



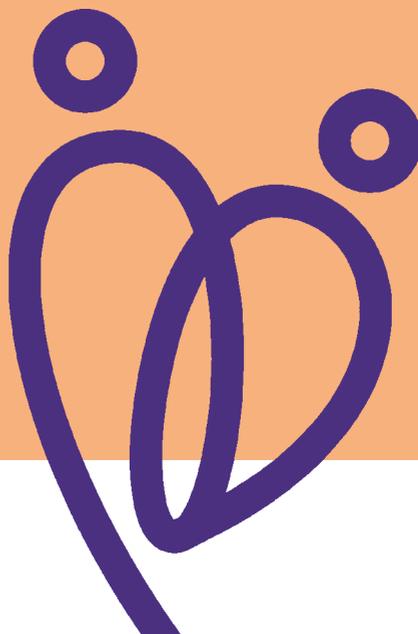
STADTGEMEINDE
FEHRING



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ
STEIERMARK

COMMUNITY NURSING FEHRING

SENIOREN-AKTIV-PASS PROGRAMM 2024



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



PFLEGE / GESUNDHEIT

HILFSMITTEL-BERATUNG IN DER ST. JOSEF APOTHEKE
GESUNDHEITSSTRASSE AM SCHULSCHLUSSFEST
VORTRAG: SCHMERZ UND SEINE THERAPIE
VORTRAG: AROMAPFLEGE – FIT IN DIE KALTE JAHRESZEIT



BILDUNG / WISSEN

GRATISENTELEHNUNG VON BÜCHERN IN DER STADTBIBLIOTHEK FEHRING
INFONACHMITTAG: VORSORGEVOLLMACHT
VORTRAG: ORDNUNG TUT DER SEELE GUT
ACHTUNG FEUER – WAS TUN, WENN ES BRENNT?
VORTRAG: SICHERHEIT ZUHAUSE
GUT UNTERWEGS MIT DEM ZUG
SMARTPHONE STAMMTISCH FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE



SOZIALE TEILHABE

SCHNUPPERSTUNDE „TANZEN ZUR LEBENSFREUDE“
BINGO
FRÜHSTÜCKSPLAUSCH IM GERBERHAUS



MOBILITÄT / BEWEGUNG

VITALER START IN DEN TAG
TEILNAHME AM SPORTTAG
VORTRAG UND SCHWIMMEINHEIT: GESUNDHEIT
UND FITNESS DURCH SCHWIMMEN
WANDERUNGEN MIT WALTER KRENN



ERNÄHRUNG

GESUNDE KÖSTLICHKEITEN

**COMMUNITY
NURSING
FEHRING**
SENIOREN-AKTIV-PASS
2024



Liebe Seniorinnen,
liebe Senioren!

Mit Freude darf ich Ihnen auch
2024 den Senioren-Aktiv-Pass der
Stadtgemeinde Fehring präsentieren.
Sie finden wieder vielseitige Möglichkeiten
für einen aktiven und gesunden Alltag.

Das Angebot umfasst Vorträge und Mitmach-Aktivitäten rund
um die Themen Gesundheit, Mobilität, Ernährung, Bewegung
und gemütliches Beisammensein.

Wichtige Informationen und Tipps erhalten Sie etwa zur
Vorsorgevollmacht, zu Brandschutz und Sicherheit zu Hause
und für Fragen zum Smartphone gibt es ein kostenfreies
Stammtisch-Angebot.

Dieses vielfältige Programm 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 2024.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Mag. Johann Winkelmaier'.

Mag. Johann Winkelmaier
Bürgermeister der Stadtgemeinde Fehring

FÜR EIN GUTES LEBEN IM ALTER

DAS PROJEKT COMMUNITY NURSING IN FEHRING

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 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 übernehmen haben erhalten von den Community Nurses hilfreiche Tipps und Informationen.

Die Community Nurses bieten kostenfreie Beratung und 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 zu einem gemeinsamen Tun ein und möchte Senior:innen motivieren, aktiv und neugierig zu bleiben.

*Verena Christandl (l.) und
Silvia Gingl (r.) beraten Sie gerne.*



AKTIV BLEIBEN MIT DEM SENIOREN-AKTIV-PASS



GEWINNEN SIE!

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. 12.2024 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



GRATIS ENTLEHNUNG VON BÜCHERN IN DER STADTBIBLIOTHEK FEHRING

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.**

Stadtbibliothek Fehring
Grazerstraße 3
Öffnungszeiten:
MO 15-18/DI 16-17/MI 9-10/FR 16-19/SA 9-10
(während der Sommerferien:
MO 17-19/DI 17-18/MI 9-10/FR 17-19/SA 9-10)

Info: 03155 / 2303 800



2



TEILNAHME AN EINER SCHNUPPERSTUNDE „TANZEN ZUR LEBENSFREUDE“

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.

JEDEN DONNERSTAG, 14–15 UHR

Der Veranstaltungsort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Anmeldung unter 03155 / 2303 800
Keine Kosten



HILFSMITTEL-BERATUNG IN DER ST. JOSEF APOTHEKE

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.

Fehring, Hauptplatz 10
Öffnungszeiten
MO-FR 07:45-18:00
SA 07:45-12:30

Keine Kosten / keine Anmeldung
Info: 03155 / 2303 800



**LEBEN
MIT DEMENZ.**
Seniorenstärkung
Jahres

Treffpunkt Gesundheit!
ST. JOSEF APOTHEKE
03155 - 2356 **FEHRING**
Durchgehend geöffnet Montag - Freitag 07:45 - 18:00 Uhr, Samstag 07:45 - 12:30 Uhr



**MEHR FREUDE
AN BEWEGUNG ERLEBEN**



VITALER START IN DEN TAG

Bei einem gemeinsamen Senior:innen-Morgenspaziergang mit uns Community Nurses tanken wir frische Luft, holen uns Energie für den Tag und genießen die Natur. Wollen Sie in Gesellschaft von Gleichgesinnten vital in den Tag starten? Dann schließen Sie sich uns an!

FEHRING

12. MÄRZ 2024

4. JUNI 2024

Treffpunkt: jeweils 10:00 Uhr
Mariensäule

HATZENDORF

26. MÄRZ 2024

10. SEPTEMBER 2024

Treffpunkt: jeweils 10:00 Uhr
Glücks-Esel

HOHENBRUGG

9. APRIL 2024

24. SEPTEMBER 2024

Treffpunkt: jeweils 10:00 Uhr
Freiwillige Feuerwehr

PERTLSTEIN

23. APRIL 2024

8. OKTOBER 2024

Treffpunkt: jeweils 10:00 Uhr
Parkplatz GH Zach

BRUNN / JOHNSDORF

7. MAI 2024

22. OKTOBER 2024

Treffpunkt: jeweils 10:00 Uhr
Kulturhaus Brunn

WEINBERG

21. MAI 2024

5. NOVEMBER 2024

Treffpunkt: jeweils 10:00 Uhr
Kapelle im Ort

Dauer: ca. 1 Stunde

Keine Kosten / keine Anmeldung

Info: 03155 / 2303 800

Bei Schlechtwetter entfällt der Spaziergang!

Alle Termine finden Sie auch auf www.fehring.at



**COMMUNITY
NURSING**





TEILNAHME AM SPORTTAG DES SENIORENBUNDES HATZENDORF

Der Seniorenbund Hatzendorf lädt alle Sportbegeisterten zur Teilnahme an ihrem regelmäßigen Sporttag ein. In der Regel wird mittwochs gekegelt oder gewandert. Alle, die Spaß an Bewegung und Freude am Austausch mit anderen haben, sind herzlich willkommen. Wenn Sie am Sporttag teilnehmen möchten, kontaktieren Sie bitte Herrn Josef Schweinzer. Er ist Sportreferent des Seniorenbunds Hatzendorf und gibt Ihnen gerne alle wichtigen Informationen wie beispielsweise Veranstaltungsort, Uhrzeit usw. bekannt.

TERMIN NACH VEREINBARUNG

Anmeldung und Infos unter 0650 / 45 18 342



BINGO

Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Vormittag voller Spaß und Spannung? Dann kommen Sie zu unseren Bingo-Terminen in den Gewölbekeller ins GerberHaus. Dank eines Rollstuhl-Liftes im Innenhof, ist der Zugang **barrierefrei**, sodass jeder problemlos teilnehmen kann. Für das leibliche Wohl wird mit Kuchen und Kaffee gesorgt.

- 8. JÄNNER 2024**
- 3. JUNI 2024**
- 5. AUGUST 2024**
- 2. DEZEMBER 2024**

Beginn: jeweils 10:00 Uhr
Gewölbekeller GerberHaus

Keine Kosten / keine Anmeldung
Info: 03155 / 2303 800





GESUNDE KÖSTLICHKEITEN

Die Community Nurses laden Sie ein, gemeinsam gesunde Rezepte zu „kochen“. Wir werden uns auf kalte Speisen konzentrieren, die nicht nur lecker, sondern auch gesund sind. Es wird gemeinsam vorbereitet, geschnitten, gerührt, angerichtet und verkostet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur die Freude am Kochen und Experimentieren. Am Ende erhalten alle Teilnehmer:innen eine Sammlung der Rezepte, damit Sie sich und ihre Lieben zu Hause mit den gesunden Köstlichkeiten verwöhnen können.

23. JÄNNER 2024 Gemeindesaal Hohenbrugg

4. SEPTEMBER 2024 Kulturhaus Brunn

18. DEZEMBER 2024 Kulturhaus Brunn

Beginn: jeweils 14 Uhr

Aufgrund beschränkter Teilnehmerzahl
ist eine **Voranmeldung** unter 03155 / 2303 800 nötig.
Keine Kosten



**COMMUNITY
NURSING**



FRÜHSTÜCKSPLAUSCH IM GERBERHAUS

Die Community Nurses laden Sie zu einem gemütlichen Frühstück mit Kaffee, Tee, Kuchen und Gebäck in den **barrierefreien** Gewölbekeller des Gerberhauses ein. Jede:r ist willkommen! Die Gemeinschaft steht im Mittelpunkt. Wir bieten Zeit und Raum für fröhliche Stunden, Gespräche, gemeinsames Singen und natürlich darf auch viel gelacht werden. Auch Ihre Betreuungsperson ist herzlich willkommen. Sie benötigen eine Gehhilfe oder einen Rollstuhl? Kein Problem – im Innenhof des Gerberhauses gibt es einen Lift.

8. FEBRUAR 2024

4. APRIL 2024

4. JULI 2024

14. NOVEMBER 2024

jeweils 8:30–10:30 Uhr

Anmeldung unter 03155 / 2303 800
Keine Kosten



**COMMUNITY
NURSING**



INFONACHMITTAG: DIE VORSORGEVOLLMACHT

Selbstbestimmtes Handeln ist ein wertvolles Gut.

Wie kann ich vorsorgen, was mit mir geschieht, wenn ich aufgrund eines Unfalls, schwerer Krankheit oder meines Alters nicht mehr in der Lage bin, meinen Willen bezüglich medizinischer und vor allem lebenserhaltender Maßnahmen zu äußern? Wer vertritt meine Wünsche und Vorstellungen, wenn ich selbst nicht mehr entscheiden kann?

Entgegen der verbreiteten Meinung können derartige Entscheidungen nicht ohne weiteres von nahen Angehörigen getroffen werden – auch dem Ehepartner kommt kein Vertretungsrecht zu. Die öffentliche Notarin **Mag. Valentina Herk** beantwortet nicht nur all diese Fragen, sondern bietet auch Zeit für Austausch und Beratung.

5. FEBRUAR 2024

15 Uhr, Gemeindesaal Hohenbrugg

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303 800



SELBSTBESTIMMT LEBEN





VORTRAG: ORDNUNG TUT DER SEELE GUT

Der Autoschlüssel ist unauffindbar? Der Kleiderschrank geht über? Solche und ähnliche Situationen haben schon viele von uns erlebt. In diesem Vortrag vermittelt **Anita Böheim** von **Styria vitalis**, dass Ordnung sich positiv auf unser Alltagsleben und psychisches Wohlbefinden auswirkt. Gemeinsam werden die Gründe für Unordnung erkundet und einfache Methoden werden aufgezeigt, wie man Chaos in den Griff bekommen kann.

19. MÄRZ 2024

15 Uhr, Gemeindesaal Hohenbrugg

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303 800

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!



**SICHERHEIT
ZUHAUSE**



ACHTUNG FEUER – WAS TUN, WENN ES BRENNT?

Was tun, wenn zuhause ein Brand ausbricht? Wie löscht man ein Feuer richtig und was sollte man für den Ernstfall zuhause haben? Wissen Sie, wie man einen Feuerlöscher bedient oder einen Fettbrand richtig löscht? Um diese Fragen und mehr zu beantworten, lädt die **Freiwillige Feuerwehr Fehring** zu einer spannenden Brandschutzvorführung ins Rüsthaus Fehring ein. Neben der Vermittlung von wichtigen Informationen wird es auch praktische Übungen geben, damit Sie für den Ernstfall gerüstet sind.

9. APRIL 2024

16 Uhr, Rüsthaus Fehring

Anmeldung erforderlich unter 03155 / 2303 800
Keine Kosten



VORTRAG: SICHERHEIT ZUHAUSE

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

16. APRIL 2024

18 Uhr, Kultursaal Hatzendorf

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303 800





GUT UNTERWEGS MIT DEM ZUG

Den Bahnhofschalter von früher gibt es nicht mehr. Heute müssen Fahrkarten aus dem Automaten gezogen werden. Dazu muss man wissen, wie das Gerät zu bedienen ist und welche Fahrt man auswählen muss. Der ehemalige ÖBB-Mitarbeiter **Gerhard Demmel** zeigt Ihnen, wie das geht. Die dabei gelöste Fahrkarte wird gleich für eine gemeinsame Zugfahrt nach Söchau genutzt. Dort spazieren wir gemeinsam zum Kräutergarten und lassen uns von der wohltuenden Wirkung der Kräuter inspirieren. Danach treten wir wieder gemeinsam die Rückreise mit dem Zug an, wobei Sie die Möglichkeit haben, das neu gewonnene Wissen anzuwenden und zu besprechen.

2. MAI 2024

12:15 Uhr, Treffpunkt: Bahnhof Brunn bei Fehring

Begrenzte Personenanzahl, daher **Anmeldung** erforderlich unter 03155 / 2303 800
Kosten: Zugticket € 3,- (mit ÖBB Vorteils card € 1,90). Fahrplanänderungen vorbehalten.



VORTRAG: GESUNDHEIT UND FITNESS DURCH SCHWIMMEN

Wussten Sie, dass Schwimmen den Herzmuskel stärkt? Schwimmen ist ein hervorragendes Training für den ganzen Körper. Durch den Auftrieb des Wassers herrscht beinahe Schwerelosigkeit und nur 1/7 des Körpergewichts lastet auf den Gelenken. So fallen Bewegungen leichter, Gelenke und Muskeln werden geschont. Wie Sie die Vorzüge vom Schwimmen für Ihre Fitness im Alter nutzen, erfahren Sie bei dem Vortrag von **Karin Suppan**, Bezirksleiterin der Steirischen Wasser-Rettung.

19. JUNI 2024

15 Uhr, Kulturhaus Brunn

Keine Voranmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303 800





SCHWIMMEINHEIT: GESUNDHEIT UND FITNESS DURCH SCHWIMMEN

Wussten Sie, das Schwimmen die Durchblutung fördert? Schwimmen ist ein hervorragendes Training für den ganzen Körper. Durch den Auftrieb des Wassers herrscht beinahe Schwerelosigkeit und nur 1/7 des Körpergewichts lastet auf den Gelenken. So fallen Bewegungen leichter, Gelenke und Muskeln werden geschont. Wie Sie die Vorzüge vom Schwimmen für Ihre Fitness im Alter nutzen, erfahren Sie hier von **Karin Suppan**, Bezirksleiterin der Steirischen Wasser-Rettung.

26. JUNI 2024

Rosenbad Fehring
für Nichtschwimmer: 16 Uhr
für Schwimmer: 17 Uhr

Anmeldung erforderlich bis 19.06.2024 unter 03155 / 2303 800
Bei Schlechtwetter wird die Veranstaltung abgesagt
Keine Kosten



**SPORTLICH DEN
SOMMER GENIEßEN**



TEILNAHME AN EINER WANDERUNG MIT WALTER KRENN

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.

MORGENWANDERUNG: 29.06.2024

Treffpunkt: Kulturhaus Brunn, 6 Uhr

VOLLMONDWANDERUNG: 18.10.2024

Treffpunkt: Petzelsdorf Kreisverkehr, 17 Uhr

Dauer: je ca. 1,5 Stunden

Keine Kosten / keine Anmeldung

Info: 03155 / 2303 800

Bei Schlechtwetter entfallen die Veranstaltungen

**Gesunde
Gemeinde** 
gemeinsam gestalten



**AKTIV UND
VERBUNDEN BLEIBEN**



SMARTPHONE STAMMTISCH FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

Sie möchten in die Welt des Internets eintauchen, aber der Umgang mit dem Smartphone und seinen Möglichkeiten ist für Sie noch unbekannt? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir helfen Ihnen, sich sicher mit Ihrem Smartphone im Internet zurecht zu finden. Neben Infos zum Einstieg ins Internet und Sicherheit im WWW gibt es auch Tipps zur täglichen Nutzung. Es gibt Übungsstunden und natürlich genug Platz für Fragestellungen. Damit Sie von den Übungen profitieren, ist es ein Vorteil, wenn Sie Ihr eigenes Smartphone mitbringen. **Anmeldung ERFORDERLICH bis 01.06.2024.**

3. JULI 2024

9-12 Uhr oder 13-16 Uhr
Kulturhaus Brunn

Keine Kosten / Anmeldung erforderlich unter 03155 / 2303 800
Beschränkte Personenanzahl (12 Personen)

A1



BESUCH DER GESUNDHEITSSTRASSE AM SCHULSCHLUSSFEST

Jährlich, am letzten Schultag vor den Sommerferien, findet am Fehringer Hauptplatz das Schulschlussfest mit der Gesundheitsstraße statt. Nutzen Sie auch dieses Jahr wieder die Gelegenheit, sich von den Community Nurses die Vitalfunktionen messen zu lassen. Puls, Blutdruck und Sauerstoffsättigung werden von uns gemessen, den Blutzucker können Sie unter Anleitung selbst messen. Sollten Werte nicht im Normbereich liegen, werden wir diese mit Ihnen besprechen und Sie im Bedarfsfall an Ihren Hausarzt verweisen. Gerne beantworten wir auch Ihre Fragen zum Thema Gesundheit und zur Vorsorge.

5. JULI 2024

9-13 Uhr, Hauptplatz Fehring

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303 800



**COMMUNITY
NURSING**



VORTRAG: SCHMERZ UND SEINE THERAPIE

Was sind Schmerzen und warum plagen sie uns? Warum muss ich meinem Arzt beschreiben, wie sich Schmerz anfühlt, wenn es doch einfach nur „weh tut“? Was passiert, wenn Schmerzen nicht behandelt werden?

Diesen und weiteren Fragen, wird **Dr. med. univ. Matthias Huemer**, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Palliativmedizin, mit Ihnen gemeinsam auf den Grund gehen.

9. JULI 2024

18 Uhr, Kultursaal Hatzendorf

Keine Anmeldung / keine Kosten

Info: 03155 / 2303 800



VORTRAG: AROMAPFLEGE – FIT IN DIE KALTE JAHRESZEIT

Die Tage werden kürzer, die Sonnenstunden werden weniger und diverse Erkältungskrankheiten nahen in schnellen Schritten – genau JETZT ist die Zeit, um etwas für Sie zu tun. Sie möchten Ihre Psyche in der finsternen Jahreszeit stärken, Ihr Immunsystem mit natürlichen Helfern unterstützen oder Ihnen ein richtiges Wohlfühlraumklima mit ätherischen Ölen schaffen? Beim Vortrag von **Angelika Fink**, Dipl. Aromapraktikerin, verschaffen Sie sich einen Überblick, wie ätherische Öle, hochwertige Pflanzenöle und Hydrolate sinnvoll eingesetzt werden können.

1. OKTOBER 2024

15 Uhr, Kultursaal Hatzendorf

Keine Anmeldung / keine Kosten

Info: 03155 / 2303 800





UNTERSTÜTZUNG ERHALTEN

GEWINNEN SIE MIT IHREM SENIOREN-AKTIV- PASS 2024!



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 diesem Programmheft finden und holen Sie sich für jede besuchte Veranstaltung einen Stempel im Pass. **Mit 5 gesammelten Stempeln bis 31.12.2024 erhalten Sie im Stadtamt Gutscheine als Geschenk** (s. Seite 3). Weiters nehmen mit Jahresende 2024 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 31.12.2024 eingelösten Pässe nehmen automatisch an der Verlosung teil. Die/der Gewinnerin wird schriftlich verständigt. Keine Barablöse 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

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.

