



AKTIV altern Programmheft

März - Dezember 2026



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

Wechseljahre - ja und?!	S. 3
Gemeinsam sicher im Alter	S. 3
Aktivgruppe gegen Vergesslichkeit	S. 4
Seelisches Wohlbefinden	S. 5
Treffpunkt Bewegung und Gesundheit	S. 5
Ordnung tut der Seele gut	S. 6
Vorsorge fürs Lebensende	S. 6
Bewegte Gespräche	S. 7
Sturzpräventionskurs	S. 7

Wechseljahre – ja und?!

Termin: Donnerstag, 12.3.2026
Zeit: 18:00 – 19:30
Mit: Anita Adamiczek,
Frauengesundheitszentrum
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos

Wechseljahre sind eine Lebensphase wie die Pubertät, eine Schwangerschaft oder das Alter. Frauen erleben sie ganz unterschiedlich – so unterschiedlich wie Frauen und ihre Leben eben sind.

Frauen erhalten bei diesem Vortrag Wissenswertes und Tipps für diese Lebensphase.

Gemeinsam sicher im Alter

Termin: Montag, 16.03.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 Uhr
Mit: Polizei Kapfenberg
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos

Viele Straftaten können durch richtiges Verhalten im Vorhinein verhindert werden. Die Hinweise der polizeilichen Prävention sind keine Garantie, um Straftaten zu verhindern. Sie tragen aber dazu bei, die Durchführung von kriminellen Handlungen zu erschweren.

Mit den Tipps und Tricks durch die Polizei sind Sie kein „leichtes Opfer“, sondern können selbstbewusst durchs Leben gehen!

AKTIVGRUPPE GEGEN VERGESSLICHKEIT

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

Termine: Mittwoch, 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5., 3.6., 17.6., 1.7., 15.7., 5.8., 19.8., 2.9., 16.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.2026

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Pfarrsaal Schirmitzbühel

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



10 SCHRITTE ZUM SEELISCHEN WOHLBEFINDEN

Termin: Montag, 20.4.2026
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.

Treffpunkt Bewegung & Gesundheit

Termin: Montag, 27.4.2026,
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Mit: Barbara Sterlinger,
Guido Prosegger
Ort: Haus der Begegnung-
Walfersam, Heinrich-
Waggerl-Weg 4

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

Gemeinsames Gehen stärkt Herz, Kreislauf und Wohlbefinden – und macht in der Gruppe gleich doppelt Freude. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Spaziergang, praktische Gesundheitstipps und persönliche Beratung in angenehmer Atmosphäre.

Ordnung tut der Seele gut

Termin: Dienstag, 19.05.2026
Zeit: 10:00 - 11:30
Mit: Anita Böheim, Styria vitalis
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

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

Der Autoschlüssel ist unauffindbar?
Der Kleiderschrank geht über? Solche
Situationen kennen viele von uns.
Ordnung wirkt sich positiv auf unser
Leben und Wohlbefinden aus.

Wir erhalten einfache Methoden, wie
wir Chaos in den Griff bekommen.
Ganz nebenbei vermittelt der Vortrag
Tipps, wie wir Konsum reduzieren und
etwas Gutes für die Gemeinschaft tun
können.

Vorsorge fürs Lebensende

Termin: Montag, 8.6.2026
Zeit: 10:00 - 11:30
Mit: Marion Hackl, Juristin
Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

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

Der Vortrag informiert über zentrale
Vorsorgeinstrumente wie Patienten-
verfügung, Vorsorgevollmacht oder
Sterbeverfügung, beleuchtet die
Ursachen für ihre geringe Verbrei-
tung und zeigt Wege auf, wie ein nie-
derschwelliger Zugang zu wirksamer
Vorsorge geschaffen werden kann.

Bewegte Gespräche

Anfängergruppe:

21.5., 18.6., 23.7., 20.8., 24.9., 1.10.2026

Fortgeschrittenengruppe:

28.5., 25.6., 9.7., 6.8., 17.9., 22.10.2026

Zeit: 10:00 - 11:30

Ort: wird bei Anmeldung
bekanntgegeben

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos

Unternehmen Sie gemeinsam mit den Community Nurses eine Walking Runde und besprechen dabei unterschiedliche Gesundheitsthemen. Außerdem werden individuelle Fragen zur Pflege und Vorsorge behandelt und ein Gesundheitscheck kann vor Ort in Anspruch genommen werden.

Trittsicher und mobil: Sturzpräventionskursreihe für Personen ab 65

Termine: 21.9., 5.10., 19.10., 9.11.,
23.11., 14.12.2026

Zeit: 16:00 - 17:40

Ort: ISGS Drehscheibe
Grazer Straße 3, Kapfenberg

Anmeldung unter 03862/21500-11 kostenlos

In einem 12-wöchigen Sturzpräventionskurs mit Einheiten zu je 120 Minuten 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.

Umsetzungspartner:innen:

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
beräten, begleiten, bewegen

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!



gefördert von:



ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG

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