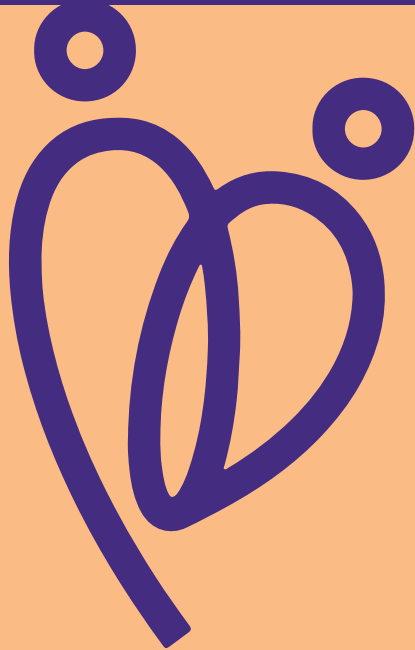


COMMUNITY NURSING LEOBEN



Programm
1. Halbjahr 2024

Stempelpass
auf der
Rückseite!



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
STEIERMARK



**VITAL
PASS**
für Senior:innen

© freepik



KURT WALLNER

Kurt Wallner
Bürgermeister
der Stadt Leoben

© Foto Freisinger

**BLEIBEN SIE
FIT UND VITAL!**

LIEBE LEOBENER SENIOR:INNEN!

Ich hoffe, dass das Jahr 2024 für Sie gut begonnen hat und Sie sich schon auf das neue Programm des Leobener Vital-Passes freuen.

Seien Sie gespannt auf neue Veranstaltungen und freuen Sie sich auf die gut etablierten Formate aus dem Vorjahr, welche wir ebenfalls wieder in diesem Programm-Heft für Sie integriert haben.

Auch das beliebte Stempelsystem wurde beibehalten – somit wird Ihre Teilhabe an den ver-

schiedenen Aktivitäten als zusätzlicher Motivationsfaktor mit LE-Gutscheinen belohnt.

Mein Dank gilt wieder den zahlreichen Kooperationspartner:innen, durch welche die Umsetzung des Vital-Passes möglich gemacht wird.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Durchblättern des Programms und bei der Ausübung der zahlreichen kostenfreien Angebote, um auch im Alter fit und vital zu bleiben.

COMMUNITY NURSING in LEOBEN

Bereits seit zwei Jahren stehen die beiden DGKP's Renate Pauritsch und Gabriele Gruber der Leobener Bevölkerung mit Rat und Tat rund um Gesundheit und Pflege zur Seite.

Nutzen Sie die Möglichkeit eines kostenlosen Hausbesuches oder kommen Sie zu einer Sprechstunde in den Begegnungszentren vorbei.

Sie erhalten Infos zu folgenden Themen:

- Pflegeunterstützung
- Medikamenteneinnahme
- Sturzvermeidung
- Bewegungsübungen
- Ernährung bei chronischen Erkrankungen
- und vieles mehr

Jeden Dienstag im Begegnungszentrum Donawitz
Jeden Donnerstag im Begegnungszentrum Lerchenfeld

Jeweils von 14:00-16:00 Uhr



**NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.**



Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Renate Pauritsch
DGKP Renate Pauritsch

Gabriele Gruber
DGKP Gabriele Gruber

+43 676 844 062 554
communitynurse@leoben.at

Was bringt der Vital-Pass?

Der Vital-Pass bietet ein buntes Programm um den Alltag der Leobener Senior:innen aktiv und gesund zu gestalten.

Es werden verschiedene kostenfreie bzw. kostengünstige Kurse, Vorträge und Workshops an unterschiedlichen Standorten angeboten. Die genauen Details finden Sie auf den folgenden Seiten.

Für die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen gibt es auf der letzten Seite einen Stempel. Hat man eine bestimmte Anzahl von Stempeln erreicht, darf man sich über LE-Gutscheine freuen.

Wie komme ich zum Vital-Pass?

Dieser ist ab sofort bei den Community Nurse Sprechstunden in den Begegnungszentren Leoben-Donawitz und Leoben-Lerchenfeld, sowie im Rathaus der Stadt Leoben erhältlich.

Noch Fragen?

Gerne können Sie sich bei offenen Fragen unter +43 676 844 062 554 oder unter communitynurse@leoben.at melden.

3 SCHWERPUNKTE



ERNÄHRUNG

Seiten 5 bis 6



BEWEGUNG

Seiten 7 bis 10



SOZIALE TEILHABE

Seiten 11 bis 20



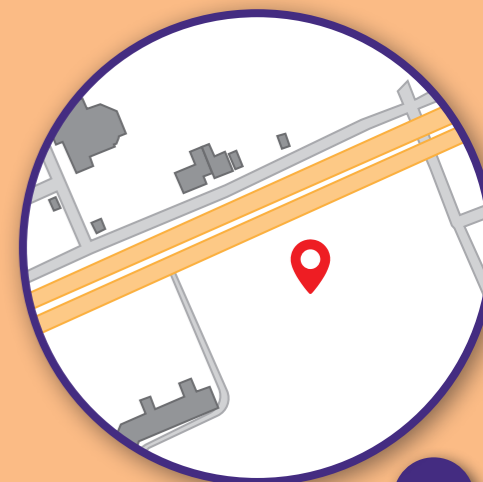
Begegnungszentrum Donawitz
Lorberaustraße 7



Seniorenwohnhaus 1
Roseggerstraße 6



Begegnungszentrum Lerchenfeld
Europaplatz 1b





GESUNDE REZEPTE

ERNÄHRUNG



TERMINE:
Donnerstag, 7. März | 2. Mai | 23. Mai | 6. Juni |
20. Juni 2024
10:00 - 12:30 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Gemeinsam mit den Community Nurses werden in gemütlicher Runde gesunde Rezepte zubereitet und anschließend verkostet.

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554

5

EINFACH GESUND KOCHEN

ERNÄHRUNG



TERMINE:
Freitag, 19. April und 21. Juni 2024
9:00 - 12:00 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

In diesem Kochkurs wird gezielt auf die Bedürfnisse und Vorlieben älterer Menschen eingegangen. Mit Gleichgesinnten wird ein „Gesund-im-Alter-Menü“ gekocht, außerdem erhalten alle Teilnehmenden Unterlagen mit vielen Rezeptideen und Ernährungstipps für zu Hause.

KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554

6



VITALER WOCHENSTART

BEWEGUNG



TERMINE:
jeden Montag, ab 11. März 2024 (wöchentlich)
10:00 - 11:00 Uhr
ORT:
Seniorenwohnhaus 1
Roseggerstraße 6

Starten Sie gemeinsam mit den Community Nurses schwungvoll in die Woche! Dieser gemütliche Spaziergang richtet sich vor allem an Senior:innen, die durch lockere Bewegung ihr Wohlbefinden steigern und ihre Fitness verbessern möchten.

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



KOSTENLOS
Infos: +43 676 844 062 554

7



YOGA KENNT KEIN ALTER

BEWEGUNG



TERMINE:
Dienstag, 12. März | 19. März | 26. März | 2. April |
9. April | 16. April | 23. April | 30. April 2024
8:30 - 9:30 Uhr oder 10:00 - 11:00 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Atemtechniken und geführte Meditationen sind Teil der Einheiten. Einerseits geht es um die körperliche Bewegung, aber ebenso wichtig ist die Gemeinschaft, der Austausch in der Gruppe und die wöchentliche Routine.

Mitzubringen:
Yoga/Turn-Matte und dünne Decke

KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554

8



STURZPRÄVENTIONSKURS

BEWEGUNG



TERMINE:
ab Dienstag, 2. April 2024
8:30 - 9:20 Uhr oder 9:30 - 10:20 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Die österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet wieder in Zusammenarbeit mit der Stadt Leoben einen Sturzpräventions-Kurs für Senior:innen ab dem 65. Lebensjahr an.

In zwölf Kurseinheiten zu je 50 Minuten wird durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen verbessert.

KOSTENLOS
Anmeldung: +43 3842 4062 429

9



Altern mit Zukunft-Café

TANZEN AB DER LEBENSMITTE
BEWEGUNG



TERMIN:
Mittwoch, 3. April 2024
14:00 - 15:30 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Tanzen fördert Gemeinschaft und Geselligkeit, wirkt sich positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem aus und trainiert darüber hinaus Gedächtnis und Konzentration.
Tanzen verbessert Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.
Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß.



KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554

10



GEISTIG FIT IM ALTER

SOZIALE TEILHABE



TERMINE/ORTE:

Begegnungszentrum Donawitz:

Freitag, 1. März | 15. März | 5. April | 19. April |
3. Mai | 17. Mai | 6. Juni | 21. Juni 2024
10:00 - 12:00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld:

Freitag, 8. März | 22. März | 12. April | 26. April |
10. April | 24. Mai | 14. Juni | 28. Juni 2024
10:00 - 12:00 Uhr

Ganz nach dem Motto „Motivieren, Aktivieren und Stärken“ wird durch verschiedene Übungen und Spiele das Gedächtnis trainiert und die Merkfähigkeit im Alter verbessert.

KOSTENLOS

Infos: +43 676 844 062 554

11

SMARTPHONE & TABLET KURS MIT DEM SCHWERPUNKT GESUNDHEIT

SOZIALE TEILHABE



TERMINE:

Donnerstag, 14. März | 28. März | 4. April |
11. April | 25. April | 16. Mai 2024
9:00 - 12:00 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

In diesem 6-teiligen Kurs werden Sie sicherer im Umgang mit Smartphone & Tablet und erfahren:

- wie Sie im Internet (Gesundheits-) Informationen suchen und finden.
- welchen Quellen Sie vertrauen können und wo Vorsicht geboten ist.
- welche hilfreichen Apps es rund um das Thema Gesundheit gibt und
- wie Sie diese verwenden können.



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK

KOSTENLOS

Anmeldung: +43 676 844 062 554

12



Altern mit Zukunft-Café

GESÜNDER LÄNGER LEBEN - VORTRAG MIT DR. GEORG RUPPE
SOZIALE TEILHABE



TERMIN:
Mittwoch, 20. März 2024
13:30 - 17:00 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Warum ist das Altern ein Thema für mich, meine Familie und die Gesellschaft?
Welche gesundheitlichen Herausforderungen und Potenziale gibt es im Alter?

Antworten auf diese Fragen und viele wertvolle Tipps für die Gesundheit ab der Lebensmitte liefert das Gespräch mit Arzt Dr. Georg Ruppe.

KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554



ERSTE-HILFE-KURS

SOZIALE TEILHABE



TERMIN:
Donnerstag, 21. März 2024
8:30 - 12:30 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Im Rahmen dieses Erste-Hilfe-Kurses lernen interessierte Senior:innen Notfälle zu erkennen, richtig zu handeln und diesen besser vorzubeugen.



KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554





DEMENZ – WAS IST DAS?

VORTRAG VON FACHPRAXIS KIESELSTEIN
SOZIALE TEILHABE

TERMIN:

Dienstag, 9. April 2024
14:00 - 15:30 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Demenz geht uns alle irgendwie an!

Wir sprechen auch darüber!

Es erwartet Sie ein interessanter und unterhaltsamer Vortrag mit vielen Beispielen aus der Praxis und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige.

KOSTENLOS

Anmeldung: +43 676 844 062 554

15

DIE GEHEIMNISVOLLE WELT DER HEIL- UND WILDKRÄUTER

SOZIALE TEILHABE



TERMIN:

Donnerstag, 18. April 2024
10:00 - 12:00 Uhr

ORT:

Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Der Kräuterpädagoge, Mike Shane, liefert in diesem fesselnden Vortrag wertvolle Tipps zur Sammlung und Konservierung von Kräutern.

Der Blick reicht von Heiltees über Ansatzöle und Tinkturen bis hin zu präventiven Maßnahmen.

KOSTENLOS

Anmeldung: +43 676 844 062 554

16



DIABETES TYP-2

VORTRAG VON DR. MANUELA SCHÖFFMANN
SOZIALE TEILHABE



Blutzucker-
messung vor
Ort möglich!

TERMINE/ORTE:
Begegnungszentrum Donawitz:
Dienstag, 21. Mai 2024
14:00 - 16:00 Uhr

Begegnungszentrum Lerchenfeld:
Freitag, 7. Juni 2024
10:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Was bedeutet es, an Diabetes Typ II erkrankt zu sein? Welche Symptome sind Vorboten oder bereits Zeichen einer bestehenden Diabetes Erkrankung? Was macht Diabetes mit meinem Körper, welche Präventivmaßnahmen und Therapieoptionen stehen zur Verfügung?

KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554



Altern mit Zukunft-Café

»TROMMELN KANN JEDER«
SOZIALE TEILHABE



TERMIN:
Mittwoch, 22. Mai 2024
14:00 - 15:30 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Donawitz

Anmeldung erforderlich!

Alle Senior:innen sind eingeladen, auf direktem Weg die Welt der Musik und des Rhythmus zu entdecken. Unter Anleitung spielen die Teilnehmer:innen auf verschiedenen Rhythmusinstrumenten und schaffen gemeinsam ein großartiges Musikereignis.

Die Instrumente werden zur Verfügung gestellt.



KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554



Altern mit Zukunft-Café

10 SCHRITTE ZUM SEELISCHEN WOHLBEFINDEN

SOZIALE TEILHABE



TERMIN:
Dienstag, 28. Mai 2024
10:00 - 11:30 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen.

In diesem Workshop werden zusätzlich zur Resilienz, die 10 Schritte zum psychischen Wohlbefinden, mit vielen praktischen und alltags-tauglichen Übungen, vorgestellt.

KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554



»WEGE AUS DER KRISE«

»GO-ON« VORTRAG

SOZIALE TEILHABE



TERMIN:
Dienstag, 11. Juni 2024
10:00 - 11:30 Uhr
ORT:
Begegnungszentrum Lerchenfeld

Anmeldung erforderlich!

In diesem Vortrag geht es allgemein um Krisen und warum diese auch als Chance gesehen werden können, was hilft und wohin man sich wenden kann, wenn man in Krisensituationen kommt.

Darüber hinaus erfahren Sie, wie man sich selbst gut vorbeugend stärken kann.

KOSTENLOS
Anmeldung: +43 676 844 062 554



REZEPT CREMIGE BÄRLAUCHSUPPE MIT CROÛTONS

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 mehligere Erdäpfel (das sind ca. 200 g)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 750 ml Gemüsesuppe
- 100 g Bärlauch
- 1 EL Sauerrahm (das sind ca. 30 g)
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Butter

ZUBEREITUNG
20 MIN
● ○ ○

TIPP!

Wer möchte, kann die Suppe noch mit etwas geschlagenem Obers garnieren.

21

ZUBEREITUNG

- 1 Erdäpfel schälen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen und Zwiebeln kurz anrösten, Erdäpfel bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten mit anbraten. Mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 2 Vollkornbrot in kleine Würfel/Croûtons schneiden und in der geschmolzenen Butter knusprig anbraten. Croûtons auskühlen lassen, Bärlauch waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden, etwas zur Garnierung aufheben.
- 3 Bärlauch sowie Sauerrahm zur Suppe geben und fein pürieren. Suppe abschmecken, vom Herd nehmen und mit den restlichen Bärlauchstreifen und den Croûtons servieren.

REZEPT STEIRISCHE PIZZA

WEITERE REZEPTE AUF
GMASIG.AT.

ZUTATEN FÜR 1 BLECH PIZZA

- 900 ml Wasser
- 1 EL Butter, 1 EL Rapsöl
- 250 g Polenta (Maisgrieß)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Paradeiserwürfel aus dem Vorratsschrank
- 150 g Schafkäse
- 200 g blanchierter Spinat (im Winter TK)
- 250 g Gemüsemais
- jodiertes Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 TL getrockneter Oregano

ZUBEREITUNG
20 MIN
● ○ ○

TIPP!

Die Polentapizza können Sie ganz nach Ihrem Gusto abwandeln: Belegen Sie sie mit mehr saisonalem Gemüse, einem anderen Käse oder mit etwas Bio-Schinken.

ZUBEREITUNG

- 1 Wasser mit Salz und Butter aufkochen, Polenta einrühren und unter häufigem Rühren ca. 3 Minuten einkochen lassen. Anschließend 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen (am besten mit einem nassen Teigspatel) und abkühlen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit das Backrohr auf 180 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Zwiebel schälen, fein hacken und im Rapsöl glasig dünsten. Paradeiser und gehackten Knoblauch dazugeben und würzen.
- 3 Diese Mischung auf die Polentamasse streichen und mit gewürztem Spinat, Mais und klein gewürfeltem Schafkäse belegen. Zum Schluss etwas Öl über die Pizza träufeln und ca. 30 Minuten backen.

22

STEMPELPASS

einlösbar bis 30. August 2024

GLÜCKWUNSCH!

Bei 8 gesammelten Stempel, kann dieser Pass gegen LE-Gutscheine eingetauscht werden. Einlösbar bei den Sprechstunden der Community Nurses in den Begegnungszentren Donawitz (dienstags) und Lerchenfeld (donnerstags) von 14:00 bis 16:00 Uhr.

