



AKTIV altern Programmheft

April - Dezember 2025



Liebe Kapfenbergerinnen und Kapfenberger!

Wir, die Community Nurses aus ihrer Gemeinde, freuen uns sehr darüber, Ihnen unser neues Programmheft vorstellen zu können.

Unser Ziel ist es Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu erhalten bzw. zu fördern. Mit unserem abwechslungsreichen und praxisorientierten Programm bieten wir Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun - sei es durch informative Vorträge, präventive Maßnahmen oder spannende Workshops. Gemeinsam setzen wir auf eine stärkende, aktive Gemeinschaft, in der jeder die Möglichkeit hat, seine Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen!

IHRE COMMUNITY NURSES
Barbara Sterlinger und Guido Prosegger

Inhalt

Schutz vor Internetbetrug	S. 3
Klimafreundliche Ernährung	S. 3
Bewegungsrouitinen	S. 4
Wenn die Seele brennt	S. 4
Seelisches Wohlbefinden	S. 5
Schmerzvortrag	S. 5
Wege aus der Einsamkeit	S. 6
Gesunder Schlaf	S. 6
Das erschöpfte Gehirn	S. 7
Sturzpräventionskurs	S. 7
Bewegte Gespräche	S. 8
Aktivgruppe Vergesslichkeit	S. 9
Digital und zukunftssicher	S. 10
Geistig aktiv	S. 10
Herzgesundheit	S. 11

SCHUTZ VOR INTERNETBETRUG - Gut geschützt durch die digitale Welt

Termin: Mittwoch, 16.4.2025
Zeit: 14:00 - 15:30 Uhr
Mit: Martina Timmerer-Maier
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos

Hier lernen Senioren, wie sie betrügerische Anrufe und Online-Fallen erkennen und vermeiden können. Praktische Tipps und anschauliche Erklärungen helfen, sicher im digitalen Raum zu navigieren und sich gegen Betrug zu wappnen. Für ein sorgenfreies und geschütztes Leben im digitalen Zeitalter.

ESSEN FÜR DIE ZUKUNFT - KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

Termin: Mittwoch, 23.4.2025
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Mit: Anita Winkler, Styria vitalis
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos

Wie gelingt es uns, mit unserer Ernährung das Klima zu schützen? Der Vortrag bietet viele Tipps und Tricks, wie klimafreundliche Ernährung einfach in den Alltag integriert werden kann.

BEWEGUNGSRoutine IN DEN ALLTAG BRINGEN

Termin: Mittwoch, 7.5.2025
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Mit: Christine Neuhold, Styria vitalis
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos

Wir beleuchten 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.

WENN DIE SEELE BRENNT

Termin: Mittwoch, 11.6.2025
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Mit: Robert Gürtler, Styria vitalis
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos

Wir erläutern in diesem Vortrag die Ursachen und Symptome von Stress und klären darüber auf, wie sich ein Burnout entwickelt. Außerdem liefern wir Methoden zur Stressbewältigung und zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft.

10 SCHRITTE ZUM SEELISCHEN WOHLBEFINDEN

Termin: Mittwoch, 18.6.2025
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Mit: Mag. Verena Reitbauer, Go on
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos

Mit geeigneten Aktivitäten kann man seine eigene seelische Fitness stärken. Beim Workshop wird aufgezeigt, welche Strategie Sie lernen bzw. anwenden können, um Ihr seelisches Immunsystem noch mehr zu stärken und selbst zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit beizutragen. Bei Schönwetter wird der Workshops in Form eines Spaziergangs durchgeführt.

SCHMERZVORTRAG

Termin: Freitag, 27.6.2025
Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr
Mit: Dr. Elisabeth Sackl-Pietsch
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos

Schmerz ist ein Warnsignal, der jeden einzelnen sagt, dass etwas mit dem Körper nicht stimmt. Ist der Schmerz ständig da, dann spricht man von chronischen Schmerzen. Dadurch kommt es oft zu Einschränkungen, die das tägliche Leben beeinflussen. Im Extremfall ist der Schmerz da, ohne eine erkennbare Ursache feststellen zu können. Erfahren Sie etwas über Schmerz im Allgemeinen, den Umgang damit, Komplementärmedizin bzw. Alternativen und deren Behandlungsmöglichkeiten.

WEGE AUS DER EINSAMKEIT

Termin: Mittwoch, 2.7.2025
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Mit: Ines Jungwirth, Styria vitalis
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

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

Wer hat sich nicht schon einmal einsam gefühlt? Der Vortrag zeigt Wege auf, wie wir dieser Herausforderung gemeinsam begegnen können – als Menschen, als Gemeinde und als Gemeinschaft.

GESUNDER SCHLAF

Termin: Montag, 22.9.2025
Zeit: 16:00 - 17:30 Uhr
Mit: Mag. Dr. Gudrun Umbauer
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

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

Der Vortrag unterstützt Sie dabei, Ihre Schlafräuber sowie Ihre Auflademöglichkeiten zu erkennen und Ihr Leben entsprechend anzupassen. Gemeinsam wird analysiert, welche Faktoren Ihren Schlaf beeinträchtigen und Sie erhalten Strategien für einen besseren Schlaf.

DAS ERSCHÖPFTE GEHIRN - eine erste Hilfe

Termin: Montag, 29.9.2025
Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr
Mit: Dietmar Schrey
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

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

Das Hirn verbraucht viel mehr Energie als alles andere in unserem Körper. Wir werden unkonzentriert, müde, vergesslich, manchmal sogar deprimiert, wenn dem Gehirn die Energie fehlt. Wie gelingt es uns, das Gehirn zu erholen? Kleiner Hinweis vorweg, es sind die wohltuenden und erfreulichen Dinge des Lebens, die unserem Hirn die nötige Energie bringen.

TRITTSICHER UND MOBIL: Sturzpräventions-Kursreihe für Personen ab 65

Termine: 17.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11.
und 3.12.2025
Zeit: 16:00 - 17:40 Uhr
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

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

In einem 12-wöchigen Sturzpräventionskurs mit Einheiten zu je 50 min. verbessern die Teilnehmenden in Kleingruppen durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen. Unter professioneller Anleitung bekommen sie individuelle Tipps, wie ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahrt und Stürzen vorgebeugt werden kann.

BEWEGTE GESPRÄCHE

Unternehmen Sie gemeinsam mit den Community Nurses eine Walking Runde durch die verschiedenen Stadtteile von Kapfenberg

Anfängergruppe: 1.4., 6.5., 10.6., 1.7., 5.8., 9.9. und 7.10.2025

Fortgeschrittenengruppe: 15.4., 20.5., 24.6., 22.7., 26.8., 23.9. und 28.10.2025

Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos



AKTIVGRUPPE GEGEN VERGESSLICHKEIT

Abwechslung im Alltag und zeitgleich kurze Pausen für die Angehörigen Nutzen Sie das abwechslungsreiche Programm.

Termine: Mittwoch, 9.4., 23.4., 7.5., 21.5., 4.6., 25.6., 9.7., 23.7., 6.8., 20.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12.2025

Zeit: 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Pfarrsaal Schirmitzbühel

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos



DIGITAL UND ZUKUNFTSSICHER

Termin: Montag, 13.10.2025
Zeit: 15:30 - 17:00 Uhr
Mit: Silvia Vollstuber BsC, MA
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

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

Mit diesem interaktiven Vortrag wollen wir Sie dabei unterstützen, sich digital fit zu machen und selbstbewusst mit neuen Technologien umzugehen. Erfahren Sie, welche nützlichen Apps es gibt, die sie in ihrem Alltag verwenden können. Wir widmen uns speziell dem Thema Künstliche Intelligenz und versuchen uns an die Chancen, Risiken und auch bestehenden Hürden in diesem Bereich

10 heranzutasten.

GEISTIG AKTIV EIN LEBEN LANG

Termin: Montag, 17.11.2025
Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr
Mit: Mag. Christian Fadengruber
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

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

Warum beginnt Lernen schon im Mutterleib?
Wieso geistige Anforderung auch in der zweiten Lebenshälfte Sinn macht?
In diesem Vortrag werfen wir einen Blick darauf, was unser Hirn braucht, um gut zu funktionieren.
Sie erhalten Wissen und Empfehlungen zum Thema Lernen und Erinnern für jedes Lebensalter.

Wir sind stets bemüht, unser Programm kontinuierlich mit neuen Themen zu erweitern, neue Veranstaltungen, Schulungen und Workshops für Sie zu organisieren und umzusetzen.

In Planung ist ein Workshop zum Thema Herzgesundheit - Was man selbst für ein gesundes Herz tun kann! Bei Interesse bzw. Vorschläge zu Vortragsthemen stehen wir Ihnen gerne unter 03862 21500-11 zur Verfügung und freuen uns auf Ihre Ideen!

Die Community Nurses beraten Sie kostenlos zu Hause oder im Büro:

**ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg
8:00 - 12:00 Uhr und
nach telefonischer Vereinbarung
03862 21500-11**





ALTERN
MIT
ZUKUNFT



Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:



ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit und Pflege

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