

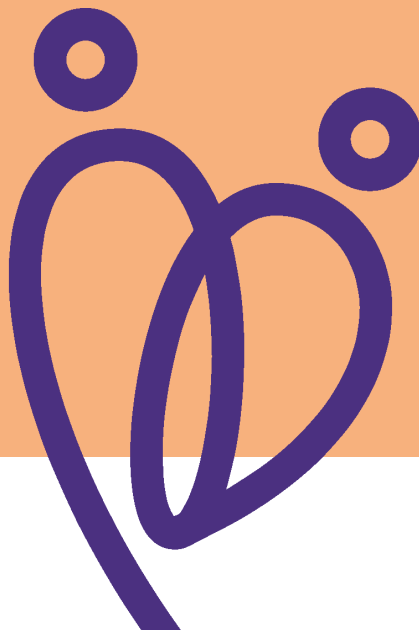


STADTGEMEINDE
FEHRING



**Gesunde
Gemeinde** 
gemeinsam gestalten

FEHRINGER SENIOREN-AKTIV-PASS PROGRAMM 2025



**Finanziert von der
Europäischen Union**
NextGenerationEU



PFLEGE / GESUNDHEIT

VORTRAG »FIT FÜR EIN LANGES LEBEN«

GUT VORBEREITET FÜR MEIN GESPRÄCH MIT DEM ARZT / DER ÄRZTIN

GESUNDHEITSSTRASSE AM SCHULSCHLUSSFEST

HÖRVERLUST ERKENNEN UND HANDELN

HILFSMITTEL-BERATUNG IN DER ST. JOSEF APOTHEKE



BILDUNG / WISSEN

WORKSHOP: INTERNET, WIR KOMMEN!

DIGITALE KOMPETENZERWEITERUNG FÜR SENIOR:INNEN

WORKSHOP: MIT WHATSAPP, GOOGLE UND CO.
SCHRITT FÜR SCHRITT IN DIE DIGITALE WELT!

HOCHMODERNE SB-ZONE EINFACH ERKLÄRT



SOZIALE TEILHABE

ERZÄHLCAFÉ ... WEIL ERZÄHLEN GUT TUT

LESUNG »WIE ES FRÜHER EINMAL WAR«

BASTELN MIT OMA UND OPA



MOBILITÄT / BEWEGUNG

BEWEGUNGSROUTINEN IN DEN ALLTAG BRINGEN ...
UND SPÜREN, WIE SICH EIN BEWEGTES LEBEN ANFÜHLT

**FEHRINGER
SENIOREN-AKTIV-PASS
2025**



Liebe Seniorinnen,
liebe Senioren!

Mit Freude darf ich Ihnen auch
2025 den Senioren-Aktiv-Pass der
Stadtgemeinde Fehring präsentieren.
Sie finden wieder vielseitige Möglichkeiten
für einen aktiven und gesunden Alltag.

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 2025.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized 'M' followed by 'Winkelmaier' in a cursive script.

Mag. Johann Winkelmaier
Bürgermeister der Stadtgemeinde Fehring

AKTIV BLEIBEN



1

3

5

2

4

5 Stempel sammeln bis 31.12.2025 und gewinnen!

Dieser Pass gehört:

Name:

Anschrift:

GUTSCHEIN für eine Eintrittskarte für eine Veranstaltung

GUTSCHEIN für eine Tageskarte für „Most+Jazz“ & Vulkanland Weintage

GUTSCHEIN für eine Tageskarte für „Weintage“ & Vulkanland Weintage

GUTSCHEIN für eine Eintrittskarte für eine Theateraufführung

für eine Saisonkarte im Rosenbad Fehring

Dieses Kultur-Gewinnspiel wird automatisch ausgelöst, wenn Sie Ihren Senioren-Aktiv-Pass bis zum 31.12.2025 eingelöst haben. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Teilnahme ist an die Teilnahmebedingungen gebunden. Die Teilnahme ist an die Teilnahmebedingungen gebunden. Die Teilnahme ist an die Teilnahmebedingungen gebunden. Die Teilnahme ist an die Teilnahmebedingungen gebunden.

STADTGEMEINSCHAFT FEHRING

GEWINNEN SIE MIT DEM SENIOREN-AKTIV-PASS 2025!

SO GEHT'S:

Holen Sie sich im Stadttamt Fehring Ihren Senioren-Aktiv-Pass 2025. Besuchen Sie die tollen Angebote, die Sie in dieser Programmheft finden und holen Sie sich für jede besuchte Veranstaltung einen Stempel in Ihrem Senioren-Aktiv-Pass.

Mit 5 gesammelten Stempeln bis 31.12.2025 erhalten Sie **5 Gutscheine der Stadtgemeinde Fehring** (Eintrittskarte zu einer Veranstaltung im GerberHaus, Tageskarte für „Most+Jazz“, Tageskarte für „Weintage“, Eintrittskarte für eine Theateraufführung sowie eine Saisonkarte für das Rosenbad). Weiters nehmen alle mit Jahresende 2025 eingelösten Pässe an der **Verlosung eines Blutdruckmessgerätes** teil.

Den Senioren-Aktiv-Pass erhalten Sie auch im Stadttamt Fehring. Gewinnspiel: Alle bis 31.12.2025 eingelösten Pässe nehmen automatisch an der Verlosung teil. Die 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.

1



VORTRAG: 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 sein. Nehmen wir unser eigenes Älter werden in die Hand. So bauen wir ein gutes, zufriedenes Leben im Alter. **Mag. Ines Jungwirth** von **Styria vitalis** gibt Ihnen 6 Tipps mit auf den Weg, damit Sie so lang als möglich selbstständig und selbstbestimmt leben können.

MI. 6. FEBRUAR 2025
16:00–17:30 Uhr,
Gemeindsaal Hohenbrugg/R.

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

2



WORKSHOP: INTERNET, WIR KOMMEN! DIGITALE KOMPETENZERWEITERUNG FÜR SENIOR:INNEN

In diesem Workshop werden die Chancen und Risiken des Internets erklärt. Es gibt Anleitung zum Umgang mit betrügerischen E-Mails, praxisnahes Wissen zum Thema Sicherheit, Online-Shopping, das digitale Amt sowie Online-Lernplattformen. Zusätzlich werden die Teilnehmer:innen auf dem Weg zur ID Austria, der persönlichen Unterschrift im Netz, begleitet. Ein eigenes Smartphone sollte mitgebracht werden (Leihgeräte liegen auf).

MI. 5. MÄRZ 2025
09:00–12:00 Uhr,
Kultursaal Hatzendorf

Anmeldung erforderlich
unter 03155 / 2303-0
Keine Kosten

 **Digital Austria**
Kompetenzen

 **Österreichischer
Gemeindebund**

 **Österreichischer
Städtebund**



WORKSHOP: MIT WHATSAPP, GOOGLE UND CO. SCHRITT FÜR SCHRITT IN DIE DIGITALE WELT!

Lernen Sie die nützlichsten und beliebtesten Anwendungen auf dem Smartphone kennen-WhatsApp und die Google-Suche! Was genau ist der Sofortnachrichten-Dienst WhatsApp und wann ich ihn sicher und einfach nutzen. Die Google-Suche stellt für die meisten von uns den ersten Schritt ins Internet dar, um Informationen zu finden. Wie bewerte ich Suchergebnisse und was machen ich weiterführend damit? Besuchen Sie den Workshop, um auf dem Neuesten Stand zu sein.

MI. 12. MÄRZ 2025

09:00–12:00 Uhr,
Gemeindesaal
Hohenbrugg/R.

Anmeldung erforderlich
unter 03155 / 2303-0, keine Kosten

 **Digital Austria**
Kompetenzen

 Österreichischer
Gemeindebund

 Österreichischer
Städtebund



ERZÄHLCAFÈ ... WEIL ERZÄHLEN GUT TUT

Beim geführten Erzählcafé mit **Petra Traussnig** von **Styria vitalis** treffen Sie sich, um einander Lebens- und Alltagsgeschichten zu erzählen und einander zuzuhören. Der Austausch stärkt das gegenseitige Verständnis, das Selbstwertgefühl und den Zusammenhalt.

Spaß, Inspiration und Gemütlichkeit kommen nicht zu kurz!
Über das Thema „Reisen“ darf ausführlich geplaudert werden.

MI. 9. APRIL 2025

15:00 Uhr,
GerberHaus Fehring

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

5



WORKSHOP: BEWEGUNGSROUTINEN IN DEN ALLTAG BRINGEN ... UND SPÜREN, WIE SICH EIN BEWEGTES LEBEN ANFÜHLT

Bewegung tut Körper und Psyche gut und lässt uns lebendig fühlen. Wie lassen sich kurze Bewegungssequenzen im Alltag einbauen? Wie können diese zur täglichen Routine werden? Im Workshop mit **Christine Neuhold** von **Styria vitalis** 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.

Mi. 21. MAI 2025

16:00 Uhr, GerberHaus Fehring

Anmeldung erforderlich unter 03155 / 2303-0
Keine Kosten

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

6



GUT VORBEREITET FÜR MEIN GESPRÄCH MIT DEM ARZT / DER ÄRZTIN

Ein Gespräch mit einer Ärztin/einem Arzt kann mitunter herausfordernd sein. Eine gute Vorbereitung kann da sehr helfen. Es gibt einige Tipps, die leicht umgesetzt werden können. So stellen Sie sicher, dass sie verstanden werden, die Ärztin/den Arzt verstehen und gemeinsam gute Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen können. Sie erfahren beim Info-Nachmittag, warum es sinnvoll ist, sich auf ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt vorzubereiten und worauf man dabei achten sollte.

Mi. 4. JUNI 2025

17:00–18:30 Uhr
Kulturhaus Brunn

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

7



BESUCH DER GESUNDHEITSSTRASSE AM SCHULSCHLUSSEST

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 Ihre Vitalfunktionen messen zu lassen. Puls, Blutdruck und Sauerstoffsättigung, sowie die Venenfunktion und Körperfett werden gemessen. Den Blutzucker können Sie unter Anleitung selbst messen. Sollten Werte nicht im Normbereich liegen, werden diese mit Ihnen besprochen, und im Bedarfsfall, werden Sie darauf hingewiesen, diese mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin zu besprechen.

FR. 4. JULI 2025

09:00–13:00 Uhr, Hauptplatz Fehring

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0

**Gesunde
Gemeinde** 
gemeinsam gestalten

8



HOCHMODERNE SB-ZONE EINFACH ERKLÄRT

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 Bankomaten 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.

MI. 17. SEPTEMBER 2025

14:00 Uhr,
Raiffeisenbank Fehring

Anmeldung erforderlich unter 03155 / 2257-0
Keine Kosten

**Raiffeisenbank
Region Fehring**





INFOABEND HÖRVERLUST ERKENNEN UND HANDELN

Welche Anzeichen deuten auf einen beginnenden Hörverlust hin und welche Möglichkeiten gibt es, Hörprobleme auszugleichen? Hörakustik-Meisterin **Maria Wiedner** und Hörakustikerin **Tanja Fiedler** vom **Hansaton Hörkompetenz-Zentrum** Feldbach erläutern den Weg zu besserem Hören – von der professionellen Hörmessung mit Beratung bis zu den Vorteilen der neuesten Hörgeräte-Technik. Nach dem Vortrag gibt es vor Ort die Möglichkeit persönliche Fragen zu stellen sowie das eigene Gehör mittels Schnell-Hörtest checken zu lassen.

MI. 24. SEPTEMBER 2025

18:00 Uhr,
Kulturhaus Brunn

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0

Hansaton
Hörkompetenz-Zentrum




LESUNG WIE ES FRÜHER EINMAL WAR

Auf Einladung der Stadtbibliothek Fehring haben die Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Fehring ihre Großeltern und Urgroßeltern über ihre Kindheit und Jugend befragt. Diese Aktion wurde anlässlich des Jubiläums zum 50-jährigen Bestehens der Stadtbibliothek Fehring durchgeführt.

SO. 12. OKTOBER 2025

ab 14:30 Uhr,
Sonnenhof Fehring

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0





BASTELN MIT OMA UND OPA

Bald, bald ist es so weit- noch schnell etwas für den Christbaum basteln. Ausstechen, drucken, schneiden, bemalen, kleben ... das macht natürlich mit Oma und Opa sehr viel Spaß. Dank eines Rollstuhl-Liftes im Innenhof ist der Zugang **barrierefrei**, sodass jede:r problemlos teilnehmen kann.

MI. 19. NOVEMBER 2025

15:00 Uhr,
Gewölbekeller GerberHaus

Anmeldung erbeten unter 0650 / 54 24 240
(Gabi Bichler)
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 / 2356-16



**LEBEN
MIT BEHENZ.**
Gesundheitshilfe
für Menschen
mit Behinderung

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

TERMINE 2025 AUF EINEN BLICK!

- MI. 06.02. VORTRAG »FIT FÜR EIN LANGES LEBEN«**
16:00–17:30 Uhr, Gemeindesaal Hohenbrugg/R.
- MI. 05.03. INTERNET, WIR KOMMEN! DIGITALE KOMPETENZERWEITERUNG FÜR SENIOR:INNEN**
09:00–12:00 Uhr, Kultursaal Hatzendorf
- MI. 12.03. MIT WHATSAPP, GOOGLE UND CO. SCHRITT FÜR SCHRITT IN DIE DIGITALE WELT!**
09:00–12:00 Uhr, Gemeindesaal Hohenbrugg/R.
- MI.09.04. ERZÄHLCAFÈ ... WEIL ERZÄHLEN GUT TUT**
15:00 Uhr, GerberHaus Fehring
- MI. 21.05. BEWEGUNGSROUTINEN IN DEN ALLTAG BRINGEN ... UND SPÜREN, WIE SICH EIN BEWEGTES LEBEN ANFÜHLT**
16:00 Uhr, GerberHaus Fehring
- MI.04.06. GUT VORBEREITET FÜR MEIN GESPRÄCH MIT DEM ARZT / DER ÄRZTIN**
17:00–18:30 Uhr, Kulturhaus Brunn
- FR.04.07. GESUNDHEITSSTRASSE AM SCHULSCHLUSSFEST**
09:00–13:00 Uhr, Hauptplatz Fehring
- MI. 17.09. HOCHMODERNE SB-ZONE EINFACH ERKLÄRT**
14:00 Uhr, Raiffeisenbank Fehring
- MI. 24.09. HÖRVERLUST ERKENNEN UND HANDELN**
18:00 Uhr, Kulturhaus Brunn
- SO. 12.10. LESUNG »WIE ES FRÜHER EINMAL WAR«**
ab 14:30 Uhr, Sonnenhof Fehring
- MI. 19.11. BASTELN MIT OMA UND OPA**
15:00 Uhr, Gewölbekeller GerberHaus
- JEDERZEIT! HILFSMITTEL-BERATUNG IN DER ST. JOSEF APOTHEKE**
MO–FR 07:45–18:00 Uhr, SA 07:45–12:30 Uhr
St. Josef Apotheke/Curasan Orthopädie- & Sanitätsfachhandel



STADTGEMEINDE
FEHRING



**Gesunde
Gemeinde** 
gemeinsam gestalten

Stadtgemeinde Fehring
Grazerstraße 1
8350 Fehring

T: 03155 / 2303-0
gde@fehring.gv.at

www.fehring.at

NAH
FÜR
DICH.
DA
FÜR
DICH.

