FÜR UND MIT SENIOR:INNEN

Das Programm des Senior:innenbüros
Juli bis Dezember 2025

graz.at/seniorInnen

GRAZ

achtzigzehn | © Adobe Stock / Birgit Reitz-Hofmann

Liebe Grazer:innen!

Mit unserem gleichnamigen Programmheft möchten wir Aktivitäten FÜR UND MIT Senior:innen anbieten und bedanken uns herzlich bei allen ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen sowie bei unseren Kooperationspartner:innen. Ihre Unterstützung bei Kursen, Vorträgen, Projekten und Veranstaltungen macht all dies überhaupt erst möglich.

Von Juli bis Dezember 2025 haben wir wieder ein buntes Programm zusammengestellt – mit Angeboten zum Mitmachen, Austauschen, Lernen und Lachen.

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!

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

Ob eine Anmeldung nötig ist oder nicht, finden Sie in der Beschreibung der einzelnen Angebote. Für Anmeldungen, die über das Senior:innenbüro erfolgen, ist eine **Anmeldung ab dem 23. Juni 2025** möglich.

Bitte beachten Sie, dass diese Angebote sich an Personen richten, die **in Graz wohnen, über 55 Jahre alt** und in **Pension** sind.

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, Druckfehler vorbehaltlich. Die Stadt Graz behält sich das Recht vor, Veranstaltungen zu ändern oder abzusagen. Diese Informationen werden rechtzeitig kommuniziert.

Inhalt

Sprachen 8

Bonjour – Französisch Treffpunkt EggenLend 8
Conversation française 9
Englisch 10
English with Niki 11
Französisch 12
Parliamo Italiano 13

Natur, Kunst und Kultur 14

Alter erzählt – Alter zählt 14
Die Gute Stunde 15
Inklusive Angebote im Universalmuseum Joanneum 16
Konzert-Treff 17
Kulturtreff 18
Klassik um 6 19
Leben zwischen Zeit und Raum 20
Probe:Hören Musikverein 21
Unterwegs zur Kunst 22

Kreatives Schaffen 23

Basteln mit Manuela 23
Kreatives Handarbeiten 24
Malen 25
Märchen, Mythen, meine Geschichte 26
miteinander.kreativ –Mohoga Werkstatt 27
Schreibwerkstatt 28
Stricken & Häkeln 29

Musik, Tanz und Theater 30

Blockflötenrunde 30
GOOD VIBRATIONS – Singen nach Herzenslust 31
Musik im Spiel 32
Singkreis 33
SingMit! Lieder von A–Z 34
Theaterrunde: Theater im Foyer 35

Digitales 36

nowa: Computer und Internet – Grundlagen 36
nowa: Computer und Internet – Fortsetzung 37
Digitale Sprechstunde 38
Digitale Teilhabe für Senior:innen 39
Digital Überall Workshop 43
nowa kommt nach Hause 44
nowa: Smartphone und Tablet – Grundlagen 45
nowa: Smartphone und Tablet – Fortsetzung 46

Wohlbefinden und Bewegung 47

Bewegung im Wasser 47
Fitness und Krafttraining 48
Gesundheitsschützendes Qigong 49
Ich bin ich 50
Langsam Lauftreff 51
LET´S GO GRAZ – Wir machen gemeinsam Sport 52
Mehr als nur Turnen 54
Nordic Walking 55
Pilates 56
SALZ Steirische Alzheimerhilfe 57
Selbstschutztraining 58
Senior:innenturnen mit Irmi 59
Yoga 60

Gesellschaft und Miteinander 61

Besuch & Buch 61
Brunch am Grünanger 62
Club der gesunden Ernährung 63
Damals & Heute in St. Peter – Gruppentreff 64
Erzählcafé 65
Gemeinsam Kochen und Essen um's Eck 66
Gemeinschafts-Garten am Plabutsch 67
Gesundheit im Gespräch 68
Jo dearfen's denn des 69
Kochgemeinschaft Jakomini 70
Karten-„Allerlei" 71
Senior:innen-Vormittag im Salon Stolz 72
Servus bei uns im Café 73
Spaß haben mit Gesellschaftsspielen 74
Spielenachmittag 75
Spieletreff im STZ Lend 76
50plus-Treff 77
Stadtteilarbeit in Graz 78
Stammtisch St. Peter 89

Ausflüge, Führungen und Besichtigungen 90

Bunter Spaziergang durch Waltendorf 90
Verführerisches Angebot für alle Naturbegeisterten 91
Hinter den Kulissen der Oper Graz 92
Führung im Steirischen Heimatwerk 93
Graz zu Fuß –„Go West" 94
Graz zu Fuß –„111 ways to die in Graz" 95
Wien –erleben und genießen 96

Information und Service 97

Bewegung warum und wie? 97
Demenzparcours 98
Kulturpass 99
Langer Tag der Demenz 100
OBS-Beratung 101
Psychische Gesundheit verstehen, erhalten und bewusst stärken 102
Smart Ageing – Schlaues Altern 103
SINFO – Sicherheitsinformationszentrum 104
Tipps und Tricks für pflegende Angehörige 105
Unterstützende Technologien im Alter 106
Verlässlich informiert 107
Was würde ich wollen? 108
Wos moch i daun? 109

Advent in Graz 110

Legende

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

Alle Informationen vorbehaltlich Änderungen.

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

Bonjour – Französisch Treffpunkt EggenLend

Sprachaustausch zur Vielfalt der französischen Kultur

Sprachkenntnisse aktiv anwenden und vertiefen. Kommunikation und Austausch in angenehmer Atmosphäre. Personen mit Grundkenntnissen in Französischer Sprache. Gemeinsam sprechen wir über Themen und Vielfalt des französischen Alltagslebens.

Termine	Montags, ausgenommen Feiertage
Zeit	17 bis 18 Uhr
Ort	Stadtteilzentrum EggenLend Alte Poststraße 118

Kontakt: EggenLend
Tel.: 0676 57 77 561
E-Mail: staeggenlend@wiki.at

Hinweis: Dieses Angebot ist kein Kurs.
Wenn Sie das erste Mal teilnehmen möchten,
bitten wir Sie um eine Anmeldung.

Wir freuen uns auf Sie!
Mag.ª Nadine Raimond, ehrenamtliche Mitarbeiterin und
Ihr Team des Stadtteilzentrums EggenLend

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

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Sie!
Isabelle Stubenvoll, ehrenamtliche Mitarbeiterin

Englisch

Kurs A: „Let's start again" Level A2

Zum Wiedereinsteigen nach längerer „Englisch-Pause"

Termine	Donnerstag, 25. September, 9. und 23. Oktober, 13. und 27.November, 11. Dezember
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, 2. und 16. Oktober, 6. und 20. November, 4. und 18. Dezember
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

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Sie!
Erzsébet Bálint, ehrenamtliche Mitarbeiterin

English with Niki

A fun, friendly free course just for seniors

Join us for

- A friendly and fun atmosphere to meet new friends.
- Practical learning with real conversations and grammar tips.
- Flexible attendance with no weekly commitment required!

Termine	Jeden Freitag, außer im August, an Feiertagen und in den Weihnachtsferien
Zeit	15 bis 16 Uhr
Ort	Mehrgenerationenhaus Waltendorf Schulgasse 22

Anmeldung: Mehrgenerationenhaus Waltendorf
Tel: 0680 44 37 604
E-Mail: mgh.waltendorf@gmx.at

Or contact Niki
Tel.: 0677 64 28 71 19
E-Mail: englishwithniki.kontakt@gmail.com

Hinweis: Kostenfreie Teilnahme – Absolutely free (in cooperation with points4action, LOGO Jugendmanagement)

Wir freuen uns auf Sie! Niki und das Team des Mehrgenerationenhauses Waltendorf

Französisch

Französisch für Anfänger:innen: Niveau A1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Termine	Jeden Montag, ab 6.Oktober außer an Feiertagen und in den Schulferien
Zeit	13.30 bis 14.30 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2 3. Stock, Seminarraum

Französisch für mäßig Fortgeschrittene: Niveau A2

Termine	Jeden Montag, ab 6. Oktober außer an Feiertagen und in den Schulferien
Zeit	15 bis 16 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2 3. Stock, Seminarraum

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

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Sie!
Isabelle Stubenvoll, ehrenamtliche Mitarbeiterin

Parliamo Italiano

Wir sprechen Italienisch, Niveau B2 bis C

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

Termine	Donnerstag, 10. Juli, 14. August, 11. September, 9. Oktober, 13. November und 11. Dezember
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

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Franco Albanese und Christian Schmerzeck,
ehrenamtliche Mitarbeiter

Alter erzählt – Alter zählt

Workshop zum Ausstellungsprojekt „Altersgeschichten. Wohnen und Leben gemeinsam erforschen“ im Volkskundemuseum am Paulustor.

Teilnehmer:innen des Workshops erforschen gemeinsam mit dem Team des Volkskundemuseums Facetten des Wohnens im demografischen Wandel.

Termin	Donnerstag, 18. September
Zeit	10 bis 14.30 Uhr
Ort	Volkskundemuseum am Paulustor Paulustorgasse 11–13 a

Anmeldung: Volkskundemuseum
Tel.: 0699 13 34 80 51
E-Mail: johannes.maier@museum-joanneum.at

Hinweis: Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich. Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt! Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Wir freuen uns, wenn Sie Teil dieses Projektes werden!

Die Gute Stunde

Ab ins Kulturleben

Die Gute Stunde bietet kostenlose Kulturveranstaltungen per Zoom – bequem von zu Hause oder in Gruppen in einem Grazer Stadtteil. Themen sind z. B. Gustav Klimt, Maria Sybilla Merian oder Unterschiede zwischen deutscher und österreichischer Kultur. Mitmachen oder einfach zuhören ist möglich, technische Hilfe gibt es bei Bedarf.
Ein Computer, Tablet oder Smartphone mit Internet genügt.

Termine	Mittwoch, 17. September, 1. Oktober, 12. November und 3. Dezember
Zeit	15 bis 16 Uhr
Ort	Von zu Hause oder in einer Gruppe aus der Nachbarschaft in folgenden Stadtteilen: • Mehrgenerationenhaus in Waltendorf (Schulgasse 22) • Im Nachbarschaftszentrum Geidorf Grätzeltreff (Wastlergasse 2) • Im Stadtteiltreff St. Leonhard (Naglergasse 38)

Anmeldung: Für Gruppenangebote melden Sie sich bitte direkt beim jeweiligen Standort an (Kontakte ab Seite 78). Wenn Sie online teilnehmen möchten, schreiben Sie an office@nowa.at oder rufen Sie 0316 48 26 00 an.

Wir helfen Ihnen gerne.

Inklusive Angebote im Universalmuseum Joanneum

Taktile Rundgänge – ein Angebot im Universalmuseum Joanneum 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 13 34 70 51
E-Mail: inklusion@museum-joanneum.at

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

Konzert-Treff

Mittagskonzert-Reihe „Alte Musik“

Termine	Konzerttermine können ab Mitte Oktober im Senior:innenbüro nachgefragt werden.
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.

Kontakt MUMUTH: KUG, Petra Raidl
Tel.: 0316 389-3150
E-Mail: petra.raidl@kug.ac.at

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

Hinweis: Der Eintritt ist frei. Keine Anmeldung nötig!

Wir freuen uns auf Sie!
Elfriede Schaider, ehrenamtliche Mitarbeiterin und KUG

Kulturtreff

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

Termine	Termine können ab Juli im Senior:innenbüro nachgefragt werden
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2 3. Stock, Seminarraum

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

Anmeldung: Telefonische Kartenbestellung für die gemeinsamen Vorstellungsbesuche bei Elfriede Schaider
Tel.: 0650 88 41 373

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Sie!
Elfriede Schaider, ehrenamtliche Mitarbeiterin

Klassik um 6

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

Termine	Dienstag, 14. Oktober und 18. November
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.
Anmeldung erforderlich!

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

Leben zwischen Zeit und Raum

Ein philosophischer Workshop zur Heimat im Alter(n)

Gedanken der Philosophiegeschichte sowie Objekte und Orte im Volkskundemuseum am Paulustor regen zur Auseinandersetzung mit dem Thema an.

Termin	Freitag, 7. November
Zeit	17 bis 20 Uhr
Ort	Volkskundemuseum am Paulustor Paulustorgasse 11–13 a

Anmeldung: Volkskundemuseum
Tel.: 0316 8017-9810
E-Mail: volkskunde@museum-joanneum.at

Hinweis: Das Angebot ist kostenlos. Anmeldung erforderlich. Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt!

Wir freuen uns, wenn Sie Teil dieses Projektes werden!

Probe:Hören Musikverein

Generalproben der Grazer Philharmoniker im Musikverein

Termin	Montag, 3. November
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.
Anmeldung erforderlich!

Information zu den Konzerten:
Web: 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.

Anmeldung: Tel.: 0699 13 34 70 51
E-Mail: inklusion@museum-joanneum.at

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

Basteln mit Manuela

Kreativ-Workshop

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! In diesem kostenlosen Workshop gestalten Sie gemeinsam mit anderen Personen individuelle Kunstwerke oder praktische Alltagsgegenstände. Mit verschiedenen Materialien und unter fachkundiger Anleitung von Manuela entstehen schöne Bastelprojekte in entspannter Atmosphäre.

Termine	Jeden Freitag, außer an Feiertagen
Zeit	15 bis 16.30 Uhr
Ort	Stadtteilzentrum Lend Mariengasse 41 (Zugang im Hof)

Kontakt: Manuela Andrich
Tel.: 0650 51 69 672
E-Mail: stadtteilarbeit@jukus.at
Web: jukus.at/stadtteilarbeit/stz-lend

Hinweis: Die Teilnahme ist kostenlos.
Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

Wir freuen uns auf Sie!
Manuela Andrich und das Team des Stadtteilzentrums Lend

Kreatives Handarbeiten

Vom Sticken bis zum Häkeln

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

Vormittags-Kurse	Montag, 7. Juli, 4. August, 8. September, 6. Oktober, 3. November und 15. Dezember
Zeit	9.30 bis 12 Uhr
Nachmittags-Kurse	Donnerstag, 17. Juli, 14. August, 25. September, 16. Oktober, 13. November und 4. Dezember
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: Am 26. November von 10 bis 16 Uhr findet im Senior:innenbüro ein Weihnachtsmarkt statt.

Wir freuen uns auf Sie!
Isabella Weinrauch und Gertraud Bukovski,
ehrenamtliche Mitarbeiterinnen

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 1. Juli bis 23. Dezember, 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

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Sie!
Helga Stenzel, ehrenamtliche Mitarbeiterin

Märchen, Mythen, meine Geschichte

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

Termine	Jeden zweiten Dienstag, ab 8. Juli bis 23. Dezember, außer an Feiertagen
Zeit	12.45 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2 3. Stock, Seminarraum

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

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Sie!
Helga Stenzel, ehrenamtliche Mitarbeiterin

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 8. Juli, immer 14-tägig
Zeit	14 bis 18 Uhr
Ort	Mohoga Werkstatt Moserhofgasse 51 (Eingang Innenhof)

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

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team von der Mohoga-Werkstatt

Schreibwerkstatt

Schreiben in der Gruppe ist eine Bereicherung.

Termine	Montag, 15. und 29. September, 13. und 27. Oktober, 10. und 24. November
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

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Sie!
Traute Markovec, ehrenamtliche Mitarbeiterin

Stricken & Häkeln

Gemeinsam stricken und häkeln, Erfahrungen austauschen und Neues lernen

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

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

Kontakt: Stadtteilzentrum Lend
Tel.: 0316 72 28 65-235
E-Mail: stadtteilarbeit@jukus.at
Web: jukus.at/stadtteilarbeit/stz-lend

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

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team des Stadtteilzentrums Lend

Blockflötenrunde

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) Mittwoch, 10. und 24. September, 8. und 22. Oktober, 5. und 19. November, 3. und 17. Dezember
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

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Waltraut Nobis, ehrenamtliche Mitarbeiterin

GOOD VIBRATIONS – Singen nach Herzenslust

Gemeinsames Singen bringt Herz und Hirn in Schwung!

Unter der Leitung von Günter Hohl an der Gitarre singen wir uns quer durch den Gemüsegarten der Schlager, Popsongs und Lagerfeuerlieder.

Termin	Mittwoch, 24. September
Zeit	15 bis 16.30 Uhr
Ort	Mehrgenerationenhaus Waltendorf Schulgasse 22

Anmeldung: Mehrgenerationenhaus Waltendorf
Tel: 0680 44 37 604
E-Mail: mgh.waltendorf@gmx.at

Hinweis: Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erforderlich! Die Veranstaltung findet im Rahmen des „Langen Tages der Demenz“ statt.
Web: langertagderdemenz.at

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team des Mehrgenerationenhauses Waltendorf

Musik im Spiel

Ganzheitlich kreativer und unbefangener Zugang zu Musik und Rhythmus.

Rhythmische Spiele in Verbindung mit Stimme, Bewegung, Bodypercussion und Dingen aus dem Alltag. Für alle, die Musik als kreative Ausdrucksform erleben möchten: Ich freue mich auf alle Interessierten, die gemeinsam mit mir fantasievoll in die Welt von Rhythmus und Klang eintauchen wollen.

Termine	Workshop mit 6 Einheiten, Dienstag, 14., 21. und 28. Oktober, 4., 11. und 18. November
Zeit	10 bis 11 Uhr
Ort	Stadtteilzentrum Lend Mariengasse 41 (Zugang im Hof)

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

Hinweis: Anmeldung erforderlich.
Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt!

Ich freue mich auf Sie!
Margret De Cara, BA, ehrenamtliche Mitarbeiterin

Singkreis

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

Termine	Jeden Montag, ab 7. Juli bis 22. Dezember
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: Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Sie!
Elfriede Brodtrager, ehrenamtliche Mitarbeiterin

SingMit! Lieder von A–Z

Die Sing-Runde im Nachbarschaftszentrum St. Peter ist mit viel Spaß am Singen!

Es geht nicht um professionelles Chor-Singen, vielmehr um die gemeinsame Freude.
Begleitet von Faltklavier, einer elektrischen Mini-Orgel und einer Gitarre. Wer gerne mitsingen möchte oder mit einem dieser Instrumente begleiten möchte – Sie sind herzlich willkommen!

Termine	Jeden Dienstag, ausgenommen Feiertage
Zeit	17 bis 18.30 Uhr
Ort	Nachbarschaftszentrum St. Peter St. Peter Hauptstraße 85

Kontakt: Nachbarschaftszentrum St. Peter
Tel.: 0676 57 77 140
E-Mail: nachbarschaftszentrum@wiki.at

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team vom Nachbarschaftszentrum St. Peter

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 2. Oktober außer an Feiertagen und in den Schulferien
Zeit	11 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2 3. Stock, Seminarraum

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

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Sie!
Mag.ª Brigitte Brosch,
ehrenamtliche Mitarbeiterin

nowa: Computer und Internet – Grundlagen

Kurs

In diesem Kurs lernen Sie:
- Computer einschalten und herunterfahren
- Computer Grundlagen und Grundbegriffe
- Startmenü und Einstellungen von Windows 10/11
- Maus- und Tastaturübungen
- Internetgrundlagen
- Kennenlernen von ausgewählten Programmen/Apps
- Datenschutz und Sicherheit

Termine	Donnerstag, 18. und 25. September, 2. und 9. Oktober
Zeit	9 bis 12 Uhr
Ort	nowa, Jakominiplatz 16, 2. Stock Lift vorhanden

Kosten: 90 Euro Vollpreis, 45 Euro für Grazer Senior:innen, Ermäßigung für SozialCard-Besitzer:innen möglich

Anmeldung: nowa, Jakominiplatz 16, Tel.: 0316 48 26 00, Montag bis Donnerstag von 9 bis 13 Uhr

Hinweis: Wenn Sie ein Leihgerät benötigen, bitte bei der Anmeldung erwähnen.

nowa: Computer und Internet – Fortsetzung

Kurs

In diesem Kurs lernen Sie:
- Browser-Einstellungen und Lesezeichen/Favoriten
- Fotos, Dokumente und Links per E-Mail verschicken
- Interessante Ressourcen im Internet
- Einstellungen in Windows 10/11
- Ordner erstellen, Dateien gekonnt abspeichern und wiederfinden
- Sicherheit, Registrierung und Passwörter

Termine	Donnerstag, 13., 20. und 27. November, 4. Dezember
Zeit	9 bis 12 Uhr
Ort	nowa, Jakominiplatz 16, 2. Stock Lift vorhanden

Kosten: 90 Euro Vollpreis, 45 Euro für Grazer Senior:innen, Ermäßigung für SozialCard-Besitzer:innen möglich

Anmeldung: nowa, Jakominiplatz 16, Tel.: 0316 48 26 00, Montag bis Donnerstag von 9 bis 13 Uhr

Hinweis: Wenn Sie ein Leihgerät benötigen, bitte bei der Anmeldung erwähnen.

Digitale Sprechstunde

Sprechstunde zur schnellen Hilfe bei digitalen Herausforderungen im Senior:innenbüro

Termine	Freitag, 3. Oktober, 7. November und 5. Dezember
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

Digitale Teilhabe für Senior:innen

Kostenlose Hilfestellung rund um Handy, Tablet, Computer und Internet

In Zusammenarbeit mit der Stadtteilarbeit erhalten Sie an 15 Standorten Unterstützung und Beratung bei digitalen Fragen. Im Digicafé sind Sie mit allen Anliegen rund um digitale Themen herzlich willkommen.
Einige Termine widmen sich speziellen Schwerpunkten – nähere Informationen dazu finden Sie in der Terminliste.

Kontakt und weitere Informationen:
Telefonisch unter: **0316 872-6378**
Kontaktdaten und Adressen zu den Standorten der Stadtteilarbeit in Graz finden Sie in der Broschüre ab Seite 78 und online unter: **graz.at/senioren**

Hinweis: Alle Termine sind kostenfrei und können ohne Anmeldung besucht werden!
Abkürzungen in der Terminliste auf den nachstehenden Seiten werden aus Platzgründen verwendet und haben folgende Bedeutungen:
STZ: Stadtteilzentrum
NBZ: Nachbarschaftszentrum
STT: Stadtteiltreff

Termine	Zeit	Ort	Thema
Mo., 1. Sep.	16 bis 18 Uhr	STT Straßgang	Digicafé
Do., 4. Sep.	14 bis 16 Uhr	STT Miteinander mohoga	Digicafe
Do., 4. Sep.	17 bis 19 Uhr	STT – Das Schaukelstuhl	Digicafe
Di., 9. Sep.	10 bis 12 Uhr	Stadtteilarbeit EggenLend	Digicafé
Mi., 10. Sep.	14 bis 16 Uhr	STZ SMZ Jakomini	Digicafé
Mi., 10. Sep.	10 bis 12 Uhr	NBZ St.Peter	Digicafé
Do., 11. Sep.	10 bis 12 Uhr	STT Leonhard	Digicafé
Do., 11. Sep.	10 bis 12 Uhr	STT Andritz	Digicafé
Di., 16. Sep.	16 bis 18 Uhr	STZ Triester	Schwerpunkt Fotos
Mi., 17. Sep.	15 bis 17 Uhr	NBZ Cafe Jakomini	Digicafe
Do., 18. Sep.	15 bis 17 Uhr	NBZ MGH Waltendorf	Digicafé
Do., 18. Sep.	10 bis 12 Uhr	STZ Lend	Digicafé
Di., 23. Sep.	16 bis 18 Uhr	NBZ Büro der Nachbarschaften	Digicafé
Do., 25. Sep.	16 bis 18 Uhr	STT ERfA Nachbarschafts-treff Gösting	Digicafé
Fr, 26. Sep.	10 bis 12 Uhr	Grätzelinitiative Margaretenbad	Digicafé

Termine	Zeit	Ort	Thema
Do., 2. Okt.	10 bis 12 Uhr	STT Andritz	Schwerpunkt Apps
Do., 2. Okt.	14 bis 16 Uhr	STT Miteinander mohoga	Digicafe
Do., 2. Okt.	17 bis 19 Uhr	STT – Das Schaukelstuhl	WhatsApp
Mo, 6. Okt.	16 bis 18 Uhr	STT Straßgang	Digicafé
Di., 7. Okt.	10 bis 12 Uhr	Stadtteilarbeit EggenLend	Digicafé
Do., 9. Okt.	10 bis 12 Uhr	STT Leonhard	Digicafé
Mi., 15. Okt.	14 bis 16 Uhr	STZ SMZ Jakomini	Digicafé
Mi., 15. Okt.	10 bis 12 Uhr	NBZ St.Peter	Digicafé
Do., 16. Okt.	10 bis 12 Uhr	STZ Lend	Digicafé
Do., 16. Okt.	15 bis 17 Uhr	NBZ MGH Waltendorf	WhatsApp
Mi., 22. Okt.	15 bis 17 Uhr	NBZ Cafe Jakomini	Digicafe
Di., 28. Okt.	16 bis 18 Uhr	NBZ Büro der Nachbarschaften	Digicafé
Di., 28. Okt.	16 bis 18 Uhr	STZ Triester	Social media
Do., 30. Okt.	16 bis 18 Uhr	STT ERfA Nach-barschaftstreff Gösting	Offene Frage-runde und Apps
Fr., 31. Okt.	10 bis 12 Uhr	Grätzelinitiative Margaretenbad	Internet Tipps (Cookies, Lesezeichen)

Termine	Zeit	Ort	Thema
Mo., 3. Nov.	16 bis 18 Uhr	STT Straßgang	Digicafé
Do., 6. Nov.	10 bis 12 Uhr	STT Andritz	Digicafé
Do., 6. Nov.	14 bis 16 Uhr	STT Miteinander mohoga	Digicafe
Do., 6. Nov.	17 bis 19 Uhr	STT – Das Schaukelstuhl	Digicafe
Di., 11. Nov.	10 bis 12 Uhr	Stadtteilarbeit EggenLend	Digicafé
Mi., 12. Nov.	14 bis 16 Uhr	STZ SMZ Jakomini	Digicafé
Mi., 12. Nov.	10 bis 12 Uhr	NBZ St.Peter	Digicafé
Do., 13. Nov.	10 bis 12 Uhr	STT Leonhard	Digicafé
Di., 18. Nov.	16 bis 18 Uhr	STZ Triester	Weihnachs-grüße selbst gestalten
Mi., 19. Nov.	15 bis 17 Uhr	NBZ Cafe Jakomini	Digicafe
Do., 20. Nov.	15 bis 17 Uhr	NBZ MGH Waltendorf	Digicafé
Do., 20. Nov.	10 bis 12 Uhr	STZ Lend	Digicafé
Di., 25. Nov.	16 bis 18 Uhr	NBZ Büro der Nachbarschaften	Digicafé
Do., 27. Nov.	16 bis 18 Uhr	STT ERfA Nachbarschafts-treff Gösting	Offene Frage-runde und Internet Tipps
Fr., 28. Nov.	10 bis 12 Uhr	Grätzelinitiative Margaretenbad	Digicafe

Digital Überall Workshop

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 unter Web: digitalekompetenzen.gv.at/Workshops

Information: Senior:innenbüro
Tel.: 0316 872-6378
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

nowa kommt nach Hause

Haben Sie Fragen rund um Ihren Computer und wünschen sich, dass Ihre Fragen direkt bei Ihnen zu Hause geklärt werden?

nowa kommt mit einem Fachcoaching nun auch zu Ihnen nach Hause und schaut sich Ihren Standcomputer, Drucker & Co vor Ort an.

Termin	nach Vereinbarung
Ort	bei Ihnen zu Hause

Kosten: 40 Euro für Grazer Senior:innen, weitere Ermäßigung für SozialCard-Besitzer:innen möglich

Information und Terminvereinbarung:
nowa
Jakominiplatz 16
Tel.: 0316 48 26 00
Montag bis Donnerstag von 9 bis 13 Uhr

nowa: Smartphone und Tablet – Grundlagen

Kurs

In diesem Kurs lernen Sie:

- Grundlagen der Bedienung, Einstellungen, WLAN
- Fotografieren und Fotos verwalten
- Apps kennenlernen, installieren und löschen
- Internet und E-Mail
- Gefahren und versteckte Kosten meiden

Termine	Dienstag, 11., 18. und 25. November sowie 2. Dezember
Zeit	9 bis 12 Uhr
Ort	nowa, Jakominiplatz 16, 2. Stock Lift vorhanden

Kosten: 90 Euro Vollpreis, 45 Euro für Grazer Senior:innen, Ermäßigung für SozialCard-Besitzer:innen möglich

Anmeldung: nowa, Jakominiplatz 16
Tel.: 0316 48 26 00
Montag bis Donnerstag von 9 bis 13 Uhr

Hinweis: Wenn Sie ein Leihgerät benötigen, bitte bei der Anmeldung erwähnen.

nowa: Smartphone und Tablet – Fortsetzung

Kurs

In diesem Kurs lernen Sie:

- Möglichkeiten des Internets: z. B. E-Mail, Google
- Klärung von Fachbegriffen: wie WLAN, Gigabyte
- Gekonnter Umgang mit Apps: (De-)Installation, Handhabung
- Soziale Medien: WhatsApp, YouTube etc.

Termine	Dienstag, 23. und 30. September, 7. und 14. Oktober
Zeit	9 bis 12 Uhr
Ort	nowa, Jakominiplatz 16, 2. Stock Lift vorhanden

Kosten: 90 Euro Vollpreis, 45 Euro für Grazer Senior:innen, Ermäßigung für SozialCard-Besitzer:innen möglich

Anmeldung: nowa, Jakominiplatz 16
Tel.: 0316 48 26 00
Montag bis Donnerstag von 9 bis 13 Uhr

Hinweis: Wenn Sie ein Leihgerät benötigen, bitte bei der Anmeldung erwähnen.

Bewegung im Wasser

Schwimmen für Senior:innen

Termine	**Gruppe I und II:** 6., 13. und 20. Oktober, 3., 10., 17. und 24. November sowie 1. Dezember
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 Mindestpensionist: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

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

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, ab 10. September bis 3. Dezember außer an Feiertagen und in den Schulferien
Zeit	14.30 bis 15.30 Uhr
Ort	Sportunion Steiermark Gaußgasse 3 (Gymnastiksaal)

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

Hinweis: Anmeldung erforderlich! Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt! Bequeme Kleidung/ Turnbekleidung.

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 10. September bis 3. Dezember außer an Feier- und Fenstertagen sowie an schulautonomen Tagen und in den Schulferien
Zeit	18 bis 19 Uhr
Ort	Turnsaal der Volksschule Ferdinandeum Färbergasse 11

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

Hinweis: Anmeldung erforderlich! Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt! Bequeme Kleidung/ Turnbekleidung.

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	Dienstag, 30. September, 28. Oktober, 25. November und 30. Dezember
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

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Sie!
Dr.in Heide Hoschek, ehrenamtliche Mitarbeiterin

Langsam Lauftreff

Langsames Laufen oder Gehen stärkt nicht nur das Herz, sondern trägt auch zur mentalen Gesundheit und zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Beim Langsam Lauftreff sind alle willkommen – von Einsteiger:innen bis hin zu erfahrenen Läufer:innen. JEDE:R kann mitmachen!

Termine	Jeden Donnerstag (außer an Feiertagen). Bei sehr schlechtem oder sehr heißem Wetter wird eine Stunde vor Beginn auf der ASKÖ Facebook- und Instagram-Seite bekannt gegeben, ob die Einheit stattfindet.
Zeit	8 bis 9 Uhr
Ort	ASKÖ Stadion Graz-Eggenberg Treffpunkt: Im Foyer des Hauptgebäudes

Informationen:
Mag. Petra Höllhuemer, E-Mail: petra.höllhuemer@askoe.at,
Lisa Almer, MA, E-Mail: lisa.almer@askoe-steiermark. at,
Anna Kössler, BSc E-Mail: anna.koessler@askoe-steiermark.at

Hinweis: Keine Anmeldung notwendig. Es wird vor allem auf der Laufbahn gelaufen, damit jede Person im eigenen Tempo unterwegs sein kann. Bei hohen Temperaturen kann auf schattigere Straßen ausgewichen werden.

LET'S GO GRAZ – Wir machen gemeinsam Sport

Das Projekt für Senior:innen und Junggebliebene Let's Go! Bezirkssportplätze geht weiter!

Die Einheiten finden jede Woche am gleichen Tag zur gleichen Zeit – immer vormittags – statt. In jedem Grazer Bezirk gibt es mindestens ein Angebot, welches auch zuhause in Eigenregie als „Homeworkout" leicht nachzumachen ist!

Die Teilnahme am Programm ist unverbindlich und kostenlos für alle Teilnehmer:innen – einfach kommen und mitmachen! Ziel ist es die Bezirkssportplätze in Graz auch für andere Altersgruppen attraktiv zu machen und so neue Zielgruppen und Angebote zu schaffen.

Das Projekt wird mit Mitteln der Stadt Graz, Sportamt und dem Sozialamt unterstützt.

Informationen: Christoph Hesse
Tel.: 0316 82 74 19 0
Mobil: 0664 34 122 02
E-Mail: christoph.hesse@asvoe.at
Web: asvoe-steiermakr.at/de/bezirkssportplaetze

Termine bis Oktober	Zeit	Ort
Montags	9.30 bis 10.30 Uhr	Augarten
Dienstags	9.30 bis 10.30 Uhr	Waltendorf – Eustacchio Gründe
Dienstags	18.30 bis 19.30 Uhr	Andritz – Naschgarten
Mittwochs	8 bis 9 Uhr	Jakomini – Dominikanergrund
Mittwochs	8 bis 9 Uhr	Wetzelsdorf – Christkönig
Mittwochs	9.30 bis 10.30 Uhr	Liebenau – Grünanger
Mittwochs	9.30 bis 10.30 Uhr	St. Leonhard – Tegetthoffplatz
Mittwochs	10.45 bis 11.45	Jakomini – Harmsdorfpark
Donnerstags	8.15 bis 9.15 Uhr	St. Peter – ORF Park
Donnerstags	8.30 bis 9.30 Uhr	Lend – Kalvarienberg
Donnerstags	9.30 bis 10.30 Uhr	Augarten
Freitags	9.30 bis 10.30 Uhr	Waltendorf – Eustacchio Gründe
Freitags	10 bis 11 Uhr Uhr	Gries – St. Johannes Park

Mehr als nur Turnen

Wir bewegen uns für die körperliche aber auch die geistige Fitness, trainieren unser Gleichgewicht, Koordination und die Beweglichkeit, mobilisieren und kräftigen den Körper, haben Spaß dabei und erleben die Wohltat der Bewegung.

Termine	außer an Feier- und Fenstertagen sowie an schulautonomen Tagen und in den Schulferien **Gruppe I:** Jeden Montag, ab 15. September bis 1. Dezember, 18 bis 18.45 Uhr **Gruppe II:** Jeden Mittwoch, ab 17. September bis 3. Dezember, 17 bis 18 Uhr **Gruppe III:** Jeden Freitag, ab 19. September bis 5. Dezember, 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: Anmeldung erforderlich!
Bequeme Kleidung/Turnbekleidung.

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 4. Oktober außer an den Feiertagen und in den Schulferien Bei sehr schlechtem oder 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: Anmeldung erforderlich! Bitte Nordic-Walking-Stöcke und geeignetes Schuhwerk mitbringen.

Ich freue mich auf Sie!
Margit Michalski-König, ehrenamtliche Mitarbeiterin

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.

Termine	Jeden Dienstag, ab 9. September bis 2. Dezember außer an Feiertagen und in den Schulferien
Zeit	9 bis 10 Uhr
Ort	Sportunion Steiermark Gaußgasse 3 (Gymnastiksaal)

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

Hinweis: Anmeldung erforderlich.
Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt!
Bequeme Kleidung/Turnbekleidung.

SALZ Steirische Alzheimerhilfe

Gesprächsrunden für Angehörige

In entspannter Atmosphäre haben Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und Ihre Fragen zu stellen. Jede unserer Gesprächsrunden beginnt mit einem kurzen, alltagsnahen Wissensimpuls rund um den Umgang mit Demenz – praxisnah, verständlich und hilfreich für den Alltag. Ob Sie nur einmal vorbeischauen, regelmäßig teilnehmen oder das Angebot bei Bedarf nutzen – wir freuen uns auf Sie!

Termine I	Jeden zweiten Montag im Monat
Zeit	14 bis 16 Uhr
Ort	SOPHA Graz Eggenberg/Kleiner Gruppenraum, Eggenberger Allee 49 4. Stock, Eingang über Stiege 1

Termine II	Jeden dritten Dienstag im Monat
Zeit	17 bis 19 Uhr
Ort	SMZ Stadtteilzentrum Jakomini Jakominigürtel 1

Hinweis: Eine Teilnahme ist ohne Anmeldung, kostenfrei und anonym möglich.

Wir freuen uns auf Sie!
SALZ Steirische Alzheimerhilfe

Selbstschutztraining

Schulung

In einem dreistündigen Kurs zur Selbstbehauptung zeigt Ihnen ein Sicherheitsexperte, wie man Gefahren erkennt und vermeidet. Außerdem lernen Sie einfache Hilfsmittel zur Selbstverteidigung kennen.

Termine	Mittwoch, 3. September Donnerstag, 4. September und 2. Oktober
Zeit	14 bis 17 Uhr
Ort	Rathaus Graz, Treffpunkt beim Portier

Anmeldung: Markus Schimpl
Tel.: 0664 56 68 863

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Senior:innenturnen mit Irmi

Bleiben Sie in Bewegung – gemeinsam macht es mehr Spaß!

Unter der Anleitung von Irmi trainieren wir immer montags schonend Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Das Angebot richtet sich an alle, die aktiv und fit bleiben möchten – ganz ohne Leistungsdruck und im eigenen Tempo.

Termine	Jeden Montag, ausgenommen Feiertage
Zeit	17 bis 18 Uhr Bitte kommen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn in das Stadtteilzentrum.
Ort	Stadtteilzentrum Lend Mariengasse 41 (Zugang im Hof)

Anmeldung: Irmi Hoffmann
Tel.: 0680 13 15 761
E-Mail: stadtteilarbeit@jukus.at
Web: jukus.at/stadtteilarbeit/stz-lend

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Wir freuen uns auf Sie!
Irmi Hoffmann und das Team des Stadtteilzentrums Lend

Yoga

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

Termine	Jeden Dienstag, ab 9. September bis 2. Dezember außer an Feier- und Fenstertagen sowie an schulautonomen Tagen und in den Schulferien
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: Anmeldung erforderlich.
Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt!
Bequeme Kleidung/Turnbekleidung.

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 8241 711
E-Mail: besuchundbuch@stadt.graz.at

Wir freuen uns auf Sie!
Stadtbibliothek

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	Donnerstag, 3., 17. und 31. Juli, 14. und 28. August, 11. und 25. September, 9. und 23. Oktober, 6. und 20. November, 4. und 18. Dezember
Zeit	10 bis 12 Uhr
Ort	Andersengasse 32–34 (Tür links)

Kontakt: SMZ Liebenau
Tel.: 0316 42 81 61
E-Mail: smz@smz.at

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team vom Stadtteilzentrum Liebenau

Club der gesunden Ernährung

Gemeinsam kochen, Neues ausprobieren und mehr über gesunde Ernährung erfahren.

Jeden Donnerstag und ab September jeden Mittwoch wird gemeinsam gekocht, ausprobiert und diskutiert. Zusammen entwickeln wir Rezepte, tauschen Erfahrungen aus und sprechen über Ernährungstrends sowie weitverbreitete Ernährungsmythen. Ziel ist es, Wissen rund um gesunde Ernährung zu stärken – praktisch, alltagstauglich und im Austausch mit anderen.

Termine	Bis Ende Juli: Jeden Donnerstag Ab September: Jeden Mittwoch, 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: Im August findet kein Treffen statt. Für alle, die beim Kochen mithelfen, ist die Teilnahme kostenlos.

Ich freue mich auf Sie!
Voktoria Erne

Damals & Heute in St. Peter – Gruppentreff

Wir laden in regelmäßigen Treffen dazu ein, sich über Geschichten von Damals & Heute in St. Peter auszutauschen. Alte und neue Bilder und Erzählungen vom Bezirk und vom Leben einst und heute werden geteilt.

Mitmachen in der Gruppe! Kommen Sie gerne bei einem der Treffen vorbei! Oder besuchen Sie uns auch gerne schon vorher für ein erstes Kennenlernen in den Öffnungszeiten des Nachbarschaftszentrums St. Peter (jeden Dienstag 15 bis 18 Uhr und Mittwoch 10 bis 12 Uhr).

Termine	auf Anfrage

Kontakt: Nachbarschaftszentrum St. Peter
St. Peter Hauptstraße 85
Tel.: 0676 57 77 140
E-Mail: nachbarschaftszentrum@wiki.at

Wir freuen uns auf Sie!
Nachbarschaftszentrum St. Peter

Erzählcafé

Lebenserfahrungen sind es wert, geteilt zu werden!

In einer gemütlichen Runde plaudern wir bei Kaffee und Kuchen und laden Sie herzlich – auch zum Zuhören – ein.

Termine	Freitag, 24. Oktober und 28. November
Zeit	15 bis 16.30 Uhr
Ort	Mehrgenerationenhaus Waltendorf Schulgasse 22

Kontakt: Mehrgenerationenhaus Waltendorf
Tel.: 0680 44 37 604
E-Mail: mgh.waltendorf@gmx.at

Hinweis: Der Besuch ist kostenlos.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team des Mehrgenerationenhauses Waltendorf

Gemeinsam Kochen und Essen um's Eck

Mitmachen beim zusammen Kochen und Essen.

Egal ob beim Mitkochen und Essen oder einfach in deiner Mittagspause – gemeinsam Essen schmeckt einfach besser!

Termine	Jeden Donnerstag, ausgenommen Feiertage
Zeit	11 bis 14 Uhr Das Kochen findet von 11 bis 12.30 Uhr statt. Das gemeinsame Essen inkl. Tisch decken, abräumen und abwaschen findet von 12.30 bis 14 Uhr statt.
Ort	Stadtteilzentrum EggenLend Alte Poststraße 118

Kontakt: EggenLend
Tel.: 0676 57 77 561
E-Mail: staeggenlend@wiki.at

Hinweis: Keine Anmeldung notwendig.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team des Stadtteilzentrums EggenLend

Gemeinschafts-Garten am Plabutsch

Wir gründen in Eggenberg gemeinsam mit jung und älter einen neuen Gemeinschaftsgarten!

Wo? Bei der Grünfläche oberhalb der Kreuzung von Bergstraße 50/Göstinger Straße.

Was Sie in der Gruppe erwartet:

- Gemeinsames Tun im Garten, Garten planen, Beete anlegen
- Pflanzen setzen, Gießen und Garten pflegen
- Ernten und Feste feiern
- Gemeinsame Gartentage zum Zeit verbringen

Mitmachen! Kommen Sie gerne bei einem der Info-Treffen oder direkt im Garten vorbei!

Kontakt: Melden Sie sich bei Interesse bei uns im Stadtteilzentrum EggenLend unter:
staeggenlend@wiki.at oder
Tel.: 0676 57 77 561

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team des Stadtteilzentrums EggenLend

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 Sie!
Ihr Team der Gesundheitsdrehscheibe

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 16. September bis 9. Dezember außer an Feiertagen und in den Schulferien
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

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Sie!
Dr. Ewald Puntigam, ehrenamtlicher Mitarbeiter

Kochgemeinschaft Jakomini

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	Mittwoch, 9. und 23. Juli, 6. und 20. August, 3. und 17. September, 1., 15. und 29. Oktober, 12. und 26. November und 10. Dezember
Zeit	11 bis 14 Uhr
Ort	Jakominigürtel 1

Um Anmeldung wird gebeten:
Tel.: 0664 543 81 99
E-Mail: schatz@smz.at

Hinweis: Was gekocht wird, wird gemeinsam beim vorangegangenen Termin entschieden.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team vom Stadtteilzentrum Jakomini

Karten-„Allerlei"

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

Termine	Jeden Donnerstag, 3. Juli bis 18. Dezember
Zeit	14 bis 16.30 Uhr
Ort	Die Scherbe Stockergasse 2

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

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Wir freuen uns auf Sie!
Herlinde Lukas und Thorhilde Salaquarda,
ehrenamtliche Mitarbeiterinnen

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, 5. August und 25. November
Zeit	10 bis 12 Uhr
Ort	Salon Stolz Theodor-Körner-Straße 67

Kontakt: Salon Stolz
Tel.: 0316 872-7700
E-Mail: willkommen@salonstolz.at

Kosten: 10 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, Schulferien: 10 bis 18 Uhr, Tanztheater „Meloda“: Freitag bis Sonntag, jeweils 16 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team vom Salon Stolz

Servus bei uns im Café

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

Termin 1	Sonntag, 28. September
Termin 2	Sonntag, 14. Dezember
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 Tel.: 0316 872-6390.
Sonst sind keine Reservierungen möglich.

Der Eintritt ist frei.

Auf ein Wiedersehen bei uns im Café Graz!

Spaß haben mit Gesellschaftsspielen

Höllfahren, Triominos, oder Herzln — spielen Sie mit!

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

Termine	Jeden Donnerstag, ab 11. September bis 18. Dezember Außer an Feiertagen und in den Schulferien
Zeit	14 bis 16 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: Oslinde Hofer
Tel.: 0664 53 01 994

Hinweis: Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Sie!
Oslinde Hofer, ehrenamtliche Mitarbeiterin

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	Jeden ersten Mittwoch im Monat (kein Termin im August)
Zeit	15 bis 17 Uhr
Ort	Mehrgenerationenhaus Waltendorf Schulgasse 22

Kontakt: MGH Waltendorf
Tel.: 0680 44 37 604
E-Mail: mgh.waltendorf@gmx.at

Hinweis: Der Besuch ist kostenlos.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team des Mehrgenerationenhauses Waltendorf

Spieletreff im STZ Lend

Hier haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen verschiedene Brett-, Karten- oder Gesellschaftsspiele zu spielen.

Kommen Sie ins Gespräch, lernen Sie neue Menschen kennen und verbringen Sie in angenehmer Runde ein paar unterhaltsame Stunden. Der Treff steht allen Altersgruppen offen und wird von engagierten Ehrenamtlichen begleitet.

Termine	Jeden Dienstag außer an Feiertagen
Zeit	16 bis 18 Uhr
Ort	Stadtteilzentrum Lend Mariengasse 41 (Zugang im Hof)

Kontakt: STZ Lend
Tel.: 0316 72 28 65 235
E-Mail: stadtteilarbeit@jukus.at
Web: jukus.at/stadtteilarbeit/stz-lend

Hinweis: Der Besuch ist kostenlos.
Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team des Stadtteilzentrums Lend

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)

Kontakt: Stadtteilzentrum Triester
Tel.: 0316 27 31 12, Mobil: 0676 34 31 708
E-Mail: office@stadtteilzentrum-graz.at

Hinweis: Der Besuch ist kostenlos.
Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team des Stadtteilzentrums Triester

Stadtteilarbeit in Graz – Stadtteilzentren, Stadtteiltreffs, Nachbarschaftszentren

Sind von der Stadt Graz unterstützte Initiativen.
Die Räumlichkeiten stehen zur Verfügung für Treffen, Kennenlernen und andere Aktivitäten, die Menschen miteinander in Kontakt bringen. Alle sind willkommen, unabhängig von Alter oder Herkunft.

Gerade auch ältere Menschen finden hier Raum, sich zu begegnen, aktiv zu werden, Hilfe zu leisten und Hilfe zu erhalten. Menschen aus der Nachbarschaft treffen sich hier zu vielfältigen Aktivitäten. Je nach Angebot stehen gemeinsames Kochen und Essen, Nähen und Malen, Sprach- und EDV-Kurse sowie vieles mehr auf dem Programm. Ebenso gibt es Raum für Vorträge, Diskussionen und Feste. Zusätzlich zu den Angeboten im Programm können Sie sich online über die Standorte informieren und erfahren, welche aktuellen Projekte, Veranstaltungen, Treffen und Feiern stattfinden.

Hinweis: Alle Kontakte der Standorte der Stadtteilarbeit finden Sie auch im Web: stadtteilarbeit-graz.at

FRIEDENSBÜRO GRAZ

Koordination der Stadtteilarbeit

Öffnungszeiten	Montag bis Donnerstag, 9 bis 15 Uhr Freitag, 9 bis 12 Uhr
Ort	Keesgasse 6, Parterre links

Kontakt: Friedensbüro Graz
Tel.: 0316 872-2183
E-Mail: office@friedensbuero-graz.at
Web: friedensbuero-graz.at

STADTTEILTREFF LEONHARD

Bezirk: II. St. Leonhard – Stadtteiltreff

Öffnungszeiten	Freitag, Kaffeetreff, 15 bis 17 Uhr
Ort	Naglergasse 38

Kontakt: Jukus
Tel.: 0316 722 8665-344
E-Mail: stt_leonhard@jukus.at
Web: jukus.at/stadtteilarbeit/stadtteiltreff

GRÄTZELINITIATIVE MARGARETENBAD „MAGERL“

Bezirk: III. Geidorf – Nachbarschaftszentrum Geidorf

Öffnungszeiten	Montag und Freitag, 10 bis 12 Uhr Mittwoch, 16 bis 18 Uhr
Ort	Wastlergasse 2, Ecke Bergmanngasse

Kontakt: Grätzelinitiative Margaretenbad „Magerl“
Tel.: 0660 65 93 035
E-Mail: info@margerl.at
Web: margerl.at

STADTTEILZENTRUM LEND

Bezirk: IV. Lend – Stadtteilzentrum

Öffnungszeiten	Dienstag, 15 bis 18 Uhr Mittwoch, 10 bis 13 Uhr (ab September entfällt diese Öffnungszeit) Donnerstag, 15 bis 18 Uhr
Ort	Mariengasse 41 (Zugang im Hof)

Kontakt: Jukus
Tel.: 0316 72 28 65 235
E-Mail: stadtteilarbeit@jukus.at
Web: jukus.at/stadtteilarbeit/stz-lend
Facebook: STZlend

NACHBARSCHAFTSZENTRUM NANET FLOSSLEND

Bezirk: IV. Lend – Stadtteilzentrum

Öffnungszeiten	Mittwoch, 15.30 bis 17.30 Uhr
Ort	Kalvariengürtel 7

Kontakt: Jukus
Tel.: 0316 72 28 65 335
E-Mail: stadtteilarbeit@jukus.at
Web: jukus.at/stadtteilarbeit/nanet
Facebook: NaNetFlosslend

STADTTEILZENTRUM TRIESTER

Bezirk: V. Gries – Stadtteilzentrum

Öffnungszeiten	Montag, 16 bis 19 Uhr Donnerstag, 10 bis 13 Uhr
Ort	Triester Straße 66/1

Kontakt: Stadtteilzentrum Triester
Tel.: 0316 27 31 12, Mobil: 0676 34 31 708
E-Mail: office@stadtteilzentrum-graz.at
Web: stadtteilzentrum-graz.at

SEDDWELL CENTER: INTERNATIONAL COMMUNITY MEET UP SPACE

Bezirk: V. Gries – Stadtteiltreff

Öffnungszeiten	Dienstag, 13 bis 17 Uhr Samstag, 10 bis 14 Uhr
Ort	Dreihackengasse 32

Kontakt: Seddwell Center
Tel.: 0676 55 52 202
E-Mail: office@seddwellcenter.at
Web: seddwellcenter.at

NACHBARSCHAFTSZENTRUM – BÜRO DER NACHBARSCHAFTEN

Bezirk: V. Gries – Stadtteiltreff

Öffnungszeiten	Dienstag, 17 bis 19 Uhr Donnerstag, 10 bis 12 Uhr
Ort	Maria-Stromberger-Gasse 20

Kontakt: Stadtlabor
Tel.: 0676 76 14 036
E-Mail: stephanie.wohlgemuth@stadtlaborgraz.at
Facebook: BUEROderNACHBARSCHAFTEN

SMZ STADTTEILZENTRUM JAKOMINI

Bezirk: VI. Jakomini – Stadtteilzentrum

Öffnungszeiten	Dienstag, 10 bis 15 Uhr, Mittwoch, 14 bis 14.30 Uhr Donnerstag, 12.30 bis 17 Uhr
Ort	Jakominigürtel 1

Kontakt: SMZ Jakomini
Tel.: 0664 54 38 199
E-Mail: schatz@smz.at
Web: smz.at/smz-stadtteilzentrum-stz-jakomini

NACHBARSCHAFTSZENTRUM CAFÉ JAKOMINI

Bezirk: VI. Jakomini – Stadtteilzentrum

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: Café Jakomini
Tel.: 0660 16 21 695
E-Mail: willkommen@nachbarschaftszentrum-cafejakomini.at
Web: nachbarschaftszentrum-cafejakomini.at

MITEINANDER MOHOGA

Bezirk: VI. Jakomini – Stadtteiltreff

Öffnungszeiten	Donnerstag, Freitag und Samstag, 12 bis 16 Uhr
Ort	Moserhofgasse 51

Kontakt: Miteinander mohoga
Tel.: 0699 11 22 37 67
E-Mail: miteinander@mohoga.com
Web: miteinander.mohoga.com

NACHBARSCHAFTSZENTRUM AM GRÜNANGER

Bezirk: VII. Liebenau – Nachbarschaftszentrum

Sprechstunde	Donnerstag, 10 bis 12 Uhr (Brunch)
Ort	Andersengasse 32–34

Kontakt: SMZ Jakomini
Tel.: 0664 97 55 385
E-Mail: oppel@smz.at
Web: smz.at/nachbarschaftszentrum-am-gruenanger

NACHBARSCHAFTSZENTRUM ST. PETER

Bezirk: VIII. St. Peter – Nachbarschaftszentrum

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

Kontakt: Wiki
Tel.: 0676 57 77 140
E-Mail: nachbarschaftszentrum@wiki.at
Web: treffpunktstpeter.at
Facebook: NachbarschaftszentrumStPeter
Instagram: nachbarschaftszentrum_stpeter

MEHRGENERATIONENHAUS WALTENDORF

Bezirk: IX. Waltendorf – Nachbarschaftszentrum

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

Kontakt: Mehrgenerationenhaus Waltendorf
Tel.: 0680 44 37 604
E-Mail: MGH.Waltendorf@gmx.at
Web: mgh-waltendorf.at

BEGEGNUNGSZENTRUM RAGNITZ-RIES

Bezirk: X. Ries – Stadtteiltreff

Öffnungszeiten	Donnerstag, 15 bis 18 Uhr
Ort	Ragnitzstraße 168

Kontakt: Begegnungszentrum Ragnitz/Ries
Tel.: 0676 87 42 26 15
E-Mail: stadtteiltreff.ragnitz@gmail.com

STADTTEILARBEIT ANDRITZ

Bezirk: XII. Andritz – Stadtteiltreff

Öffnungszeiten	Dienstag, 15 bis 17 Uhr
Ort	Andritzer Reichsstraße 38

Kontakt: Initiative Lebenswertes Andritz
Tel.: 0699 11 77 66 04
E-Mail: lebenswertes.andritz@gmail.com
Web: lebenswertesandritz.at/stadtteilarbeit

ERFA NACHBARSCHAFSTREFF GÖSTING

Bezirk: XIII. Gösting – Stadtteiltreff

Öffnungszeiten	Montag, 16 bis 18.30 Uhr Donnerstag, 16 bis 18.30 Uhr
Ort	Exerzierplatzstraße 33

Kontakt: Lebensgross
Tel.: 0664 84 64 219
E-Mail: nachbarschftstreff@lebensgross.at
Web: erfa.at
Facebook: erfaGraz

STADTTEILARBEIT EGGENLEND

Bezirk: XIV. Eggenberg – Stadtteilzentrum

Öffnungszeiten	Montag, 16 bis 18 Uhr Dienstag, 10 bis 12 Uhr Donnerstag, 16 bis 18 Uhr
Ort	Alte Poststraße 118

Kontakt: wiki
Tel.: 0676 57 77 561
E-Mail: STAeggenlend@wiki.at
Web: wiki.at/standort/stadtteilarbeit-eggenlend/
Facebook: staeggenlend
Instagram: stadtteilarbeit_eggenlend

DAS SCHAUKELSTUHL

Bezirk: XV. Wetzelsdorf –
Psychosoziale Anlaufstelle und Stadtteiltreff

Öffnungszeiten	Donnerstag, 15.30 bis 19.30 Uhr
Ort	Peter-Rosegger-Straße 101

Kontakt: Das Schaukelstuhl
Tel.: 0699 10 40 03 70
E-Mail: dasschaukelstuhl@gmx.at
Web: dasschaukelstuhl.at

STADTTEILTREFF STRASSGANG

Bezirk: XVI. Straßgang – Stadtteiltreff

Öffnungszeiten	Montag und Mittwoch, 16 bis 18 Uhr
Ort	Grillweg 7c

Kontakt: Stadtlabor
Tel.: 0676 905 50 11
E-Mail: katharina.schwarz@stadtlaborgraz.at
Web: stadtteilarbeit-graz.at/stadtteiltreff-strassgang

Stammtisch St. Peter

Herzlich willkommen zum St. Peter Stammtisch!
Es wird uns nicht langweilig, haben Spaß und geben auch gegenseitige Unterstützung!

- Gemeinsame Zeit verbringen wir mit:
- Tipps beim Stricken und Häkeln bekommen
- Kartenspielen
- Sprachen lernen oder Deutsch üben
- Tratschen und persönliche Anliegen
- und vieles mehr!

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

Kontakt: Nachbarschaftszentrum St. Peter
Tel.: 0676 57 77 140
E-Mail: nachbarschaftszentrum@wiki.at

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team des Nachbarschaftszentrums St. Peter

Bunter Spaziergang durch Waltendorf

Interaktiver Spaziergang zu den interessantesten Orten des Bezirkes gemeinsam mit InterACT.

Was hat Raketenwissenschaft mit der ehemaligen Bäckerei „Kotzbeck“ zu tun? Erfahren Sie die Antwort darauf und viele weitere wissenswerte Informationen beim gemeinsamen Spaziergang.

Termin	Dienstag, 23. September
Zeit	14.30 bis 16 Uhr
Ort	Mehrgenerationenhaus Waltendorf Schulgasse 22

Kontakt: Mehrgenerationenhaus Waltendorf
Tel.: 0680 44 37 604
E-Mail: mgh.waltendorf@gmx.at

Hinweis: Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.
Diese Veranstaltung findet im Rahmen des „Langen Tages der Demenz“ statt.
Web: langertagderdemenz.at

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team des Mehrgenerationenhauses Waltendorf

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	bis November, jeweils am zweiten Mittwoch des Monats
Zeit	16 Uhr

Information: Das Programm ist in der Stadtpark Info, Sauraugasse 14, neben dem großen Kinderspielplatz im Stadtpark, auf Plakaten ausgehängt.
Weitere Infos: 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 Sie!
Ihre Abteilung für Grünraum & Gewässer

Hinter den Kulissen der Oper Graz

Eine Führung durch das wunderschöne Grazer Opernhaus, beginnend im Foyer der Oper, weiter in den Zuschauerraum, die Unterbühne, den Kulissentrakt und vieles mehr.

Termin	Montag, 6. Oktober
Zeit	9.30 Uhr
Treffpunkt	Oper Graz

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

Hinweis:
Vor Ort zu bezahlen: 7 Euro pro Person

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Bühnen Graz

Führung im Steirischen Heimatwerk

Bei dieser Führung wird Allgemeines zur steirischen Tracht anhand von Modellen auf Puppen präsentiert. Es besteht die Möglichkeit, steirische Trachten selbst zusammenzustellen. Zudem können beide Schneidereien besichtigt werden. Auch zum Thema Kunsthandwerk werden interessante Einblicke gegeben und Erklärungen angeboten.

Termin	Dienstag, 21. Oktober
Zeit	10 bis 11.30 Uhr
Treffpunkt	Sporgasse 23

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

Hinweis: Es besteht im Haus kein Lift, die Schneidereien befinden sich sowohl im 1. wie auch im 2. Stock!

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Heimatwerkstatt

Graz zu Fuß – „Go West“

Lend und Gries, das bunte andere Murufer.

Das „außerirdische“ Kunsthaus, barocke Palais und Klöster, dazwischen bunte Szene-Läden und -Lokale in multikulturellem Flair.

Termin	Mittwoch, 24. September
Zeit	10 bis 11.30 Uhr
Treffpunkt	Grazer Rathaus

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

Wir freuen uns auf Sie!

Graz zu Fuß – „111 ways to die in Graz“

Nichts ist sicher, außer das Sterben…

Erlebe Graz von seiner düsteren Seite. Erfahre, was in Graz zum Tod führen konnte, wo man gestorben ist und was mit den Toten geschah. Der Rundgang führt von kaltblütigen Morden, über enttäuschte Künstler und Gottesplagen bis hin zum größten Grab eines Habsburgers. Spannende, lustige, makabre, aber auch traurige Geschichten rund um Gevatter Tod in Graz.

Termin	Mittwoch, 8. Oktober
Zeit	10 bis 11.30 Uhr
Treffpunkt	Grazer Rathaus

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

Wir freuen uns auf Sie!

Wien – erleben und genießen

Ein Tag in Wien – eine Stadt voller Möglichkeiten.

Jeder kann frei entscheiden, ob er den Tag mit einem Spaziergang im ersten Bezirk, einer Wiener Melange einem Besuch am Naschmarkt oder beim Erkunden von Wiens charmanten Gassen verbringen möchte.

Termin	Dienstag, 30. September
Zeit	Abfahrt 8 Uhr Graz Rückkunft ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt	Hauptbahnhof Graz, Busbahnhof
Kosten	für die Busfahrt: 25 Euro bei Vorlage einer SozialCard: 10 Euro

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

Wir freuen uns auf Sie!

Bewegung warum und wie?

Aktiv in jedem Alter!

Wie trage ich durch Bewegung zu meiner Selbstständigkeit und Gesundheit bei? Wie kann ich meinen Bewegungsalltag gestalten, um meinen Körper noch fitter zu machen? Welche Möglichkeiten gibt es zu Hause und in Graz, mich zu bewegen? Eine bewegte Diskussion gemeinsam mit der Physiotherapeutin der Gesundheitsdrehscheibe.

Termin	Mittwoch, 8. Oktober
Zeit	10 bis 11 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2 3. Stock, Seminarraum

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

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team der Gesundheitsdrehscheibe

Demenzparcours

Information und Wissen über Demenz mithilfe eigener Erfahrungen

Der Demenzparcours mit bis zu 13 Stationen ermöglicht es, das Erleben eines Menschen mit Demenzerkrankung nachzuempfinden. Durch alltagsnahe Übungen erhalten Teilnehmende Einblicke in die Herausforderungen für Betroffene. Ziel ist es, das Verständnis für Menschen mit Demenz zu fördern und einen angemessenen Umgang im Alltag zu unterstützen.

Termin	Mittwoch, 1. Oktober
Zeit	15 bis 17 Uhr
Ort	Mehrgenerationenhaus Waltendorf Schulgasse 22

Anmeldung: Mehrgenerationenhaus Waltendorf
Tel: 0680 44 37 604
E-Mail: mgh.waltendorf@gmx.at

Hinweis: Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit SALZ, Steirische Alzheimerhilfe statt.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team des Mehrgenerationenhauses Waltendorf

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.

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

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

Langer Tag der Demenz

Farbe für die grauen Zellen!

Wir laden herzlich zum Langen Tag der Demenz ein – ein Tag, der sichtbar macht, was oft im Verborgenen bleibt. Gemeinsam wollen wir ein kraftvolles Zeichen gegen die Stigmatisierung von Menschen mit Demenz setzen und zeigen: Demenz betrifft uns alle – und geht uns alle an.

Unter dem diesjährigen Motto „Farbe für die grauen Zellen“ haben wir ein farbenfrohes und lebensbejahendes Programm gestaltet. Mit Musik, Film, Tanz, Gottesdienst und Spaziergängen zu Orten der Erinnerung schenken wir Leichtigkeit, Begegnung und Momente der Freude..

Vom 22. bis 26. September finden an mehreren Orten in Graz unterschiedliche Angebote statt.

Information: Bitte informieren Sie sich über das Programm im Web:
vergissdeinnicht.net/langer-tag-der-demenz-2025
oder rufen Sie uns an:
Tel.: 0676 45 20 400

Willkommen sind alle – Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und Zugehörigen sowie alle, die mit ihrer Teilnahme ein Zeichen für Solidarität, Mitgefühl und ein würdevolles Miteinander

Wir freuen uns auf Sie!

OBS-Beratung

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, 18. September, 16. Oktober, 20. November, 18. Dezember
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

Psychische Gesundheit verstehen, erhalten und bewusst stärken

Psychische Gesundheit verstehen, erhalten und bewusst stärken. Strategien für Wohlbefinden und Lebensqualität im dritten Lebensabschnitt in der Gruppe reflektieren.

In diesem Vortrag reflektieren wir gemeinsam in der Gruppe, was psychische Gesundheit ausmacht, wie Sie diese bisher erhalten konnten und welche neuen Strategien Sie bewusst fördern können. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für seelische Gesundheit zu entwickeln und praktische Impulse für den Alltag mitzunehmen.

Termin	Mittwoch, 12. November
Zeit	9.30 bis 10.30 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 Sie!
Ihr Team der Gesundheitsdrehscheibe

Smart Ageing – Schlaues Altern

Selbstbestimmt ins hohe Alter

Selbstbestimmung ist für viele selbstverständlich – doch Krankheit oder Veränderungen im Umfeld können sie einschränken. Wie können wir vorsorgen, um unsere Selbstbestimmung oder die unserer Angehörigen zu erhalten?

In einer Gesprächsrunde werden Informationen über pflegerische und medizinische Vorsorgemöglichkeiten gegeben. Eigene Fragestellungen dürfen gerne mitgebracht werden.

Termin	Mittwoch, 15. Oktober
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

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team der Gesundheitsdrehscheibe

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, 24. September und 26. November
Zeit	16 bis 18.30 Uhr
Ort	Stadtbibliothek Graz Nord Theodor-Körner-Straße 59

Verpflichtende Anmeldung: SINFO
Tel.: 0316 872-5777
E-Mail: office@sinfo.at
oder persönlich in der Keplerstraße 25
Web: bit.ly/digitale-Kompetenz

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, sicheres Wohnen und rückenschonende Pflege.

Termine	**Basiskurse:** Donnerstag, 11. September oder Dienstag, 21. Oktober **Praxiskurse:** bitte Termine anfragen
Zeit	**Basiskurse:** 17 bis 19 Uhr **Praxiskurse**: 16 bis 19 Uhr
Ort	Albert Schweitzer Trainingszentrum Albert-Schweitzer-Gasse 36

Anmeldung: Geriatrische 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 Sie!
Ihr Albert-Schweitzer-Trainingszentrum

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 ganztags und Dienstag vormittags geöffnet sowie nach telefonischer Vereinbarung

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

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Geriatrischen Gesundheitszentren und
Verein AAL Zentrum Esther

Verlässlich informiert

So erkennen Sie gute Gesundheitsinformationen und verstehen ELGA.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie verlässliche Gesundheitsinformationen erkennen und unseriöse Quellen vermeiden. Ich gebe Ihnen praktische Tipps, um wissenschaftlich fundierte Informationen von Fehlinformationen zu unterscheiden – sei es im Internet oder in den Medien.

Zudem erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die elektronische Gesundheitsakte (ELGA): Was wird gespeichert? Wie können Sie darauf zugreifen? Und welche Möglichkeiten haben Sie, sich an- oder abzumelden?

Lernen Sie, wie Sie sich souverän und gut informiert um Ihre Gesundheit kümmern können.

Termin	Mittwoch, 5. November
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

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team der Gesundheitsdrehscheibe

Was würde ich wollen?

Mini-Workshop über Leben im Alter und Möglichkeiten des Gepflegtwerdens nachdenken!

Der Workshop bietet die Gelegenheit, sich mit Altern und Pflege aktiv und kreativ auseinanderzusetzen. Wir gehen der Frage nach: „Wie möchte ich im Alter leben und wenn ich Unterstützung und Pflege brauche, wie hätte ich es gerne?“ Der Blick will auf Perspektiven gerichtet werden. Und welche Rolle dabei Menschenwürde spielt. Workshopleitung: Karin Schuster, MA, DGKP, Projektleitung Pflegestützpunkt

Termin	Mittwoch, 22. Oktober
Zeit	9.30 bis 11.30 Uhr
Ort	Senior:innenbüro, Stigergasse 2 3. Stock, Seminarraum

Anmeldung: pflege@helsinki.at

Hinweis: Eingeladen sind alle interessierten Menschen! Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten. Für Getränke und Snacks ist gesorgt.

Wir freuen uns auf Sie!
Pflegestützpunkt, Projekt Radio Helsinki

Wos moch i daun?

Vorsorgliche Informationen zu Pflege- und Betreuungsangeboten in Graz

Pflegebedürftigkeit ist nicht vorhersehbar und tritt oft plötzlich und unerwartet ein. Sowohl auf pflegebedürftige Personen als auch auf deren Angehörige kommen viele Herausforderungen zu. Eine Information vorab ist dabei oftmals schon die halbe Miete! Um im Fall der Fälle gut gerüstet zu sein, bieten die Community (Health) Nurses in Kooperation mit dem Senior:innenbüro die kostenlose Möglichkeit, sich über alle wichtigen Themen in diesem Zusammenhang zu informieren.

Termin	Mittwoch, 17. September
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

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team der Gesundheitsdrehscheibe

Advent in Graz

In der schönsten Zeit des Jahres lädt die Grazer Innenstadt zu einem ganz besonderen Advent-Erlebnis ein.

Auf Sie warten zahlreiche stimmungsvolle Veranstaltungen und liebevoll gestaltete Weihnachtsmärkte. Besonders unter der Woche, abseits vom Trubel, kann man die Adventmärkte in entspannter Atmosphäre genießen und die festliche Stimmung in vollen Zügen auf sich wirken lassen.

Ob bei einer gemütlichen Runde Bingo am Hauptplatz, beim Basteln und Kekse backen mit den Enkelkindern oder bei musikalischen Darbietungen und traditionellen Festlichkeiten: Der Advent in Graz hält für jede und jeden etwas Besonderes bereit.

Für eine bequeme Anreise sorgen außerdem festlich gestaltete und gut erreichbare Mobilitätsangebote.

Adventmärkte	von 21. November bis 24. Dezember 2025
Kunsthandwerk	von 28. November bis 24. Dezember 2025

MÄRKTE

Christkindlmarkt vor dem Rathaus

Der festlich geschmückte Christbaum, die Lichterallee, Kunsthandwerk und kulinarische Köstlichkeiten verzaubern die Besucher:innen am Hauptplatz.

Adventlounge in der Schmiedgasse

Hochwertig gestaltete Adventhütten bieten erlesene Punschsorten und kulinarische Köstlichkeiten, die in den barrierefreien Lounge Bereichen genossen werden können.

Advent am Eisernes Tor

Zurück zu dem, was Advent ursprünglich bedeutet: Besinnlichkeit, Ruhe, gemütliches Beisammensein.
Der Adventmarkt am Eiserenen Tor bietet Rückkehr und Einkehr.

Altgrazer Christkindlmarkt im Franziskanerviertel

Der älteste Grazer Christkindlmarkt widmet sich ländlichen Traditionen, zeigt Thüringer Christbaumschmuck und präsentiert Produkte aus den steirischen Genussregionen.

Kinderadvent in der Kleinen Neutorgasse

Vor der Franziskanerkirche leuchten Kinderaugen beim Anblick von Karussell, Nostalgie-Riesenrad, Riesenschneemann und Süßwaren, die das Warten aufs Christkind versüßen.

ARTvent im Lesliehof/

Adventmarkt im Joanneumsviertel

Die „Steirische Initiative Kunsthandwerk“ präsentiert außergewöhnliche Geschenkideen, während bekannte steirische Gastronom:innen im Joanneumsviertel nur das Beste servieren.

Adventmarkt am Glockenspielplatz

Charmante Tradition und steirisches Brauchtum verzaubern mit heimischem Kunsthandwerk, gemeinsamen Adventkranz-Binden und dem Besuch von Nikolo & Krampus.

Adventmarkt am Mehlplatz

Punsch- & Glühweinstände mit ausgefallenen Kreationen finden sich hier ebenso wie schönes Kunsthandwerk und Süßspeisen wie hausgemachte Waffeln.

Kunst/handwerks/markt am Färberplatz

Kunsthandwerker:innen bieten handgefertigte Unikate & Klein-Serien. Biologische & regionale Spezialitäten, Live-Musik und Kinder-Workshops sorgen für eine festliche Atmosphäre.

Gutes aus aller Welt am Tummelplatz

Aussteller:innen aus vier Kontinenten zeigen originelle Geschenke, Wollwaren, Wintertextilien, Weihnachtsschmuck und Kunsthandwerk.
Dazu gibt es regionalbewusste Gastronomie.

Christkindlmarkt am Südtirolerplatz

Rund um die Steirerhütte laden in uriger Atmosphäre kulinarische Schmankerln, die größte bemalte Christbaumkugel und ein historischer Schlitten zum Verweilen ein.

Winter Wonderlend am Mariahilferplatz

Erleben Sie am Mariahilferplatz ein harmonisches Fest voll weihnachtlicher Tradition und Kultur. Genießen Sie die festliche Atmosphäre und lassen Sie sich verwöhnen.

Grieskindlmarkt am Nikolaiplatz

Nachhaltige, fair produzierte und regionale Geschenke, Glühwein und Punsch, Weihnachtskekse und Apfelstrudel, Waffeln und Flammkuchen: alles mit viel Liebe hausgemacht.

Aufsteirern-Weihnachtsmarkt am Schloßberg

In unvergleichlicher Weihnachtsatmosphäre verbindet sich traditionelle steirische Kultur mit festlicher Stimmung und macht die Magie der Weihnachtszeit lebendig.

Weihnacht am Karmeliterplatz

Am urbanen Weihnachtsmarkt mit Blick auf den Uhrturm schaffen stimmungsvolle Lichtprojektionen, hochwertige Genussprodukte und Live-Musik vorweihnachtliches Ambiente.

FESTLICHE ATTRAKTIONEN

Weihnachtsbeleuchtung

Die Weihnachtsbeleuchtung verleiht der Grazer Innenstadt das ganz besondere Ambiente der Vorweihnachtszeit. Zahlreiche Plätze und Straßenzüge laden mit unterschiedlichen Motiven zum Schauen und Bestaunen ein. Ein ganz besonderes Highlight ist die neue Beleuchtung in der Herrengasse.

Eiskrippe im Landhaushof

Die Eiskrippe im historischen Landhaushof zählt zu den Klassikern von „Advent in Graz“ und weckt Jahr für Jahr – sogar weltweit – Begeisterung bei Weihnachtsliebhaber:innen. Der renommierte finnische Eiskünstler Kimmo Frosti verwandelt mit seinem internationalen Eisschnitzer-Team über 33,3 Tonnen kristallklares Eis in ein einzigartiges Kunstwerk. Nach der Dämmerung wird die Eiskrippe von der stimmungsvollen Beleuchtung besonders schön in Szene gesetzt.

Christbaum

Auch in diesem Jahr wird ein prächtiger Christbaum den Grazer Hauptplatz zum Strahlen bringen. Für den festlichen Glanz sorgt die Energie Graz, die den Baum mit viel Liebe zum Detail und über 25.000 funkelnden Lichtern in aufwendiger Handarbeit schmückt.

Krippenweg

Der Krippenweg führt von der Stempfergasse bis zur Weihnachtsausstellung des Diözesanmuseums Graz. In den Auslagen der teilnehmenden Betriebe, kann man rund um die Uhr die liebevoll und festlich gestalteten Krippen bestaunen, während man gleichzeitig nach Herzenslust einkaufen kann.

Die aktuellen Veranstaltungstermine und Öffnungszeiten finden Sie ab Bekanntgabe auf:

holding-graz.at/advent

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Stadt Graz | Senior:innenbüro
Stigergasse 2, 3. Stock
8020 Graz
Tel.: 0316 872-6390
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