalis)** 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.



Kosten/Anmeldung: keine
Info: 03155 / 23 03 800

Styria  **vitalis**
Gesundheit für die Steiermark!

SICHERHEIT ZUHAUSE

DO. 9. FEBRUAR 2023

17 Uhr, Kultursaal Hatzendorf

Gerade Senior:innen sind einer höheren Gefahr ausgesetzt, Opfer von Kriminalität zu werden. Denn Kriminelle glauben oftmals, die vermeintlichen Schwächen sowie die Hilfslosigkeit von älteren Menschen einfacher ausnutzen zu können. Inspektionskommandant **Josef Sundl** und **Alexander Neubauer** von der **Polizeiinspektion Fehring** geben Tipps und zeigen Methoden auf, damit sie die Gefahren erkennen und nicht zum Opfer werden.

Kosten/Anmeldung: keine
Info: 03155 / 23 03 800

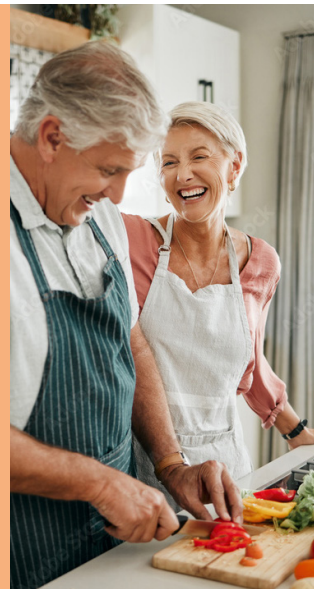


ERNÄHRUNG IM ALTER

MO. 27. FEBRUAR 2023

15 Uhr, Kultursaal Hatzendorf

Bewusst leben: Gesundheit fördern durch hochwertige Lebensmittel, Bewegung und Lachen. Worauf ältere Menschen bei ihrer Ernährung achten sollen, erfahren Sie in diesem Vortrag von **Judith Karner, Diätologin und Dipl. Mentaltrainerin.**



Kosten/Anmeldung: keine
Info: 03155 / 23 03 800

HOCHMODERNE SB-ZONE EINFACH ERKLÄRT

MI. 22. MÄRZ 2023

14 Uhr, Treffpunkt/Veranstalter: Raiffeisenbank Region Fehring eGen

Bankgeschäfte rund um die Uhr, einfach und dennoch mit einem persönlichen Service zu den Banköffnungszeiten. Sparen Sie nicht nur Zeit, sondern auch Geld. **Michael Schnepf** und **Marc Trummer** erklären Ihnen den Umgang mit den Bankautomaten der heutigen Zeit: **Ein- oder Auszahlung, Überweisung oder sicheres Online-banking.** Eine Führung durch unsere Räumlichkeiten mit einem Umtrunk und einem kleinen Imbiss darf auch nicht fehlen.

Um eine telefonische Voranmeldung
unter 03155 / 2257-0 wird gebeten.
(max. 15 Teilnehmer)
Info: 03155 / 23 03 800

**Raiffeisenbank
Region Fehring**



ÄLTER WERDEN – MYTHEN UND WAHRHEIT

**KÖNNEN WIR AUCH IM ALTER PSYCHISCH GESUND
BLEIBEN?**

DI. 28. MÄRZ 2023

15 Uhr, Kultursaal Hatzendorf

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr! Stimmt dies oder können wir etwas beitragen, damit unser Gehirn jung und flexibel bleibt? Wir sprechen über manche Mythen, wie auch über die wichtigsten psychischen Erkrankungen im Alter und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. **Sigrid Lugitsch** von **SOPHA – Gerontopsychiatrischer Dienst** freut sich auf Ihre Teilnahme.

Kosten/Anmeldung: keine
Info: 03155 / 23 03 800



BESUCH DER AUSSTELLUNG „FAIRING ERLEBNIS HANDWERK“

29. APRIL–29. OKTOBER 2023

DO–SO 9–18 Uhr (FÜHRUNGEN DO–SO 10 Uhr, SA/SO 15 Uhr)

Gerberhaus Fehring

Besuchen Sie die **Ausstellung „FAIRing Erlebnis Handwerk“** im GerberHaus in Fehring. Es erwartet Sie ein inspirativer Spaziergang durch die Elemente, der Mythen aufklärt, und die Schönheit des Handwerks zeigt.

Eintrittspreis für Senior:innen:
€ 7,- (Ausweis für Ermäßigung
mitbringen); Führung: € 5,-
Info: 03155 / 23 03 800



TEILNAHME AM WALD- UND WIESENSPAZIERGANG

DI. 9. MAI 2023

10–12 Uhr, Treffpunkt: Weingut Kapper, Brunn

Es ist ein Streifzug für Körper, Geist und Seele. Bei diesem **geführten Spaziergang** durch Wald und Wiesen gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. Sie erfahren, was im Alltag stärkt und wie man mit **Körper, Geist und Seele** achtsam umgehen kann. Zum Abschluss gibt es eine kleine Stärkung.



Länge: 2–4 km
Max. 30 Teilnehmer:innen
Kosten: keine
Info und Anmeldung: 03155 / 23 03 800

TEILNAHME AN EINER WANDERUNG MIT WALTER KRENN

Morgenwanderung **SA. 24. JUNI 2023**
Treffpunkt: 6 Uhr, Kultursaal Brunn

Vollmondwanderung **FR. 27. OKT. 2023**
Treffpunkt: 17 Uhr, Petzelsdorf Kreisverkehr

Schon seit vielen Jahren bietet die Gesunde Gemeinde Fehring allen Wanderlustigen eine **Morgenwanderung** für Frühaufsteher:innen und eine **Vollmondwanderung** für Nachtschwärmer:innen an. Die Morgenwanderung klingt bei einem gemeinsamen Frühstück aus.

Dauer: je ca. 1,5 Stunden
Kosten/Anmeldung: keine
Info: 03155 / 23 03 800
Bei Schlechtwetter entfallen die Veranstaltungen



**Gesunde
Gemeinde** 
gemeinsam gestalten

STURZ VERMEIDEN – SICHER IM ALLTAG

MI. 13. SEPTEMBER 2023

15 Uhr, Gemeindesaal Hohenbrugg

In diesem kostenfreien Vortrag erläutern die Community Nurses **Verena Christandl** und **Silvia Gingl**, woran Sie erkennen können, dass jemand sturzgefährdet ist. Sie geben aber auch **konkrete Tipps**, was Sie tun können, um Stürze zu vermeiden und welche **Hilfsmittel** Sie dabei unterstützen können.



Kosten: keine
Info: 03155 / 23 03 800



**COMMUNITY
NURSING**

„MIT 66 JAHREN FÄNGT...“

MI. 11. OKTOBER 2023

15 Uhr, Gemeindesaal Hohenbrugg

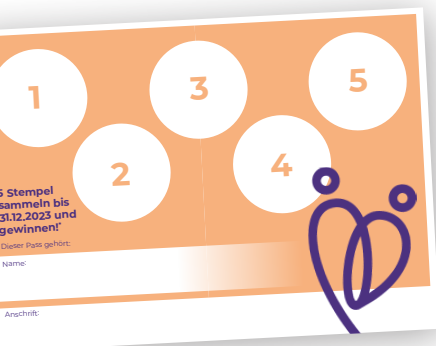
In diesem kostenfreien Vortrag geht **Ines Jungwirth** von **Styria vitalis** der Frage nach, wie man das Leben im Alter vertiefen kann und welche Rolle dabei Neugier, Zufriedenheit und Hoffnung spielen. Der Vortrag lädt Sie dazu ein, Ihre eigene Haltung zum Altern zu betrachten und gibt Anregungen, wie man die Lebensphase im Ruhestand gestalten kann.



Kosten/Anmeldung: keine
Info: 03155 / 23 03 800

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

GEWINNEN SIE MIT IHREM SENIOREN-AKTIV-PASS!



SO GEHT'S:

Holen Sie sich bei den Community Nurses Verena Christandl und Silvia Gingl, oder im Stadtamt Fehring Ihren Senioren-Aktiv-Pass. Besuchen Sie die tollen Angebote, die Sie in dieser Programmheft finden und holen Sie sich für jede besuchte Veranstaltung einen Stempel im Pass. **Mit 5 gesammelten Stempeln bis 31.12.2023 erhalten Sie im Stadtamt Gutscheine als Geschenk** (s. Seite 3).

Weiters nehmen mit Jahresende 2023 alle im Stadtamt eingelösten Pässe an einer Verlosung teil, wo Sie die Chance haben, ein **Blutdruckmessgerät** zu gewinnen.

Den Senioren-Aktiv-Pass erhalten Sie im Stadtamt Fehring. Gewinnspiel: Alle bis 31.12.2023 eingelösten Pässe nehmen automatisch an der Verlosung teil. Die/der Gewinnerin wird schriftlich verständigt. Keine Barabläse möglich. Die Teilnehmer:innen erklären sich mit der Verarbeitung ihrer Daten zum Zwecke des Gewinnspiels einverstanden. Die Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Programmänderungen vorbehalten.



STADTGEMEINDE
FEHRING



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ
STEIERMARK



STADTGEMEINDE
FEHRING



Community Nursing
der Stadtgemeinde Fehring
Grazerstraße 1 / 1. Stock
8350 Fehring

Sprechstunden:
MO 8–10, DO 14–16

T: 03155 2303-800
(MO–FR 09:00–13:00)

cn@fehring.gv.at
www.fehring.at

NAH
FÜR
DICH.
DA
FÜR
DICH.

