

AKTIV altern

Sammelpass



Liebe Kapfenberger Senior: innen!

Wir, die Community Nurses aus Ihrer Gemeinde, freuen uns sehr darüber, Ihnen den „Aktiv altern“ Sammelpass für Senior:innen ab 65 vorstellen zu können.



Dieser wurde ins Leben gerufen, um Fitness und Vitalität im Alter zu fördern und zu unterstützen. Auf den folgenden Seiten finden Sie dazu ein abwechslungsreiches Programm. Holen Sie sich den Sammelpass und nutzen Sie das vielfältige und kostenlose Angebot.

Für jede Teilnahme an einer Veranstaltung erhalten Sie einen Stempel auf der Rückseite dieser Broschüre. Sammeln Sie mindestens 3 Stempel bis Ende 2023. Als kleines Dankeschön erhalten Sie Kapfenberg Gutscheine im Wert von 20 Euro.

Den Sammelpass und die Gutscheine erhalten Sie in unserem Büro, Wiener Straße 6, Montag bis Freitag von 8:00 - 12:00 Uhr bzw. nach telefonischer Vereinbarung. Weitere Informationen geben wir Ihnen gerne unter 03862 21500-11.

Barbara Sterlinger, Barbara Rathgeb und Guido Prosegger
Ihre Community Nurses

Vorwort

Liebe Kapfenbergerinnen und Kapfenberger,

mit der Umsetzung von Community Nursing ist uns ein großer Schritt in Richtung Gesundheitsprävention gelungen. Um Fitness und Vitalität im Alter zu erhalten, wird den Kapfenberger Senior:innen durch die drei Community Nurses ein abwechslungsreiches, kostenloses Angebot an Aktivitäten ermöglicht.

Hiermit möchte ich Sie dazu animieren, das aktive Angebot anzunehmen und durch Ihre Teilnahme den Sammelpass zu befüllen. Viel Freude dabei!



A handwritten signature in cursive script that reads "Mag.ª Melanie Praxmaier".

Mag.ª Melanie Praxmaier
Sozialstadträtin und
Vizebürgermeisterin

Inhalt

Bewegte Gespräche mit den Community Nurses	S. 4
Sicher Wohnen im Alter Hausbesuche/Büroberatung	S. 4
Gemeinsam sicher in den besten Jahren	S. 5
Hörvorsorge zahlt sich aus	S. 5
Blasenschwäche/ Beckenbodentraining	S. 6
Gesünder länger leben Vortrag mit Dr. Ruppe	S. 6
Information zum Erwachsenenschutzgesetz	S. 7
Gegen jedes Zwicken ist ein Kraut gewachsen	S. 7

Sicher Wohnen im Alter – Hausbesuche / Büroberatung durch die Community Nurse

Termin: nach Vereinbarung
Ort: Büro der Community Nurse
Wiener Straße 6, Kapfenberg
bzw. bei Ihnen zuhause

**Anmeldung unter 03862/21500-11
kostenlos**

Die Community Nurses beraten Sie kostenlos zu Hause, im Büro oder zu den Sprechtagen in den Ortsteilen.

Bewegte Gespräche

Walfersam 13.9.2023, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Haus der Begegnung,
Heinrich- Waggerl-Weg 4

**Hochschwabsiedlung 27.9.2023,
10:00 Uhr**
Treffpunkt: Europahaus,
Anton-Mühlbacherstraße 125a

Schirmitzbühel: 11.10.2023, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Pfarrkirche,
Richard- Wagner-Gasse 39

Redfeld, 25.10.2023, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Haus der Begegnung,
Pestalozzistraße 6

**Anmeldung unter 03862/21500-11
kostenlos**

Gehen Sie gemeinsam mit den
Community Nurses durch die Stadt
Kapfenberg.

Gemeinsam sicher in den besten Jahren – Kooperation mit der Polizei

Termin: 25.9.2023
Zeit: 15:00 Uhr
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazerstraße 3, Kapfenberg

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos

Die Polizei informiert Sie im Rahmen der „GEMEINSAM SICHER in den besten Jahren“-Initiative rund um die Themen:

- Trickbetrug und
- Sicherheit zu Hause.

Hörvorsorge zahlt sich aus!

Termin: 27.9.2023
Zeit: 14:00 – 15:30 Uhr
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazerstraße 3, Kapfenberg

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos

Ein Neuroth Fachberater informiert Sie zu den Themen:

- besser hören,
- Gehörschutz und
- Hörgeräte.

Entdecken auch Sie ihre Hörstärke!

Blasenschwäche/ Beckenbodentraining

Termine: 11.10.2023, 17:00 Uhr
30.10.2023, 16:00 Uhr
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazerstraße 3, Kapfenberg

**Anmeldung unter 03862/21500-11
kostenlos**

11.10.2023: Die Firma Attends -
„Inkontinenzprodukte zum Greifen
nahe“ stellt die Produktpalette vor.

30.10.2023: Beckenbodentraining
mit Annemarie Schrotter,
Physiotherapeutin

Gesünder länger leben Vortrag mit Dr. Georg Ruppe

Termin: 15.11.2023
Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazerstraße 3, Kapfenberg

**Anmeldung unter 03862/21500-11
kostenlos**

Damit die Selbstständigkeit
und die Lebensqualität im Alter
möglichst lange aufrecht erhalten
bleibt, informiert Sie Dr. Georg
Ruppe über Möglichkeiten der
Gesundheitsförderung ab der
Lebensmitte.

Erwachsenenschutzgesetz - Informationsveranstaltungen

Termin: 4.12.2023
Zeit: 17:00 Uhr
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazerstraße 3, Kapfenberg

**Anmeldung unter 03862/21500-11
kostenlos**

Was, wenn ich nicht mehr selbst
entscheidungsfähig bin?

Irene Haring-Strahser vom
„Vertretungsnetz“ informiert über die
Möglichkeiten der Vorsorge und das
Erwachsenenschutzgesetz.

Gegen jedes Zwicken ist ein Kraut gewachsen

Termin: 18.12.2023
Zeit: 15:00 Uhr
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazerstraße 3, Kapfenberg

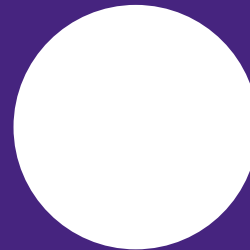
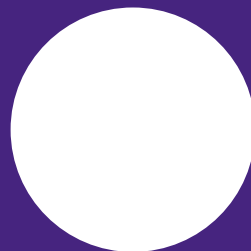
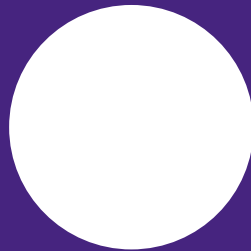
**Anmeldung unter 03862/21500-11
kostenlos**

Mit Kräutern fit im Alter – die
Apothekerin, Mag. Wieser, informiert
über die Wirksamkeit von Kräutern
und wie sie zum Einsatz kommen.

NAH FÜR DICH. DA FÜR DICH.



Sammeln Sie 3 Stempel und erhalten
Sie 20 Euro Kapfenberg Gutscheine!



**ISGS DREHSCHEIBE
KAPFENBERG**

ISGS Drehscheibe Kapfenberg
Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg
03862 21500, www.isgs.at



**Finanziert von der
Europäischen Union**
NextGenerationEU