

A close-up photograph of a red ladybug with black spots and white markings on its underside, perched on a vibrant green, four-lobed leaf. The background is a soft-focus green, suggesting a natural outdoor setting.

FÜR UND MIT SENIOR:INNEN

Das Programm des
Senior:innenbüros
Jänner bis Juni 2025

graz.at/seniorInnen

GRAZ

Liebe Grazer:innen!

Wir wünschen Ihnen ein gutes und gesundes neues Jahr. Mit unserem gleichnamigen Programmheft möchten wir Aktivitäten FÜR UND MIT Senior:innen anbieten und bedanken uns bei ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen wie Kooperationspartner:innen für die Unterstützung bei Kursen, Vorträgen, Projekten und Veranstaltungen.



Stadt Graz © Foto Fischer

Bürgermeisterin Elke Kahr sowie die Vorständin des Sozialamtes Dr.ⁱⁿ Andrea Fink und das Team des Senior:innenbüros wünschen Ihnen viel Freude mit dem neuen Programm FÜR UND MIT Senior:innen!

Für die meisten Aktivitäten müssen Sie sich anmelden.
Die Informationen dazu finden Sie auf der jeweiligen Seite.
Die Angebote sind für Personen, die in Graz wohnen, älter als 55 Jahre sind und in Pension sind.

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Website graz.at/seniorInnen oder im Senior:innenbüro unter der Telefonnummer: 0316 872-6390.

Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Teilnahme:

Einverständnis: Die Teilnehmer:innen stimmen den Teilnahmebedingungen und dem Haftungsausschluss zu.

Eigenes Risiko: Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es können keine Ansprüche gegen die Stadt Graz, beteiligte Personen oder Partner:innen wegen Schäden oder Verletzungen (z. B. Personen- oder Sachschäden, Diebstähle) geltend gemacht werden.

Foto- und Filmaufnahmen: Während den Veranstaltungen macht die Stadt Graz Fotos und Videos für die Öffentlichkeitsarbeit. Dafür gibt es keine Vergütung.

Keine Gewähr: Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Stadt Graz behält sich das Recht vor, Veranstaltungen zu ändern oder abzusagen. Diese Informationen werden rechtzeitig kommuniziert.

Inhalt

● Sprachen 8

Conversation française _____ 8

Parliamo Italiano _____ 9

Englisch _____ 10

● Natur, Kunst und Kultur 11

Kulturtreff _____ 11

Probe:Hören Musikverein _____ 12

Unterwegs zur Kunst _____ 13

Inklusive Angebote im Universalmuseum Joanneum _____ 14

Konzert-Treff _____ 15

Klassik um 6 _____ 16

● Kreatives Schaffen 17

Schreibwerkstatt _____ 17

Kreatives Handarbeiten _____ 18

Märchen, Mythen, meine Geschichte _____ 19

Malen _____ 20

Stricken & Häkeln _____ 21

Basteln mit Manuela _____ 22

miteinander.kreativ –Mohoga Werkstatt _____ 23

Musik, Tanz und Theater **24**

Theaterrunde: Theater im Foyer	24
Jeux Dramatiques – Rollen finden, spielen, erleben	25
Blockflötenrunden	26
Singkreis	27

Digitales **28**

Tipps & Tricks fürs Smartphone	28
Digital Überall Workshops	29
Digitale Gesundheit Teil 1	30
Digitale Gesundheit Teil 2	31
Digitale Gesundheit Teil 3	32
Smartphone und Tablet, Internet und Computer	33
Digitale Teilhabe für Senior:innen	34
Digital-Sprechstunde im Senior:innenbüro	35

Wohlbefinden und Bewegung **36**

Bewegt am Grünanger	36
Pilates	37
Selbstschutztraining	38
Lima – Lebensqualität im Alter	39
Fitness und Krafttraining	40
Mehr als nur Turnen	41
Bewegung im Wasser	42
Nordic Walking	43
Gesundheitsschützendes Qigong	44
Yoga	45
Infonachmittag Gedächtnistraining	46

● **Gesellschaft und Miteinander** 47

Senior:innen-Vormittag im Salon Stolz	47
Gesundheit im Gespräch	48
Besuch & Buch	49
Ich bin ich	50
Spaß haben mit Gesellschaftsspielen	51
Karten-„Allerlei“	52
Servus bei uns im Café	53
„Jo dearfen’s denn des“	54
Stadtteilarbeit in Graz – Stadtteilzentren, Stadtteiltreffs, Nachbarschaftszentren	55
Mittwochs-Stammtisch St. Peter	63
Spielenachmittag	64
Club der gesunden Ernährung	65
Spieletreff im STZ Lend	66
50plus-Treff	67
Brunch am Grünanger	68
Gemeinsamer Mittagstisch	69

● **Ausflüge, Führungen und Besichtigungen** 70

Spaziergang durch Waltendorf	70
Verführerisches Angebot für alle Naturbegeisterten	71
Habitat	72
Hinter den Kulissen der Oper Graz	73
Kräuterwanderung	74
Frühling im Prater in Wien	75
Graz Linien – Echtbetrieb erleben	76
Graz Linien – Fahrzeuge erleben	77

Information und Service	78
Kulturpass	78
Im Notfall richtig handeln – Erste Hilfe für Senior:innen	79
Graz inklusiv – eine Stadt für Alle	80
SINFO – Sicherheitsinformationszentrum	81
OBS-Beratungen	82
TIM	83
Tipps und Tricks für pflegende Angehörige	84
Vier L: Laufen, Lernen, Lieben, Lachen	85
Unterstützende Technologien im Alter	86
Gesundheit – gut informieren, gut entscheiden: Fokus	
Medikamente	87
Offene Sprechstunde für und mit Senior:innen	88
Notizen	89

Legende

 Sprachen	 Information und Service
 Natur, Kunst und Kultur	 Kostenpflichtig*
 Kreatives Schaffen	 Barrierefrei
 Musik, Tanz und Theater	 Inklusives Hören
 Digitales	 Inklusives Sehen
 Wohlbefinden und Bewegung	 Kondition und festes Schuhwerk nötig
 Gesellschaft und Miteinander	 Fahrt im Reisebus

Alle Informationen vorbehaltlich Änderungen.

* Kostenpflichtige Kurse sind markiert, alle anderen Programme sind für die Teilnehmer:innen kostenfrei.

Conversation française

Französische Konversation – Niveau B2–C
Nous nous retrouvons chaque lundi pour
une petite heure de conversation française.

Termine	Jeden Montag, außer an Feiertagen
Zeit	10 bis 11 Uhr
Ort	Restaurant Athen, Dietrichsteinplatz 1

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Auf Ihre Teilnahme freut sich
Isabelle Stubenvoll, ehrenamtliche
Mitarbeiterin des Senior:innenbüros Graz

Parliamo Italiano

Wir sprechen Italienisch, Niveau B2 bis C

Volete rinfrescare il conocimiento della lingua italiana facendo quattro chiacchiere in un'ambiente leggero?

Termine	Donnerstag, 9. Jänner, 13. Februar, 13. März, 10. April, 8. Mai und 12. Juni 2025
Zeit	10.30 bis 11.30 Uhr
Ort	Casa Venti, Jakoministraße 20

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Franco Albanese und Christian Schmerzeck,
ehrenamtliche Mitarbeiter des Senior:innenbüros Graz

Englisch



Kurs A: „Let's start again“ Level A2

Zum Wiedereinsteigen nach längerer „Englisch-Pause“

Termine	Donnerstag, 9. und 23. Jänner, 6. und 27. Februar, 13. und 27. März, 10. April, 8. und 22. Mai, 12. Juni 2025
Zeit	Gruppe A1: 8.30 bis 9.30 Uhr Gruppe A2: 9.45 bis 10.45 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum

Kurs B: „Let's talk about“ Level B2

We talk about different topics, events, people and culture

Termine	Donnerstag, 16. und 30. Jänner, 13. Februar, 6. und 20. März, 3. und 24. April, 15. Mai, 5. und 26. Juni 2025
Zeit	Gruppe B1: 8.30 bis 9.30 Uhr Gruppe B2: 9.45 bis 10.45 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: Erzsébet Bálint

Tel.: 0650 84 00 761, E-Mail: balintelisabeth@yahoo.com

Gute Unterhaltung wünscht Erzsébet Bálint,
ehrenamtliche Mitarbeiterin des Senior:innenbüros Graz

Kulturtreff



Gemeinsame Opern-, Operetten-, Musicalbesuche
mit Senior:innenermäßigungen

Termin	Kurzeinführung und Kartenausgabe Freitag, 28. März 2025, 10 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2 3. Stock, Seminarraum
Termine	Schön ist die Welt Operette von Franz Lehár Sonntag, 27. April 2025, 15 Uhr
	Silk Stockings Musical von Cole Porter Freitag, 16. Mai 2025, 17.30 Uhr
	La Cenerentola Oper von Gioacchino Rossini Sonntag, 1. Juni 2025, 18 Uhr
Ort	Opernhaus, Kaiser-Josef-Platz 10

Information und Anmeldung: Telefonische Karten-
bestellung für die gemeinsamen Vorstellungsbesuche
unter 0650 88 41 373 (Elfriede Schaidler)

Auf Ihr Kommen freut sich Elfriede Schaidler,
ehrenamtliche Mitarbeiterin des Senior:innenbüros Graz

Probe:Hören Musikverein



Generalproben der Grazer Philharmoniker im Musikverein

Termine	Montag, 10. Februar 2025
	Werke von Strauss, Bruch und Mahler
	Montag, 31. März 2025
	Werke von Debussy und Saint-Saëns
	Montag, 26. Mai 2025
	Werke von Goldmark und Strauss
Zeit	Montag, 16. Juni 2025
	Werke von Nielsen und Sibelius

Zeit	10 Uhr
-------------	--------

Ort	Congress Graz (Stefaniensaal), Sparkassenplatz 1
------------	---

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Kosten: 5 Euro für SozialCard-Besitzer:innen

10 Euro für Senior:innenCard-Besitzer:innen

Hinweis: Das Angebot ist limitiert.

Information zu den Konzerten: www.musikverein-graz.at

Unterwegs zur Kunst



Offener Museumskreis

Das Format „Unterwegs zur Kunst!“ ist ein offener Museumskreis. Hier können Kunstinteressierte gemeinsam Kunst-Präsentationen in verschiedenen Standorten des Universal-Museums Joanneum besichtigen und besprechen.

Besonders Menschen in der nachberuflichen Lebenszeit haben hier die Möglichkeit, eine dauerhafte Verbindung zum Museum aufzubauen. Sie können auch Kontakte zu kunstinteressierten Menschen knüpfen.

Nach dem jeweiligen gemeinsamen Ausstellungsbesuch wird die Möglichkeit zu einem Gedankenaustausch in gemütlicher Kaffeehausatmosphäre angeboten.

Kosten: 12,50 Euro Eintritt inklusive Führung, Kaffee und Kuchen.

Anmeldung: Tel.: 0699 133 47051
E-Mail: inklusion@museum-joanneum.at

Inklusive Angebote im Universalmuseum Joanneum



Taktile Rundgänge im Universalmuseum Joanneum – ein Angebot für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen.

Induktives Hören – dies ermöglicht eine Teilnahme für Personen mit Cochlea-Implantaten und passenden Hörhilfen bei Ausstellungsrundgängen.

Führungen in Einfacher Sprache – die helfen, komplexe Themen und Sachverhalte verständlich zu erklären.

Einfach schauen – ein Angebot für Menschen mit und ohne Demenz.

Anmeldung: Tel.: 0699 133 47051
E-Mail: inklusion@museum-joanneum.at

Konzert-Treff



Mittagskonzert-Reihe „Alte Musik“

Termine	Montag, 27. Jänner 2025, Kammermusik mit Musik von Fasch, Telemann und Vivaldi Montag, 31. März 2025, vom Consort zum Streichorchester Montag, 28. April 2025, historische und zeitgenössische Improvisation Montag, 26. Mai 2025, Instrumente spielen gemeinsam Montag, 16. Juni 2025, Überraschungskonzert eines Studierendenensembles
Zeit	12.12 bis ca. 13 Uhr
Ort	MUMUTH-Foyer 1. Stock, Lichtenfelsgasse 14
Treffpunkt	für Neu-Konzertbesucher:innen: Elfriede Schaider wartet an den Konzerttagen um 11.45 Uhr bei der Straßenbahnhaltestelle Lichtenfelsgasse (Linie 1 und 7) und begleitet Sie zum MUMUTH.

Information: KUG, Tel.: 0316 389-0 (Mo.–Fr., 9–16 Uhr)
E-Mail: info@kug.ac.at

Hinweis: Der Eintritt ist frei. Keine Anmeldung nötig!

Auf Ihr Kommen freut sich Elfriede Schaider,
ehrenamtliche Mitarbeiterin des Senior:innenbüros Graz

Klassik um 6



Philharmonische Soirée im Kammermusiksaal
Konzertausklang mit Jazz Lounge im Foyer,
in Kooperation mit der Kunstuniversität Graz

Termine	Montag, 24. Februar 2025 Dienstag, 20. Mai 2025
Zeit	18 Uhr
Ort	Congress Graz, Sparkassenplatz 1

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Kosten: 5 Euro für SozialCard-Besitzer:innen

10 Euro für Senior:innenCard-Besitzer:innen

Hinweis: Das Angebot ist limitiert.

Information zu den Konzerten: www.musikverein-graz.at

Schreibwerkstatt



Schreiben in der Gruppe ist eine Bereicherung.

In diesem Programm biete ich kreatives Schreiben in Form von Erzählungen, Anekdoten, Gedichten, Haikus und gemeinsam erarbeiteten Projekten an. Dazu verwende ich eine neue spielerische Methode, die das Schreiben auch für Ungeübte erlernbar macht.

Termine	Montag: 13. und 27. Jänner, 10. und 24. Februar, 10. und 31. März, 14. und 28. April, 12. und 26. Mai, 30. Juni 2025
Zeit	10 bis 11.30 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Traute Makovec, ehrenamtliche
Mitarbeiterin des Senior:innenbüros Graz

Kreatives Handarbeiten



Vom Sticken bis zum Häkeln

Handarbeiten stärkt die Feinmotorik, fördert die Kreativität und sorgt für Glückshormone.

Vormittags-Kurse	Montag, 20. Jänner, 17. Februar, 17. März, 7. April, 19. Mai und 16. Juni 2025
-------------------------	--

Zeit	9.30 bis 12 Uhr
-------------	-----------------

Nachmittags-Kurse	Donnerstag, 9. Jänner, 6. Februar, 6. März, 24. April, 8. Mai und 5. Juni 2025
--------------------------	--

Zeit	14 bis 16.30 Uhr
-------------	------------------

Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum
------------	--

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Der Ostermarkt der Handarbeitsgruppe findet am Mittwoch 2. April 2025 von 10 bis 14 Uhr im Foyer des Senior:innenbüros statt.

Wir freuen uns auf Sie!

Isabella Weinrauch und Gertraud Bukovski, ehrenamtliche
Mitarbeiterinnen des Senior:innenbüros Graz

Märchen, Mythen, meine Geschichte



In gemeinsamen Gesprächen tauchen wir in die Welt der Erzählungen ein, mit ihren Urbildern und dem persönlichen Erfahrungsschatz.

Öffnen Sie Ihrer Fantasiewelt die Tore,
die Sie mit Ihrer eigenen Kindheit verbinden.

Termine	Jeden zweiten Dienstag, ab 21. Jänner 2025, außer an Feiertagen
Zeit	12.45 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse, 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Mit viel Begeisterung ins Märchenland der eigenen
Vergangenheit! Helga Stenzel, ehrenamtliche
Mitarbeiterin des Senior:innenbüros Graz

Malen



Malen mit allen Sinnen

Wir erkunden gemeinsam die Welt der Farben und Formen und lernen uns spontan auszudrücken. Verschiedenste Techniken und Themenbereiche werden vorgestellt und bieten eine Grundlage für freies Gestalten.

Termine	Jeden Dienstag, ab 14. Jänner 2025, außer an Feiertagen
Zeit	14 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, im Foyer

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Auf eine kreative Zeit mit Ihnen!
Helga Stenzel, ehrenamtliche
Mitarbeiterin des Senior:innenbüros Graz

Stricken & Häkeln



Gemeinsam stricken und häkeln, Erfahrungen austauschen und Neues lernen

Möchten Sie in gemütlicher Runde stricken oder häkeln (lernen)? Dann kommen Sie zu unseren Treffen! Alle sind willkommen! Egal, ob Sie Anfänger:in oder Profi sind!

Termine	Jeden Dienstag, außer an Feiertagen
Zeit	15 bis 18 Uhr
Ort	Stadtteilzentrum Lend, Mariengasse 41, Zugang im Hof

Information: Stadtteilzentrum Lend

Tel.: 0316 72 28 65-235, E-Mail: stadtteilarbeit@jukus.at
www.jukus.at/stadtteilarbeit/stz-lend

Hinweis: Bitte eigene Strick - oder Häkelnadeln sowie Wolle mitbringen. Wenn Sie keine haben, können wir welche zur Verfügung stellen.
Die Teilnahme ist kostenlos!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Basteln mit Manuela



Kreativer Bastelworkshop

Es ist ein kreativer Workshop, bei dem Teilnehmer:innen verschiedene Bastelprojekte umsetzen. Dabei können unterschiedliche Materialien genutzt werden, um individuelle Kunstwerke oder praktische Dinge zu gestalten.

Termine	Jeden Freitag, ausgenommen Feiertage
Zeit	15 bis 16.30 Uhr
Ort	Stadtteilzentrum Lend, Mariengasse 41, Zugang im Hof

Information: Stadtteilzentrum Lend

Tel.: 0316 72 28 65-235, E-Mail: stadtteilarbeit@jukus.at

www.jukus.at/stadtteilarbeit/stz-lend

Wir freuen uns auf Sie!

miteinander.kreativ – Mohoga Werkstatt

Wir wollen gemeinsam kreativ sein,
sowie eigene Fähigkeiten teilen und verbessern.

Jede:r erschafft ihr:sein eigenes Werk in einer produktiven und positiven Atmosphäre. Es sind keine Vorkenntnisse oder besonderen Anforderungen nötig, um teilzunehmen. Im Kreativraum der Mohoga Werkstatt gibt es außerdem Brennkolben für Holz und Gravierstifte, Zeitungen und Magazine, Papier, Blöcke, Farben, Stoffe, Gläser, Wachsreste, Bindedrähte u. v. m.

Termine	Dienstag, ab 7. Jänner 2025, immer 14-tägig
Zeit	14 bis 18 Uhr
Ort	Mohoga Werkstatt, Moserhofgasse 51, Eingang Innenhof

Information: Miteinander Mohoga
E-Mail: andrea.breithuber@mohoga.com

Wir freuen uns auf Sie!

Theaterrunde: Theater im Foyer



Gemeinsames Erarbeiten eines Theaterstücks von den Proben bis zur Aufführung. Spaß und Freude am Rollenspiel und Fitness fürs Gehirn durch das Erlernen eines Textes.

Termine	Jeden Donnerstag, ab 16. Jänner 2025, außer an Feiertagen und in den Ferien
Zeit	11 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Mag.^a Brigitte Brosch,
ehrenamtliche Mitarbeiterin
des Senior:innenbüros Graz

Jeux Dramatiques – Rollen finden, spielen, erleben

Jeux ist eine sehr persönliche Form des Rollenspiels und ermöglicht es, eigene Ideen, innere Bilder und Gefühle im Spiel auszuprobieren und zu erleben. Aus einem Spielimpuls und vorgegebenen Geschichten entwickeln wir gemeinsam – ohne Zuschauer:innen – das Spiel. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich und bedarf keiner Theatererfahrung.

Termine	Donnerstag, 23. Jänner, 13. Februar, 20. März, 24. April, 15. Mai, 19. Juni 2025
Zeit	10 bis 11.30 Uhr
Ort	Das andere Theater, Orpheumgasse 11

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Mit bestem Dank an das andere Theater!

Ich freue mich auf unser Spiel!
Prafulla Bange, ehrenamtliche Mitarbeiterin
des Senior:innenbüros Graz

Blockflötenrunden



Gemeinsames Musizieren macht Freude!

Sie haben lange nicht mehr Blockflöte gespielt
und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen?

Wir freuen uns auf Sie!

Termine	Gruppe 1: mäßig Fortgeschrittene Gruppe 2: Fortgeschrittene (Ensemblespiel) Jeden 2. Mittwoch ab 15. Jänner 2025, ausgenommen am 2. April 2025
Zeit	Gruppe 1: 14 bis 14.50 Uhr Gruppe 2: 15 bis 15.50 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Waltraut Nobis, ehrenamtliche Mitarbeiterin
des Senior:innenbüros Graz

Singkreis

„Die Herbstzeitlosen“ singen gemeinsam und haben Spaß! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine	Jeden Montag, ab 13. Jänner 2025
Zeit	15 bis 17 Uhr
Ort	Salvatorpfarre Robert-Stolz-Gasse 3

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: am 3. März findet der Singkreis von 14 bis 16 Uhr statt; am Ostermontag, 21. April findet kein Singkreis statt

Ich freue mich auf Ihr Mitwirken!
Elfriede Brodtrager, ehrenamtliche
Mitarbeiterin des Senior:innenbüros Graz

Tipps & Tricks fürs Smartphone

Stammtisch der A1 Seniorenakademie

Beim Stammtisch erhalten Sie Tipps & Tricks zur Nutzung Ihres Smartphones. In ergänzenden Schulungen erfahren Sie Wichtiges über Apps und ID Austria.

Termine	Dienstag, 4. Februar 2025, 9 bis 12 Uhr: Smartphone Mittwoch, 5. Februar 2025, 13 bis 16 Uhr: Alles über Apps Donnerstag, 6. Februar 2025, 9 bis 12 Uhr: ID Austria
Ort	A1 Campus Exerzierplatzstraße 34

Information und Anmeldung: A1 Seniorenakademie

Tel.: 0800 80 8810

Webseite: www.A1Seniorenakademie.at

Hinweis: Nehmen Sie bitte Ihr eigenes Smartphone mit!

Wir freuen uns auf Sie!

Digital Überall Workshops

Durch die Initiative Digital Überall erhalten Menschen in ganz Österreich Unterstützung beim Erlernen von digitalen Fertigkeiten.

Insgesamt gibt es 4.500 kostenlose Digital Überall Workshops. Die Schwerpunkte dabei sind Digitale Senior:innenbildung, Digitale Amtswege, Sicherheit im Internet, Leben mit zunehmender Digitalisierung sowie Künstliche Intelligenz.

Hinweis: Alle Angebote finden Sie online auf:
www.digitalekompetenzen.gv.at/Workshops

Information: Senior:innenbüro
Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Digitale Gesundheit

Teil 1

ELGA und ID Austria

Was ist ELGA und wie kann ich mich davon an- bzw. abmelden? Wie kommen Daten in die ELGA und welche Daten sind von mir dort gespeichert? Wie kann ich selbst hineinschauen und was kann ich selbst dort tun? ID-Austria, was ist das und wozu brauche ich es?

Termin	Donnerstag, 16. Jänner 2025
Zeit	14.30 bis 16.30 Uhr
Ort	Mehrgenerationenhaus Waltendorf Schulgasse 22

Information und Anmeldung: MGH Waltendorf
Tel.: 0680 44 37 604, E-Mail: mgh.waltendorf@gmx.at

Hinweis: Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

Das Team des MGH Waltendorf freut sich auf Ihr Kommen!

Digitale Gesundheit

Teil 2

Online die passende Gesundheitseinrichtung finden

Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte und den Weg dahin finden (Nutzung von Google Maps.)

Welche Kliniken gibt es und wo befindet sich welche Fachabteilung (z. B. für eine anstehende Operation)?

Termin	Donnerstag, 20. März 2025
Zeit	14.30 bis 16.30 Uhr
Ort	Mehrgenerationenhaus Waltendorf Schulgasse 22

Information und Anmeldung: MGH Waltendorf

Tel.: 0680 44 37 604, E-Mail: mgh.waltendorf@gmx.at

Hinweis: Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

Das Team des MGH Waltendorf freut sich auf Ihr Kommen!

Digitale Gesundheit

Teil 3

Gute Gesundheitsinformationen im Internet finden

Wie kann ich seriöse medizinische Informationen von reinem Verkaufsinteresse unterscheiden?

Gibt es „gute“ Seiten, um mich über Gesundheit im Internet informieren zu können?

Termin	Donnerstag, 15. Mai 2025
Zeit	14.30 bis 16.30 Uhr
Ort	Mehrgenerationenhaus Waltendorf Schulgasse 22

Information und Anmeldung: MGH Waltendorf

Tel.: 0680 44 37 604, E-Mail: mgh.waltendorf@gmx.at

Hinweis: Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

Das Team des MGH Waltendorf freut sich auf Ihr Kommen!

Smartphone und Tablet, Internet und Computer



Grund- und Fortsetzungskurse

Kurse	Smartphone und Tablet Grundlagen Android Einführungskurs Smartphone und Tablet Erweiterung, Android Erweiterungskurs Computer und Internet Grundlagen Windows 10 Einführungskurs Computer und Internet Fortsetzung Windows 10 Kurs
Termine	Kontakte, Termine und Kostenbeiträge können ab Februar im Senior:innenbüro angefragt werden.

Information und Anmeldung: Senior:innenbüro
Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Digitale Teilhabe für Senior:innen

Kostenlose Hilfestellung rund um Handy, Tablet, Computer und Internet

In Zusammenarbeit mit einigen Standorten der Stadtteilarbeit gibt es an folgenden Standorten niederschwellige Beratungsstunden und themenbezogenen Workshops.

Termine	Bitte kontaktieren Sie die unten erwähnten Standorte der Stadtteilarbeit.
Orte	Stadtteiltreff Leonhard, Grätzelinitiative Margaretenbad, Stadtteilzentrum Lend, Büro der Nachbarschaften, Stadtteilzentrum Triester, SMZ Stadtteilzentrum Jakomini, Nachbarschaftszentrum Café Jakomini, Stadtteiltreff miteinander.mohoga, Nachbarschaftszentrum St. Peter, Mehrgenerationenhaus Waltendorf, Stadtteilarbeit Andritz, ERfA Stadtteiltreff Gösting, Stadtteilarbeit EggenLend, Das Schaukelstuhl – Stadtteiltreff Wetzelsdorf

Informationen: Kontaktdaten finden Sie ab Seite 55.
und online unter www.graz.at/senioren

Mit bestem Dank für die Kooperation
an die Standorte der Stadtteilarbeit

Digital-Sprechstunde im Senior:innenbüro



Sprechstunde zur schnellen Hilfe
bei digitalen Herausforderungen

Fragen zu Onlineformularen, Handy,
Tablet und Co. werden vor Ort beantwortet.

Termine	Jeden ersten Freitag im Monat ab Februar 2025 außer an Feiertagen und in den Ferien
Zeit	10 bis 11 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Bewegt am Grünanger

Gemeinsam mit dem ASVÖ Steiermark
fit in den Tag starten

In den kalten Monaten des Jahres freuen wir uns
gemeinsam in Kooperation mit dem ASVÖ
„Bewegt im STZ“ anbieten zu dürfen.

Termin	Montags und dienstags zwischen den Monaten Oktober und März
Zeit	Montagsgruppe 1: 9 bis 10 Uhr Montagsgruppe 2: 10 bis 11 Uhr Dienstagsgruppe: 8 bis 9 Uhr
Ort	Jakominigürtel 1 8010 Graz

Information und Anmeldung: SMZ Liebenau
Tel.: 0664 34 38 38 1, E-Mail: unterweger@smz.at

Hinweis: Bringen Sie bitte Turnkleidung mit.
Trainingsmatten sind vor Ort und können sehr gerne
mitverwendet werden.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Pilates

Mit diesem sanften, aber effektiven Muskeltraining verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Gleichgewicht. Die Übungen werden von bewusstem Atmen begleitet. Bei regelmäßigem Training werden Sie bald merken, dass Sie sich stärker, beweglicher und aufrechter fühlen.

Termin	Dienstag, 21. und 28. Jänner, 4., 11. und 25. Februar, 4., 11., 18. und 25. März, 1., 8., 22. und 29. April, 6., 13., 20. und 27. Mai, 3., 10., 17. und 24. Juni 2025
Zeit	9 bis 10 Uhr
Ort	Sportunion Steiermark, Gymnastiksaal, Gaußgasse 3

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Bequeme Kleidung/Turnbekleidung;
begrenzte Teilnehmer:innenanzahl von mindestens
10 bis maximal 20 Personen

Selbstschutztraining



Erkennen und Vermeiden möglicher Gefahren und die Verwendung von Hilfsmitteln zur Selbstverteidigung

Termine können ab 20. Jänner 2025 im Senior:innenbüro nachgefragt werden

Information: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Lima – Lebensqualität im Alter



Bausteine aus den Bereichen Gedächtnis, Bewegung, Alltagskompetenzen und Lebenssinn werden kombiniert.

Termine	Gruppe I und II: Jeden 2. Dienstag ab 25. Februar 2025
Beginn	Gruppe I: 9.15 bis 10.45 Uhr Gruppe II: 11 bis 12.30 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum
Kosten	10 Einheiten kosten 80 Euro. Ermäßigung für Mindestpensionist:innen auf 12 Euro. Der Betrag ist direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Margit Frei

Fitness und Krafttraining

Stärken Sie Ihre Gesundheit und Ihre Lebensfreude mit gezieltem Training!

Mit Krafttraining können Sie Ihre Muskeln stärken, die Knochen festigen und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Das hilft Ihnen, Ihre Unabhängigkeit im Alter zu fördern. Wir bieten Ihnen Übungen, die auf Sie zugeschnitten sind, und eine freundliche, soziale Atmosphäre, damit Sie Ihre Fitnessziele erreichen.

Termine	Jeden Mittwoch, 22. Jänner 2025, außer an Feiertagen und in den Ferien
Zeit	14.30 bis 15.30 Uhr
Ort	Sportunion Steiermark, Gymnastiksaal, Gaußgasse 3

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: begrenzte Teilnehmer:innenanzahl von mindestens 10 bis maximal 20 Personen

Mehr als nur Turnen

Bewegungstraining für Senior:innen

Termine	Gruppe I: Jeden Montag, ab 20. Jänner 2025, 18 bis 18.45 Uhr Gruppe II: Jeden Mittwoch, ab 22. Jänner 2025 , 17 bis 18 Uhr Gruppe III: Jeden Freitag, ab 24. Jänner 2025, 16.30 bis 18 Uhr Außer in den Ferien, an Fenster- und Feiertagen sowie schulautonomen Tagen
Ort	Turnsaal der Mittelschule Ferdinandeum, Sackstraße 10

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Gerne können Sie Ihre eigene
Turn-/Gymnastikmatte mitbringen.

Bewegung im Wasser



Schwimmen für Senior:innen

Termine	Gruppe I und II: Jeden Montag, ab 20. Jänner bis 28. April 2025, außer in den Ferien und an Feiertagen
Zeit	Gruppe I: 9 bis 10 Uhr Gruppe II: 10 bis 11 Uhr
Ort	Bad zur Sonne Feuerbachgasse 11–13
Kosten	Mit Berechtigungsschein, erhältlich im Senior:innenbüro, ist ein ermäßigter Eintritt von 3 Euro (für Mindestpensi- onist:innen 1,50 Euro nach Vorweisen der aktuellen Pensionsmitteilung bzw. der SozialCard) möglich. Es kann nur ein Berechtigungsschein für eine der oben angeführten Gruppen ausgegeben werden.

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Nordic Walking

Bewegung an der frischen Luft fördert die körperliche Gesundheit und verbessert die Stimmung.

Gemeinsam wollen wir jeweils samstags durch den Leechwald walken.

Termine	Jeden Samstag, ab 18. Jänner 2025, außer in den Ferien und an Feiertagen. Bei sehr schlechtem oder sehr heißem Wetter kontaktieren Sie bitte Frau Michalski-König, ob die Einheit abgesagt werden muss.
Beginn	14 Uhr (die Uhrzeit kann sich abhängig von den Jahreszeiten ändern)
Ort	Hilmteich
Treffpunkt	Trinkbrunnen beim Hilmteich

Anmeldung: Margit Michalski-König

Tel.: 0316 37 30 15

Hinweis: Bitte Nordic-Walking-Stöcke und geeignetes Schuhwerk mitbringen.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Margit Michalski-König, ehrenamtliche
Mitarbeiterin des Senior:innenbüros Graz

Gesundheitsschützendes Qigong

Daoyin Baojian Gong

Gesundheitsschützendes Qigong (Daoyin Baojian Gong) hilft Ihnen, sich zu entspannen. Mit sanften Bewegungen und bewusstem Atmen lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. So bauen Sie Anspannung und Stress ab und fördern Ihre Entspannung.

Termine	Jeden Mittwoch, ab 22. Jänner 2025 außer an Feiertagen und in den Ferien
Zeit	18 bis 19 Uhr
Ort	Turnsaal der Mittelschule Ferdinandeum, Sackstraße 10

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: begrenzte Teilnehmer:innenanzahl von mindestens 10 bis maximal 20 Personen

Yoga

Wunderbar angepasste Übungen machen Ihren Körper auf sanfte Weise stärker, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil.

Termine	Jeden Dienstag, ab 21. Jänner 2025, außer in den Ferien, an Fenster- und Feiertagen sowie schulautonomen Tagen
Zeit	16.30 bis 17.30 Uhr
Ort	Turnsaal der Mittelschule Ferdinandeum, Sackstraße 10

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Gerne können Sie Ihre eigene Yoga-Matte und eine Decke mitbringen. Begrenzte Teilnehmer:innenanzahl von mindestens 10 bis maximal 20 Personen.

Infonachmittag Gedächtnistraining

Infonachmittag Gedächtnistraining

Erfahren Sie, wie regelmäßiges Training Ihre grauen Zellen fit halten kann, um möglichst lange aktiv und selbstbestimmt zu bleiben.

Termin	Mittwoch, 22. Jänner 2025
Zeit	15 bis 16.30 Uhr
Ort	Mehrgenerationenhaus Waltendorf, Schulgasse 22

Information und Anmeldung: MGH Waltendorf

Tel.: 0680 44 37 604, E-Mail: mgh.waltendorf@gmx.at

Hinweis: Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

Das Team des MGH Waltendorf
freut sich auf Ihr Kommen!

Senior:innen-Vormittag im Salon Stolz



Geführter Ausflug mit Ausstellung und Tanztheater

Begleitet vom selbstspielenden Klavier und mit einem Begrüßungsgetränk erleben Sie die Ausstellung im Salon Stolz und lernen Robert Stolz kennen. Es folgt eine Tanztheater-Show mit Musik, Live Tanz und Bildprojektionen über das Leben des berühmten Grazer Dirigenten und Komponisten. Optionaler Ausklang im Café Frohsinn gegenüber.

Termine	Dienstag, 4. März 2025
Zeit	10 bis 12 Uhr
Ort	Salon Stolz, Theodor-Körner-Straße 67

Informationen: Salon Stolz

Tel.: 0316 872 7700

E-Mail: willkommen@salonstolz.at

Kosten: 9 Euro pro Person, max. 20 Teilnehmer:innen

Der Salon Stolz heißt Sie auch außerhalb dieser Termine herzlich willkommen: Montag bis Freitag: 13 bis 18 Uhr, Samstag, Sonntag, Feiertage, Ferien: 10 bis 18 Uhr, Tanztheater „Meloda“: Freitag bis Sonntag, jeweils 16 Uhr

Gesundheit im Gespräch

Dialoge

Termin 1	Jeden 1. Mittwoch im Monat Offene Gesprächsrunde Geleiteter Austausch rund um Gesundheit und Wohlbefinden in Kleingruppen
Termin 2	Jeden 3. Mittwoch im Monat walk and talk Geleitete Spaziergänge mit dem Fokus auf die Selbstwahrnehmung
Zeit	10 bis 11 Uhr
Treffpunkt	Gesundheitsdrehscheibe Annenstraße 28

Anmeldung: Gesundheitsdrehscheibe

Tel.: 0316 872-3999

E-Mail: gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at

Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen,
Ihr Team der Gesundheitsdrehscheibe

Besuch & Buch



Die Bücherbot:innen der Stadtbibliothek

Im privaten Zuhause, in Senior:inneneinrichtungen oder auch bei einem Treffen im öffentlichen Raum nehmen sich unsere ehrenamtlichen Bücherbot:innen Zeit und versorgen Menschen mit Mobilitätseinschränkungen mit Medien aus der Stadtbibliothek Graz.

Für dieses Service fallen keine Kosten an. Voraussetzung ist nur eine Mitgliedschaft bei der Stadtbibliothek Graz.

Anmeldung: Aviha Niterl

Tel.: 0664 824 1711

E-Mail: besuchundbuch@stadt.graz.at

Wir freuen uns auf Sie,
die Grazer Stadtbibliotheken

Ich bin ich



Gelingende Balance im Alltag – eine Selbsterfahrung in Form eines Workshops

In unserem Alltag gibt es schöne und stressige Momente. Stressige Momente können Energie rauben und Beschwerden verursachen. Wir wollen die Ursachen von Stress und Blockaden herausfinden. Mit hilfreichen Methoden können wir unsere eigenen Kräfte aktivieren und unser inneres Gleichgewicht stärken.

Termine	Jeden letzten Dienstag im Monat, außer an Feiertagen und in den Ferien
Zeit	15 bis 17 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Ich freue mich auf Sie,
Ihre Dr.ⁱⁿ Heide Hoschek, ehrenamtliche
Mitarbeiterin des Senior:innenbüros Graz

Spaß haben mit Gesellschaftsspielen



Höllfahren, Triominos, oder HerzIn — spielen Sie mit!

Unter dem Motto Lachen ist gesund werden spielend die grauen Zellen und Lachmuskeln angeregt.

Termine	Jeden Donnerstag, ab 9. Jänner 2025, außer an Feiertagen und in den Ferien
Zeit	14 bis 16 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: Oslinde Hofer

Tel.: 0664 530 19 94

Auf fröhliche Nachmittage mit Ihnen freut sich Oslinde Hofer, ehrenamtliche Mitarbeiterin des Senior:innenbüros Graz

Karten-„Allerlei“

Schnapsen, Rommé, Canaster, Tarock –
spielen Sie mit!

Termine	Jeden Donnerstag
Zeit	14 bis 16.30 Uhr
Ort	Die Scherbe Stockergasse 2

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Herlinde Lukas und Thorhilde Salaquarda, ehrenamtliche
Mitarbeiterinnen des Senior:innenbüros Graz

Servus bei uns im Café



G'schichten im Café Graz mit viel Musik,
Unterhaltung und Information in schönem Rahmen

Termine	Sonntag, 2. März 2025
Zeit	15 bis 18 Uhr (inkl. Pause)
Ort	Großer Saal der Arbeiterkammer, Strauchergasse 32
Einlass	90 Minuten vor Vorstellungsbeginn

Information: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Personen mit Rollstuhl bitten wir aus organisatorischen Gründen vorab um eine Information über ihre Teilnahme unter der Telefonnummer: 0316 872-6390. Sonst sind keine Reservierungen möglich. Der Eintritt ist frei.

Auf ein Wiedersehen bei uns im Café Graz!

Herzlich,
Ihr Senior:innenbüro

„Jo dearfen's denn des“



„Jo dearfen's denn des“, fragte Kaiser Ferdinand der Gütige im Revolutionsjahr 1848. Gemeinsam gehen wir dieser Frage nach.

- Revolutionen
- Erfindungen
- neue Denkweisen, welche die Welt veränderten

Termine	Jeden zweiten Dienstag ab 21. Jänner 2025 außer am 18. Februar, in den Ferien und an Feiertagen
Zeit	10 bis 11 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Dr. Ewald Puntigam, ehrenamtlicher
Mitarbeiter des Senior:innenbüros Graz

Stadtteilarbeit in Graz – Stadtteilzentren, Stadtteiltreffs, Nachbarschaftszentren

Hier finden Sie von der Stadt unterstützte Orte, wo Menschen sich treffen können. Hier kann man sich kennenlernen. Ganz egal, wie alt Sie sind. Oder aus welchem Land Sie kommen. Die Menschen können sich dort auch gegenseitig helfen. Oder etwas lernen. Oder Beratung bekommen, wie man zu unterschiedlichsten Themen Unterstützung findet. In den Einrichtungen der Stadtteilarbeit können sich Menschen begegnen, aktiv werden, helfen und Hilfe bekommen. Hier treffen sich Menschen aus der Nachbarschaft für verschiedenste Aktivitäten. Je nach Angebot stehen gemeinsames Kochen und Essen, Nähen und Malen, Sprach- und EDV-Kurse auf der Tagesordnung. Ebenso gibt es Raum für Vorträge, Diskussionen und Feste. Auf den jeweiligen Homepages können Sie einen Einblick in das reguläre Wochenangebot bekommen und Sie erfahren, welche aktuellen Projekte, Veranstaltungen, Treffen und Feiern stattfinden.

Hinweis: Alle Kontakte der Standorte der Stadtteilarbeit finden Sie auch unter www.stadtteilarbeit-graz.at

Friedensbüro Graz – Koordination Stadtteilarbeit

Öffnungszeiten	Montag bis Donnerstag, 9 bis 15 Uhr Freitag, 9 bis 12 Uhr
-----------------------	--

Ort	Keesgasse 6, Parterre links
------------	-----------------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0316 872-2183
office@friedensbuero-graz.at, www.friedensbuero-graz.at

II. ST. LEONHARD

Stadtteiltreff Leonhard

Öffnungszeiten	Freitag, Kaffeetreff, 15 bis 17 Uhr
-----------------------	-------------------------------------

Ort	Naglergasse 38
------------	----------------

Kontakt und Information: Tel.: 0316 722 8665-344
stt_leonhard@jukus.at
www.jukus.at/stadtteilarbeit/stadtteiltreff

III. GEIDORF

Grätzelinitiative Margaretenbad „Magerl“ – Nachbarschaftszentrum in Geidorf

Öffnungszeiten	Montag und Freitag, 10 bis 12 Uhr Mittwoch, 16 bis 18 Uhr
-----------------------	--

Ort	Wastlergasse 2, Ecke Bergmannngasse
------------	-------------------------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0660 65 93 035
info@margerl.at, www.margerl.at

IV. LEND

Stadtteilzentrum Lend

Öffnungszeiten	Dienstag, 15 bis 18 Uhr
	Mittwoch, 10 bis 13 Uhr
	Donnerstag, 15 bis 18 Uhr

Ort	Mariengasse 41 (Zugang im Hof)
------------	--------------------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0316 72 28 65-235
 stadtteilarbeit@jukus.at
 www.jukus.at/stadtteilarbeit/stz-lend

Nachbarschaftszentrum NaNet Floßlend

Öffnungszeiten	Mittwoch, 15.30 bis 17.30 Uhr
-----------------------	-------------------------------

Ort	Kalvariengürtel 7
------------	-------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0316 72 28 65-335
 nanet@jukus.at, www.jukus.at/stadtteilarbeit/nanet

V. GRIES

Stadtteilzentrum Triester

Öffnungszeiten	Montag, 16 bis 19 Uhr
	Donnerstag, 10 bis 13 Uhr

Ort	Triester Straße 66/1
------------	----------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0316 27 31 12
 Mobil: 0676 34 31 708 | office@stadtteilzentrum-graz.at
 www.stadtteilzentrum-graz.at

Seddwel Center: international community meet up space

Öffnungszeiten	Dienstag, 13 bis 17 Uhr Samstag, 10 bis 14 Uhr
-----------------------	---

Ort	Dreihackengasse 32
------------	--------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0676 555 2202
office@seddwelcenter.at, www.seddwelcenter.at

Nachbarschaftszentrum – Büro der Nachbarschaften

Öffnungszeiten	Dienstag, 17 bis 19 Uhr Donnerstag, 10 bis 12 Uhr
-----------------------	--

Ort	Maria-Stromberger-Gasse 20
------------	----------------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0676 76 14 036
stephanie.wohlgemuth@stadtlaborgraz.at
www.facebook.com/BUEROderNACHBARSCHAFTEN

VI. JAKOMINI

SMZ Stadtteilzentrum Jakomini

Öffnungszeiten	Dienstag, 10 bis 15 Uhr, Mittwoch, 14 bis 17 Uhr Donnerstag, 13 bis 17 Uhr
-----------------------	--

Ort	Jakominigürtel 1
------------	------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0664 54 38 199
schatz@smz.at,
www.smz.at/sMZ-stadtteilzentrum-stz-jakomini

Nachbarschaftszentrum Café Jakomini

Öffnungszeiten	Mittwoch, 15 bis 18 Uhr
	Generationencafé
	Donnerstag, 16 bis 19 Uhr
	Freitag, 16 bis 20.30 Uhr
	Nachbarschaftskocherei
	Samstag, 15 bis 18 Uhr

Ort	Conrad-von-Hötzendorf-Straße 72
------------	---------------------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0660 16 21 695
 willkommen@nachbarschaftszentrum-cafejakomini.at
 www.nachbarschaftszentrum-cafejakomini.at

Miteinander mohoga – Stadtteiltreff

Öffnungszeiten	Donnerstag, Freitag und Samstag, 12 bis 16 Uhr
-----------------------	---

Ort	Moserhofgasse 51
------------	------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0699 11 22 37 67
 miteinander@mohoga.com, <https://miteinander.mohoga.com>

VII. LIEBENAU

Nachbarschaftszentrum am Grünanger

Sprechstunde	Donnerstag, 10 bis 12 Uhr Brunch
---------------------	----------------------------------

Ort	Andersengasse 32–34
------------	---------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0664 97 55 385
 oppel@smz.at,
 www.smz.at/nachbarschaftszentrum-am-gruenanger

VIII. ST. PETER

Nachbarschaftszentrum St. Peter

Sprechstunde	Dienstag, 15 bis 18 Uhr Mittwoch, 10 bis 12 Uhr
Ort	Sankt-Peter-Hauptstraße 85

Kontakt und Information: Tel.: 0676 57 77 140

nachbarschaftszentrum@wiki.at

www.treffpunktstpeter.at

www.facebook.com/Nachbarschaftszentrum

Instagram: nachbarschaftszentrum_stpeter

IX. WALTENDORF

Mehrgenerationenhaus Waltendorf – Nachbarschaftszentrum

Öffnungszeiten	Montag bis Donnerstag, 15 bis 18 Uhr
Ort	Schulgasse 22

Kontakt und Information: Tel.: 0680 44 37 604

MGH.Waltendorf@gmx.at, www.mgh-waltendorf.at

X. RIES

Begegnungszentrum Ragnitz-Ries – Stadtteiltreff

Öffnungszeiten	Donnerstag, 15 bis 18 Uhr
Ort	Ragnitzstraße 168

Kontakt und Information: Tel.: 0676 87 42 26 15

stadtteiltreff.ragnitz@gmail.com

XII. ANDRITZ

Initiative Lebenswertes Andritz

Öffnungszeiten	Dienstag, 15 bis 17 Uhr
-----------------------	-------------------------

Ort	Andritzer Reichsstraße 38
------------	---------------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0699 11 77 66 04
 lebenswertes.andritz@gmail.com
<https://www.lebenswertesandritz.at/stadtteilarbeit>

XIII. GÖSTING

erfa Nachbarschaftstreff Gösting – Stadtteiltreff

Öffnungszeiten	Montag, 16 bis 18.30 Uhr Donnerstag, 16 bis 18.30 Uhr
-----------------------	--

Ort	Exerzierplatzstraße 33
------------	------------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0664 84 64 219
 nachbarschaftstreff@lebensgross.at
www.erfa.at, www.facebook.com/erfaGraz

XIV. EGGENBERG

Stadtteilarbeit EggenLend – Stadtteilzentrum

Öffnungszeiten	Montag, 16 bis 18 Uhr
	Dienstag, 10 bis 12 Uhr
	Donnerstag, 16 bis 18 Uhr

Ort	Alte Poststraße 118
------------	---------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0676 57 77 561

STAeggenlend@wiki.at

www.wiki.at/standort/stadtteilarbeit-eggenlend

www.facebook.com/staeggenlend/

Instagram: stadtteilarbeit_eggenlend

XV. WETZELSDORF

« Das Schaukelstuhl »

Psychosoziale Anlaufstelle und Stadtteiltreff

Öffnungszeiten	Donnerstag, 15.30 bis 19.30 Uhr
-----------------------	---------------------------------

Ort	Peter-Rosegger-Straße 101
------------	---------------------------

Kontakt und Information: Tel.: 0699 10 40 03 70

dasschaukelstuhl@gmx.at, www.dasschaukelstuhl.at

XVI. STRASSGANG

Stadtteiltreff Straßgang

Öffnungszeiten	Montag und Mittwoch, 16 bis 18 Uhr
-----------------------	------------------------------------

Ort	Grillweg 7c
------------	-------------

Kontakt und Information: Tel.: 0676 905 50 11

E-Mail: katharina.schwarz@stadtlaborgraz.at

www.stadtlaborgraz.at

Mittwochs-Stammtisch

St. Peter

Treffpunkt zum Plaudern und für
unterschiedlichste Hobbys

Wir freuen uns auf ein Kennenlernen bei unseren Hobbys:
Handarbeiten, selbstgemachte Mehlspeisen verkosten,
Karten Spielen, Geschichten von St. Peter austauschen.

Termine	Jeden Mittwoch, außer an Feiertagen
Zeit	10 bis 12 Uhr
Ort	Nachbarschaftszentrum St. Peter St. Peter Hauptstraße 85

Information: Nachbarschaftszentrum St. Peter

Tel.: 0676 57 77 140

E-Mail: nachbarschaftszentrum@wiki.at

Hinweis: Der Besuch ist kostenlos.

Wir sind gespannt darauf zu erfahren,
was Sie gerne machen und freuen uns auf Ihren Besuch!
Liebe Grüße aus dem Nachbarschaftszentrum St. Peter

Spielenachmittag

Spaß und nette Gesellschaft bei aller Art
von Brett- und Kartenspielen

Ob Skipbo, Rummycup, Halma, Mühle,
Das verrückte Labyrinth, Scrabble oder Ihr
mitgebrachtes Lieblingsspiel ... wir spielen mit!

Termine	Mittwoch, 8. Jänner und ab Februar jeden ersten Mittwoch im Monat
Zeit	15 bis 17 Uhr
Ort	Mehrgenerationenhaus Waltendorf Schulgasse 22

Information: MGH Waltendorf

Tel.: 0680 44 37 604

E-Mail: mgh.waltendorf@gmx.at

Hinweis: Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

Das Team des MGH Waltendorf freut sich auf Ihr Kommen!

Club der gesunden Ernährung



Gemeinsame Kocheinheiten, Rezepte ausarbeiten und das Wissen stärken.

Gemeinsam kochen wir jeden Donnerstag, arbeiten Rezepte aus, diskutieren über Ernährungstrends und Ernährungsmythen.

Termine	Jeden Donnerstag, außer an Feiertagen
Zeit	10 bis 14 Uhr
Ort	Stadtteilzentrum Lend, Mariengasse 41, Zugang im Hof

Anmeldung: Viktoria Erne

Tel.: 0316 72 28 65-221

E-Mail: viktoria@jukus.at

Hinweis: Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und das gemeinsame Kochen und Verköstigen der Speisen.



Spieletreff im STZ Lend

Hier kommen Menschen zusammen, um gemeinsam verschiedene Brettspiele, Kartenspiele oder andere Gesellschaftsspiele zu spielen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen, sich auszutauschen und einfach eine gute Zeit zu haben. Der Spieletreff richtet sich an alle Altersgruppen und wird von Ehrenamtlichen begleitet.

Termine	Jeden Dienstag, ausgenommen Feiertage
Zeit	16 bis 18 Uhr
Ort	Stadtteilzentrum Lend, Mariengasse 41, Zugang im Hof

Anmeldung: STZ Lend

Tel.: 0316 72 28 65-235

E-Mail: stadtteilarbeit@jukus.at

www.jukus.at/stadtteilarbeit/stz-lend

Wir freuen uns auf Sie!

50plus-Treff

Offenes Treffen für und mit Menschen über 50 Jahren

Sie möchten Nachbar:innen kennenlernen? Mit anderen gemeinsam Aktivitäten wie z. B. Spaziergänge, Spielenachmittage, Theater- und/oder Opernbesuche etc. machen? Dann sind Sie beim 50plus-Treff in der Weißenhofgasse 7 herzlich willkommen!

Termine	Jeden Dienstag, außer an Feiertagen
Zeit	15 bis 18 Uhr
Ort	Stadtteilzentrum Triester, Weißenhofgasse 7/P, ehemalige Stadtbibliothek

Information: Stadtteilzentrum Triester

Tel.: 0316 27 31 12 oder 0676 3431708

office@stadtteilzentrum-graz.at

Hinweis: Die Teilnahme ist kostenlos.

Es ist keine Anmeldung nötig.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen,
Ihr Stadtteilzentrumsteam

Brunch am Grünanger

Gemütlich und gemeinsam in den Tag starten

Unser Brunch am Grünanger findet in den Sommermonaten bei Schönwetter im „Garten für Alle“ am Grünanger statt. Bei Schlechtwetter sind wir in unseren Räumlichkeiten.

Termine	Jeden Donnerstag, außer an Feiertagen
Zeit	10 bis 12 Uhr
Ort	Andersengasse 32–34, Tür links 8041 Liebenau

Information: SMZ Liebenau

Tel.: 0316 42 81 61

E-Mail: smz@smz.at

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Gemeinsamer Mittagstisch

Gemeinsam kochen, essen und neue Menschen kennen lernen.

Für alle Menschen aus dem Bezirk Jakomini und darüber hinaus, die gerne in Gemeinschaft kochen und essen möchten, neue Leute kennenlernen wollen und/oder neugierig auf die Vielfalt der vegetarischen Küche sind.

Termine	Jeden Mittwoch, außer an Feiertagen
Zeit	11 bis 14 Uhr
Ort	Jakominigürtel 1 8010 Graz

Information und Anmeldung: SMZ Liebenau

Tel.: 0664 543 81 99

E-Mail: schatz@smz.at

Hinweis: Was gekocht wird, wird gemeinsam am vorangegangenen Mittagstisch entschieden.

Um Anmeldung bis spätestens Dienstag vor dem Mittagstisch wird gebeten!

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Spaziergang durch Waltendorf

Interaktiver Spaziergang zu den interessantesten Orten des Bezirkes.

Was hat Raketenwissenschaft mit der ehemaligen Bäckerei „Kotzbeck“ zu tun? Die Antwort darauf und viele weitere wissenswerte Informationen bekommt man beim Spaziergang.

Termine	Mittwoch, 16. April 2025
Zeit	15 Uhr (Dauer etwa 1h)
Ort	Mehrgenerationenhaus Waltendorf Schulgasse 22

Information: MGH Waltendorf

Tel.: 0680 44 37 604

E-Mail: mgh.waltendorf@gmx.at

Hinweis: Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

Das Team des MGH Waltendorf freut sich auf Ihr Kommen!

Verführerisches Angebot für alle Naturbegeisterten

Mit der Veranstaltungsserie „(Ver-)Führungen durch die Grazer Natur“ möchte die städtische Abteilung für Grünraum und Gewässer die wertvollsten Grünräume und Lebensräume für Tiere und Pflanzen vor den Vorhang holen.

Termine	von März bis November 2025, jeweils am 2. Mittwoch des Monats
Zeit	16 Uhr

Information: Das Programm wird ab März in der Stadtpark Info, Sauraugasse 14, neben dem großen Kinderspielplatz im Stadtpark, auf Plakaten ausgehängt.
Weitere Infos: www.graz.at/stadtparkinfo.

Hinweis: Die Teilnahme ist kostenlos,
keine Anmeldung nötig.
Bei Starkregen wird die Veranstaltung verschoben.
Auskünfte über mögliche Absagen bei unsicherem Wetter gibt es am Veranstaltungstag jeweils ab 13 Uhr in der Stadtpark-Info der Stadt Graz unter
Tel.: 0316 872-4044.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihre Abteilung für
Grünraum & Gewässer

Habitat



Eine Ausstellung im Rahmen des Themas Graz-Natur

Termin	Mittwoch, 29. Jänner 2025
Zeit	10 Uhr
Treffpunkt	Eingang zum Graz Museum Sackstraße 18

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390

E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Vor Ort zu bezahlen:

Eintritt und Führung: 9 Euro pro Person

Das Senior:innenbüro in Kooperation
mit dem Graz Museum

Hinter den Kulissen der Oper Graz



Eine Führung durch das wunderschöne
Grazer Opernhaus

Termin	Mittwoch, 26. März 2025
Zeit	9.30 Uhr
Treffpunkt	Oper Graz

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390

E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Vor Ort zu bezahlen: 7 Euro pro Person

Das Senior:innenbüro in Kooperation mit den Bühnen Graz

Kräuterwanderung



Frühlingskräuter-Führung am Lustbühel

Termin	Donnerstag 24. April 2025
Zeit	10 bis 12 Uhr
Treffpunkt	Haltestelle der Bus-Linie 60 Krenngasse um 09:30 Uhr oder vor der Buschenschenke Schloß Lustbühel um 10 Uhr

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390

E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Bei Regen findet die Kräuterwanderung nicht statt.

Auf einen gemeinsamen Vormittag freut sich
Traute Markovec, ehrenamtliche Mitarbeiterin des
Senior:innenbüros

Frühling im Prater in Wien



Einst kaiserliches Jagdrevier, dann Erholungsgebiet für die Bevölkerung, ist das Praterareal unser Ausflugsziel dieser Wienfahrt. Ganz individuell können Sie an diesem Tag ihr junggebliebenes Herz erfreuen.

Termin	Mittwoch, 7. Mai 2025
Zeit	Abfahrt 8 Uhr Graz Rückkunft ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt	Hauptbahnhof Graz, Busbahnhof
Kosten	für die Busfahrt: 25 Euro bei Vorlage der SozialCard: 10 Euro

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390

E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Graz Linien – Echtbetrieb erleben



Inklusive, barrierefreie Mobilität im Echtbetrieb

Lernen Sie die Grazer Öffis besser kennen und erhalten Sie interessante Informationen zur Nutzung der Verkehrsmittel in der Praxis. Wir beantworten alle Fragen rund um die Graz Linien und das wichtige Thema Barrierefreiheit. Gemeinsam gehen wir zur Straßenbahnhaltestelle Hauptbahnhof. Dort erleben wir eine Straßenbahnfahrt im Regelbetrieb und im Anschluss eine Fahrt mit der Schloßbergbahn.

Termin	Montag, 24. März 2025
Zeit	10 bis 12.30 Uhr
Treffpunkt	10 Uhr in der Eingangshalle Hauptbahnhof Graz, Ende um 12.30 Uhr Bergstation Schloßbergbahn

Information und Anmeldung: Holding Graz Linien

Dr.ⁱⁿ Jutta Hochstein und Rudolf Wohlesser

Tel.: 0316 887- 4250 oder -4253

E-Mail: linien@holding-graz.at

Hinweis: Die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt.

Anmeldung erforderlich.

Mit bestem Dank an die Holding Graz Linien

Graz Linien – Fahrzeuge erleben



Inklusive, barrierefreie Mobilität in den Fahrzeugen

Benutzen Sie einen Rollator oder eine andere Gehhilfe?
Fühlen Sie sich manchmal unsicher auf Ihren Wegen?
Lernen Sie die Fahrzeuge der Graz Linien ganz in Ruhe kennen und erhalten Sie interessante Informationen rund um Öffis und Barrierefreiheit. Eine Straßenbahn und ein Bus stehen bei der Remise Steyrergasse zum Begehen und Erleben bereit.

Termin	Donnerstag, 27. März 2025
Zeit	10 bis 12.30 Uhr
Treffpunkt	10 Uhr am Zugang vor der Remise Steyrergasse beim Zebrastreifen gegenüber dem Gebäude Steyrergasse 114/116

Information und Anmeldung: Holding Graz Linien

Dr.ⁱⁿ Jutta Hochstein und Rudolf Wohlessner

Tel.: 0316 887- 4250 oder -4253

E-Mail: linien@holding-graz.at

Hinweis: Die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt.

Anmeldung erforderlich.

Mit bestem Dank an die Holding Graz Linien

Kulturpass



Hunger auf Kunst und Kultur ist ein Grundbedürfnis!

Der Kulturpass bietet Menschen mit einem geringen Einkommen die Möglichkeit, Ausstellungen, Konzerte, Theater, Oper und vieles mehr zu besuchen. Er gilt bei mehr als 130 Kulturveranstalter:innen in Graz und der Steiermark für ein Jahr ab Ausstellungsdatum.

Senior:innen erhalten den Kulturpass nach Vorlage einer aktuellen Pensionsmitteilung, ihres abgelaufenen Kulturpasses oder der SozialCard im Senior:innenbüro.

Termine	Montag bis Freitag, außer an Feiertagen
Zeit	8 bis 13 Uhr
Ort	Senior:innenbüro Stigergasse 2, 3. Stock

Information: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390

E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Wir informieren Sie gerne!
Ihr Senior:innenbüro

Im Notfall richtig handeln – Erste Hilfe für Senior:innen



Lernen Sie häufige Notfälle und deren Leitsymptome kennen.

In diesem kompakten Vortrag wiederholen Sie die lebensrettenden Sofortmaßnahmen und das Erkennen und Versorgen von akuten Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Zuckerschok.

Termin	Mittwoch, 15. Jänner 2025
Zeit	10 bis 12 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390

E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Mit bestem Dank für die Kooperation
an Dr. Eric Stoiser, MA

Graz inklusiv – eine Stadt für Alle



Ein Überblick über die Inklusions-Strategie der Stadt Graz mit Informationen zu Barrierefreiheit und zu Angeboten für Menschen mit Behinderung.

Der Inklusions-Koordinator David Kribernegg und der Beauftragte für Menschen mit Behinderung Wolfgang Palle beschreiben ihre Arbeit und informieren. Vielen Menschen ist nicht bekannt, welche Maßnahmen und Problemfelder es im Bereich Behinderung gibt und warum Inklusion für uns alle relevant ist.

Termin	Mittwoch, 22. Jänner 2025
Zeit	10 bis 11 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum

Hinweis: Fragen können auch schon im Vorfeld gestellt werden an: Mag. Wolfgang Palle, Tel.: 0650 6692 650, E-Mail: behindertenbeauftragter.graz@gmx.at oder Mag. David Kribernegg, Tel.: 0316 872-6418, E-Mail: inklusion@stadt.graz.at

Anmeldung: Senior:innenbüro
Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

SINFO – Sicherheitsinformationszentrum



Digital durchblicken: Sicherheit im Datendschungel –
Kostenlose Workshops für digitale Medienkompetenz

Fühlen Sie sich überwältigt von der endlosen Informationsflut? Sind Sie unsicher, ob gewisse Nachrichten falsch oder erfunden sind? Klingt ein Angebot gar zu verlockend, um wahr zu sein? Welche Daten gibt man online via Smartphone und Computer oft unbewusst über sich preis? Boris Miedl (Stadtbibliothek Graz) und Sabine Pogner (Kriminalbeamtin beim Grazer Stadtpolizeikommando) bieten Ihnen kostenlos im Auftrag der Stadt Graz und von SICHER LEBEN Expertise zur Bewältigung von Phishing, Informationsüberlastung und Onlinebetrug.

Termine	Mittwoch, 5. Februar, 16. April, 14. Mai 2025
Zeit	16 bis 18.30 Uhr
Ort	Stadtbibliothek Graz Nord Theodor-Körner-Straße 59

Verpflichtende Anmeldung!

Tel.: 0316 872-5777, E-Mail: office@sinfo.at,
Website: bit.ly/digitale-Kompetenz oder
persönlich im SINFO, Keplerstraße 25

OBS-Beratungen



OBS informiert über Rundfunkgebührenbefreiung

Die Mitarbeiter:innen der ORF-Beitrag-Servicestelle (OBS) informieren und beraten über die Befreiung von Rundfunkgebühren. Sie erklären auch, wie man einen Zuschuss für Telefonkosten bekommt und wie man von der Ökostrompauschale befreit wird.

Sie erfahren, welche Voraussetzungen für eine Befreiung erfüllt sein müssen, wo Sie die Formulare finden und wie Sie das Antragsformular richtig ausfüllen.

Termine	Donnerstag, 16. Jänner, 20. März und 15. Mai 2025
Zeit	10 bis 11 Uhr
Ort	Senior:innenbüro Stigergasse 2, 3. Stock

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390

E-Mail: senioren@stadt.graz.at

TIM



Informationen zum Mobilitätsangebot der Holding Graz

Ob (e-)Carsharing oder Mietwagen, mit tim ist man auch ohne eigenes Auto flexibel und nachhaltig mobil.

Termin	Mittwoch 5. Februar 2025
Zeit	10 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390

E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Ihr Senior:innenbüro in Kooperation
mit der Holding Graz

Tipps und Tricks für pflegende Angehörige



Informieren – lernen – trainieren
für ein gutes Leben zuhause im Alter

Erfahren Sie Tipps und Tricks von Profis für die Pflege und Betreuung zuhause. Das Angebot umfasst einen Basiskurs sowie fünf Praxiskurse zu den Themen Körperpflege, Demenz, Ernährung, Wohnraumanpassung und rückschonende Pflege.

Termine	Basiskurse: Donnerstag, 27. Februar 2025 oder Dienstag, 22. April 2025 Praxiskurse: 5 Kurse (à 6 Stunden), bitte anfragen
Zeit	Basiskurs: 17 bis 19 Uhr Praxiskurse: bitte anfragen
Ort	Albert Schweitzer Trainingszentrum Albert-Schweitzer-Gasse 36

Information und Anmeldung: Geriatriische
Gesundheitszentren der Stadt Graz
Tel.: 0316 7060-1064
E-Mail: ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at

Hinweis: Anmeldung erforderlich, der Basiskurs
ist kostenfrei.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme,
Ihr Albert Schweitzer Trainingszentrum

Vier L: Laufen, Lernen, Lieben, Lachen



Die vier L sind ein wunderbares Konzept,
um ein erfülltes Leben zu führen.

Es betont die Bedeutung von Bewegung (Laufen),
kontinuierlichem Lernen, emotionale Verbindungen
(Lieben) und Freude (Lachen) im Leben.

Termine	Mittwoch, 26. Februar 2025
Zeit	10 bis 12 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: Senior:innenbüro

Tel.: 0316 872-6390, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Mit bestem Dank für die Kooperation
an Dr. Eric Stoiser, MA

Unterstützende Technologien im Alter



Vorträge und Ausstellung zu Technologien für ein selbstbestimmtes Leben sowie Innovationen aus Pflege und Medizin

In dieser Vortragsreihe sprechen Expert:innen über verschiedene Themen rund um alltagsrelevante Themen für ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben zu Hause. Im Leichter Leben Raum erhalten Sie auch kostenlose Beratung über verschiedene unterstützende Lösungen.

Termine	Jeden letzten Dienstag im Monat
Zeit	Beginn 15 Uhr
Ort	Haus Esther, Bethlehemgasse 6, 3. Stock Leichter Leben Raum Montag und Dienstag ganztags geöffnet sowie nach telefonischer Vereinbarung

Anmeldung: Bitte um Voranmeldung unter: ggz.asigg@stadt.graz.at oder per WhatsApp an: 0681 81 79 41 04

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!
Die Veranstalter:innen: Geriatriische Gesundheitszentren
und Verein AAL Zentrum Esther

Gesundheit – gut informieren, gut entscheiden: Fokus Medikamente



Vortrag mit Austauschmöglichkeit

In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über:
Was sind gute Informationen zur Gesundheit?
Was brauche ich, um gute Entscheidungen für meine
Gesundheit zu treffen? Was muss ich bei meiner
Medikamenteneinnahme beachten? Wie frage ich bei
meinem Arzt:meiner Ärztin nach?

Termin	26. März 2025
Zeit	10 bis 11.30 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stiebergasse 2 3. Stock, Seminarraum

Information und Anmeldung: JUKUS, Fachstelle für
Medikamentengebrauch und -abhängigkeit, Alena Strauss
Bitte melden Sie sich vorab an:

Tel.: 0316 722 865 220

gesundheit@jukus.at

Wir freuen uns auf einen spannenden Vormittag mit Ihnen!

Offene Sprechstunde für und mit Senior:innen

Eine Möglichkeit zum Austausch von sozialmedizinischen und gesundheitsfördernden Themen und Hilfsangeboten.

Die Teilnehmenden sind dazu eingeladen, Themenbereiche, die sie besonders interessieren oder beschäftigen mit einzubringen und erhalten Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen und Veranstaltungen. Bei Schönwetter können die Gesprächsrunden auch im Freien oder bei einem gemeinsamen Spaziergang abgehalten werden.

Termine	6 mal jährlich
Ort	Jakominigürtel 1 8010 Graz

Information und Anmeldung: SMZ Liebenau

Tel.: 0664 16 27 932

E-mail: schwarz@smz.at

Hinweis: Informationen zu den genauen

Veranstaltungsterminen für das Jahr 2025 erhalten Sie unter den angeführten Kontaktdaten oder im Internet unter:

www.smz.at/termine/offene-runden-mit-und-fuer-seniorinnen/

Stadt Graz | Senior:innenbüro

Stigergasse 2, 3. Stock,
8020 Graz

Tel.: 0316 872-6390

[graz.at/seniorInnen](https://www.graz.at/seniorInnen)

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8 bis 13 Uhr

Hinweis

Das Programm können Sie auch in
elektronischer Form anfordern:

senioren@stadt.graz.at

