



Zusammengeputzt. Für die Splittkehr setzt die Holding Graz auch ein elektrisches Kehrfahrzeug ein.

WAS IST LOS?

VOR.STADT.GESCHICHTEN — 5. März

HISTORISCHE ZEITREISE

In den nächsten Vor.Stadt.Geschichten nimmt Historiker Wolfram Dornik die Zuhörer:innen mit auf eine spannende Expedition in die Bezirke Geidorf, St. Leonhard und Mariatrost: 5. März, 17.30 Uhr, Stadtbibliothek Graz Nord, Theodor-Körner-Straße 59. stadtbibliothek.graz.at

BUTTON FESTIVAL — 8. bis 9. März



SPIELERLEBNIS

Im Messe Congress Graz kann man wieder nach Herzenslust der (digitalen) Spielleidenschaft fröhnen. buttonfestival.at

GRÜNDERMESSE — 16. März



WISSENSVORSPRUNG

Die Kongressmesse für Gründer:innen und Jungunternehmer:innen: 9–17 Uhr, Messe Graz. gruendermessegraz.at

HANDWERKSFÜHRUNG — 20. März

INTERESSANTE WERKSCHAU

Wer die faszinierende Welt manueller Meisterschaft entdecken möchte, hat am 20.3. mit dem Besuch der Schneidereiwerkstätten von sFinks und Ardea Luh sowie des Juweliers Goldteam Gelegenheit dazu. Treffpunkt: 16 Uhr, Freiheitsplatz. Anmeldung: wirtschaft@stadt.graz.at

SPLITTEINKEHR UND STEIRISCHER FRÜHJAHRSPUTZ

Zum Frühjahr: Graz putzt sich heraus

Es wird geputzt! Die Stadtreinigung der Holding Graz ist mit Kehrfahrzeugen, Besen und Schaufel zur Splittkehr unterwegs. Ab 20. März rüstet sich dann das ganze Bundesland für den großen steirischen Frühjahrsputz.

Dieser Tage rücken 100 Mitarbeiter:innen der Stadtreinigung zum Großreinemachen auf den Straßen aus – die Splittkehr erfolgt sternförmig von den Innenbezirken nach außen. Geputzt wird zuerst im flachen Gelände – 2.000 km Straßen, 250 km Rad- und öffentliche Gehwege werden von etwa 1.300 Tonnen Splitt befreit. Anfangs sind drei große und fünf kleine Kehrmaschinen unterwegs, im zweiten Durchgang kommen weitere Maschinen zum Einsatz. Der Grund: Einige Fahrzeuge werden erst von Winter- auf Sommerbetrieb umgerüstet. Der aufgekehrte Splitt wird übrigens sortenrein entsorgt.

Vom 20. März bis 4. Mai läuft zudem die Aktion „Der große steirische Frühjahrsputz“, an dem sich die Abfallwirtschaftsverbände und Gemeinden beteiligen.

holding-graz.at/abfall-abfallwirtschaft.steiermark.at

SAMMELAKTIONEN

► SPERRMÜLLSAMMLUNG

Am 16. März von 8 bis 16 Uhr findet bei der Firma Ehgartner in der Wasserwerkergasse 5 eine Sperrmüllsammelung statt. Einfahrt nur mit gültiger Ressourcenpark-Registrierung und noch offenem vergünstigtem Einfahrtskontingent. Es gelten dieselben Konditionen wie im Ressourcenpark: 6 Euro pro Einfahrt (bis 200 kg Sperrmüll).

► GRÜNSCHNITT

Vom 25. März bis 27. April läuft die kostenlose Grünschnittsammelung der Holding Graz. Grünschnitt kann von 8 bis 18 Uhr bei der Abfallwirtschaft (Sturzg. 8), von 9 bis 17 Uhr bei der Firma Ehgartner (Wasserwerk. 5) sowie bei der Sammelstelle Neufeldweg (Maggstr. 35) abgegeben werden; Sonn- und Feiertage geschlossen!

OSTERMÄRKTE

Gruß vom Osterhasen

Filzeier, Kreativschmuck, Gartendeko ... Mit einem kunterbunten Angebot lädt der Hauptplatz-Ostermarkt vom 22. bis 30. März täglich von 10 bis 18 Uhr (Karsamstag bis 14 Uhr) zum Gustieren ein. Zudem gibt's Kinderworkshops, Musik, Straßentheater und Kulinarisches. Zur Freude der Kids hoppelt der Osterhase zudem wieder auf den Kapistran-Pieller-Platz, wo vom

© STADT GRAZ/FISCHER



Es ostert sehr. Kreative Deko gibt's u. a. am Hauptplatz.

22. März bis 1. April täglich von 10 bis 20 Uhr Karussell, Trampolin, Süßwaren & Co. die Wartezeit auf Ostersonntag verkürzen. Und auch am Eggenberger Hofbauerplatz gibt's Schönes für den Ostertisch, nämlich am 17. März von 10 bis 17 Uhr. graz.at/maerkte

KOSTENLOSES HUNDETRAINING

Kurse mit Wau-Effekt

Vor Betreten das Treiben auf der Hundewiese beobachten, ruhig hineingehen, dem Hund während des Spiels Pausen gön-

© MARCO JAN



nen ... Das sind nur einige Tipps von Nadja Steiner (Bild links), die dazu beitragen, das Zusammenleben zwischen Mensch und Tier zu erleichtern. Die Tiertrainerin und eine Kollegin stehen Rat suchenden Hundehalter:innen kostenlos zur Seite: am 9., 16. und 23.3. von 10 bis 12 Uhr auf der Hundewiese Vinzenzgasse in Eggenberg und am 5., 12., 19. und 26.4. sowie am 3. und 10.5. von 13 bis 15 Uhr auf der Hundewiese im ORF-Park.

SCHLOSSBERGBAHN Bahn frei!

Ab Montag, 4. März, ist die Schloßbergbahn wieder wie gewohnt berg- und talwärts unterwegs. In den vergangenen fünf Wochen wurde sie im Rahmen der jährlichen gesetzlich vorgeschriebenen Hauptrevision bis ins kleinste Rädchen geprüft. Noch bis 23. März wird die Schöckl-Seilbahn auf Herz und Nieren getestet. Die Gastronomie auf dem Grazer Hausberg hat allerdings geöffnet!

holding-graz.at/freizeit

SOMMERFLUGPLAN Abflug ab Graz

Mehr als 30 Destinationen in 13 Ländern können im Rahmen des Sommerflugplans vom Flughafen Graz aus angefliegen werden – ab 31. März, denn da tritt dieser in Kraft. Griechenland ist mit acht Destinationen am stärksten vertreten, die meisten Verbindungen gehen nach Antalya/Türkei, nämlich bis zu sieben Flüge pro Woche, gefolgt von Mallorca mit bis zu vier Flügen.

flughafen-graz.at

EXPERT:INNEN GEFRAGT: Lukas Mayr, Stadtraum

© ACHTZIGZEHN/MARCO SCHROTTER (3)



BIG im Beet. Für unsere Leser:innen haben Karlheinz Klambauer und Peter Pogatschnigg vom Stadtraum im Stadtpark mit Stiefmütterchen und Gänseblümchen ein B-I-G gepflanzt.

Die Gartenbegeisterten stehen in den Startschuhen für die Frühjahrsbepflanzung. So auch die 50 Gärtner:innen aus der Holding Stadtraum.

Nicht nur die 1.600 Quadratmeter Beete in den öffentlichen Parks und Grünanlagen warten darauf, bepflanzt zu werden, sondern auch die zahlreichen Vorgärten und privaten Blumenbeete bzw. -kisterln. Sobald die Tage – und vor allem auch die Nächte – stabile Plusgrade zeigen, kann damit begonnen werden. Vorher drohen leider Frostschäden.

Nur die beste Erde nehmen
Das A und O für eine gelungene und prächtige Frühjahrsbepflanzung ist ein lockerer, mit

Langzeitdünger gedüngter Boden bzw. hochwertige Blumenerde mit Langzeitdünger und Perlit (kleine weiße Kugeln aus Vulkangestein) für die Blumenkisterln.

Pflänzchen brauchen viel Wasser
Stiefmütterchen (Violen) und Gänseblümchen (Bellis) halten auch kühlere Temperaturen aus, Vergissmeinnicht vertragen Kälte nicht sehr gut. Gutes Gießen ist immer wichtig, bei kühleren Temperaturen wird darauf nur allzu oft vergessen. Viel Spaß beim Garteln!



KONTAKT



► LUKAS MAYR

Leiter des Stützpunkts Stadtpark und Gärtner, bepflanzt gemeinsam mit seinen Kolleg:innen vom Stadtraum der Holding Graz in den nächsten Wochen 55 Flächen in Graz. Die größte Fläche am Eisernen Tor hat 270 m².

holding-graz.at/stadtraum

RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM

Wertvolle Hilfestellung von Professionals

Ob Kurse für Angehörige, ein neues mobiles Pflegeangebot oder die Unterstützung durch Community Nurses – Pflege zu Hause wird in Graz großgeschrieben.

DREAMPRODUCTIONS



Gewusst wie. In den GGZ bekommen pflegende Angehörige Tipps für zu Hause.

PFLEGEANGEBOT

► **PFLEGEKURSE**
Basiskurs (kostenlos): 6.3., 17. 19 Uhr
Praxiskurs Sicherheit zu Hause: 9./16.4., 16. 19 Uhr
Praxiskurs Demenz: 13./21.5., 16. 19 Uhr
Praxiskurs Körperpflege: 6./13.6., 16. 19 Uhr
Praxiskurs Bewegen und Positionieren: 18./25.6., 16. 19 Uhr
 Jeweils im Albert Schweitzer Trainingszentrum, Albert-Schweitzer-Gasse 36; Praxiskurse: 63 Euro; Anmeldung: **Tel. 0316 7060-1064**
ggz.graz.at/kursanmeldung

► **MOBIREM**
 Mobile Nachsorge zu Hause durch ein multiprofessionelles Team; Infos: ggz.graz.at/mobile-dienste

► **COMMUNITY NURSES**
 Kostenlose Kurse für pflegende Angehörige:
7.3., 17. 19 Uhr (Türkisch)
28.3., 17. 19 Uhr (Arabisch)
 Albert Schweitzer Trainingszentrum, Albert-Schweitzer-Gasse 36, Anmeldung: gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at
Tel. 0316 872-3999

Wenn ein Familienmitglied plötzlich plötzlich erkrankt wird, trifft es die Angehörigen meist völlig unerwartet. Im Albert Schweitzer Trainingszentrum der Geriatriischen Gesundheitszentren (GGZ) werden Betreuungspersonen im Rahmen von unterschiedlichen Praxiskursen zu den vielen Herausforderungen im häuslichen Pflegebereich wie Sicherheit, Demenz, Körperpflege etc. geschult, erhalten praktische Tipps und Tricks und können auch neue technische Hilfsmittel ausprobieren. Kursstart ist im März.

Neu: mobiREM
 Ältere Menschen, die professionelle Unterstützung vor Ort benötigen, finden diese in dem neuen Angebot mobiREM. Nach Akutereignissen wie Krankheiten, Unfällen oder längeren Krankenhausaufenthalten nach Operationen kommt ein multiprofessionelles Betreuungsteam der GGZ in der Region Graz Ost, also in den Bezirken Geidorf, Mariatrost, Innere Stadt, Ries, Waltendorf, St. Leonhard, Jakomini, St. Peter und Liebenau, direkt nach Hause. Die Versorgung in den weiteren

Regionen übernehmen das Krankenhaus der Elisabethinen (Graz West) und die KAGes (Graz Nord).

Community Nurses
 In den Bezirken Gries und Lend unterstützen seit letztem Jahr Community Nurses allein lebende ältere Menschen und pflegende Angehörige mit oder ohne Migrationshintergrund. Im März werden Kurse für Betreuungspersonen in Türkisch und Arabisch angeboten. Alle Infos zu den Angeboten dieses von der EU geförderten Pilotprojekts siehe rechts.

ARBEITEN IN GRAZ
Leitfaden neu

Jeder Mensch kann in eine Situation geraten, in der individuelle Hilfe bei beruflichen Anliegen oder bei der Arbeitssuche nötig ist, um wieder am Arbeitsmarkt Fuß fassen zu können bzw. sich um- oder weiterzuqualifizieren. In der druckfrischen Broschüre des städtischen Sozialamtes **Arbeiten in Graz** finden Betroffene wertvolle Informationen zu Einrichtungen, Organisationen und Vereinen sowie zu amtlichen Stellen, die bei der Arbeitssuche qualifiziert weiterhelfen. Die Broschüre kann kostenlos angefordert werden unter: arbeitundbeschaeftigung@stadt.graz.at

VOLKSBEGEHREN UND EUROPAWAHL
Instrumente der Mitbestimmung

Gleich 14 Volksbegehren können in der Woche vom 11. bis einschließlich 18. März österreichweit unterstützt werden. Möglich ist dies in jedem Gemeindeamt und Magistrat sowie digital mittels ID Austria. Eintragungsorte und -zeiten in Graz und weitere Infos unter: ggz.at/volksbegehren

Rund um die EU-Wahl
 Österreicher:innen, die zum Stichtag 26. März 2024 ihren Hauptwohnsitz in einer österreichischen Gemeinde haben und spätestens am 9. Juni, dem Tag der Europawahl, den 16. Geburtstag feiern, werden automatisch in das Wähler:innenver-

zeichnis für die Wahl der österreichischen Abgeordneten zum Europaparlament aufgenommen. Bürger:innen eines anderen EU-Mitgliedstaates können auf Antrag auch in die Wähler:innenevidenz eingetragen werden, wenn sie ihren Hauptwohnsitz in Österreich haben und erklären, dass sie die österreichischen Mitglieder des Europäischen Parlaments wählen möchten. Antrag: www.graz.at, Suchbegriff Wählererevidenz.



Reinhören.
 Mehr zum Thema Wahlen unter: ggz.at/podcast

ZUSCHUSS
Energiekosten

Auch dieses Jahr erhalten jene Grazer:innen, die über wenig Einkommen verfügen, vom städtischen Sozialamt einen Zuschuss zu den Energiekosten. Dieser beträgt 110 Euro pro Haushalt. Voraussetzung für den Einmalbetrag ist eine gültige SozialCard, die mit Stichtag 15. März in den anspruchsberechtigten Haushalten vorliegen muss. Der Energiekostenzuschuss wird im Zeitraum vom 18. bis 22. März automatisch auf das bei der SozialCard hinterlegte Konto überwiesen. Es muss diesbezüglich kein Extraantrag gestellt werden! ggz.at/sozialamt

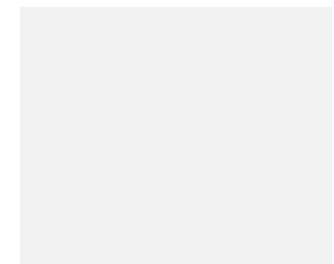
AMTLICH

► **BEBAUUNGSPLÄNE**
Auflage bis 8. März
05.38.0 Hohenstaufengasse Süd Lazarettgürtel
14.41.0 Burenstraße Seidenhofstraße Herbersteinstraße Johann-Haiden-Straße
Auflage bis 2. Mai
17.26.0 Triester Straße Mälzerweg Feldkirchner Weg
 Persönliche Einsichtnahme möglich im Stadtbauamt, Europaplatz 20 (6. Stock); bitte vorher anrufen!
Tel. 0316 872-4701
ggz.at/bebauungsplan

KINDERPARLAMENT
 7. März
Mitstimmen

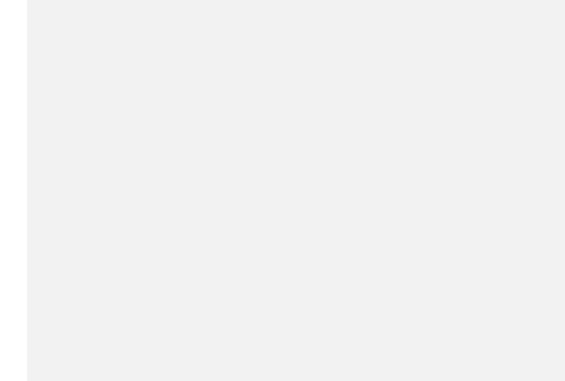
Zehn Kinder kandidieren heuer bei der Wahl zur Grazer Kinderbürgermeisterin bzw. zum Grazer Kinderbürgermeister. Sie alle präsentieren auf der Website des Kinderbüros ihre Wünsche und Vorstellungen für eine kindgerechte Stadt von mehr Klimaschutz und Sportmöglichkeiten über eine bessere Schulküche bis hin zu weniger Mobbing an Schulen und Verschmutzung im öffentlichen Raum. Alle 6- bis 14-jährigen Grazer:innen können ihre Stimme online (s. Link) bzw. am 11. März um 16 Uhr persönlich im Rathaus abgeben.
kinderbuero.at/wahl

KINDERBÜRO



Mitreden. Das Kinderparlament steht wieder zur Wahl.

STADT GRAZ/AICHHOLZER



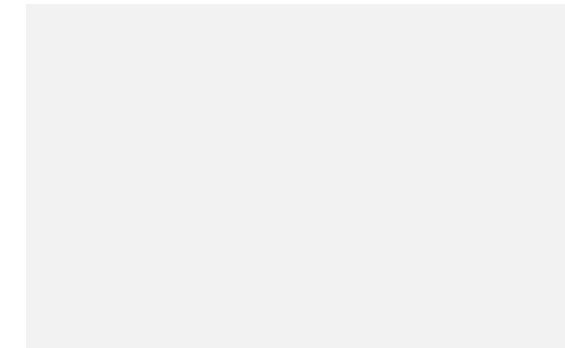
Geschenkt.
 Mit lustigen Spielen und GrazGut-scheinen feiert die Stadt jene Siebenjährigen, deren Eltern es finanziell nicht so gut geht.

GESCHENK FÜR 7-JÄHRIGE
Die Stadt gratuliert

Mit einem prall gefüllten Geschenksackerl gratuliert das Amt für Jugend und Familie allen jungen Grazer:innen, die heuer ihren 7. Geburtstag feiern vorausgesetzt, ihre Eltern besitzen eine SozialCard. Im Sackerl finden sich GrazGut-scheine in der Höhe von 30 Euro und eine Spielesammlung mit lustigen Hosentaschenspie-

len, für die man kaum Materialien braucht und die man ganz einfach mitnehmen kann. Die Benachrichtigung kommt pro Quartal mit der Post. Mit dem Brief und der SozialCard kann dann das Sackerl in der Kaiserfeldgasse 25 abgeholt werden. Öffnungszeiten: Mo. bis Do., 7.30 bis 17 Uhr, und Fr. bis 15 Uhr.
ggz.at/meinestadt

GRAZ MUSEUM/EDIN PRNJAVORAC



Experimente.
 Im Graz Museum kann man sich in den Osterferien als Apotheker:in versuchen.

OSTER-WORKSHOPS IM GRAZ MUSEUM
Ferien sind Programm

Aabwechslungsreiche Ferien-Workshops warten auf junge Besucher:innen des Graz Museums. So beschäftigt sich etwa der Workshop **Protest!** am 26. März mit den unterschiedlichen Formen des Widerstands. Nach der Aktivführung durch die gleichnamige Ausstellung setzen sich die Teilnehmer:innen interaktiv und kreativ mit einem ausgewählten Thema auseinan-

der und fertigen Buttons an. Spannend auch der Apotheken-Workshop am 28. März. Hier tauchen Kinder in die Arbeitswelt vor über 200 Jahren ein und können selbst produzierte Du-sackerl mit Heilkräutern mit nach Hause nehmen. Für 6- bis 12-Jährige, jeweils 10 bis 12 Uhr, Sackstraße 18, Kosten: 5 Euro; Anmeldung: grazmuseum@stadt.graz.at

GESUNDE ERNÄHRUNG
 7. März
Gut beraten

Hat das Kind zu viel Gewicht oder zu wenig? Will es überhaupt nicht essen? Für Ernährungsprobleme aller Art steht Ines Pamperl, Leiterin des ärztlichen Dienstes im Jugendamt, einmal im Monat Rede und Antwort. Nächster Termin: 7. März, 15 bis 16.30 Uhr, Kaiserfeldgasse 25. Einfach hinkommen!
ggz.at/aerztlicherdienst

VORMERKUNG
 bis 8. März
Bestens betreut

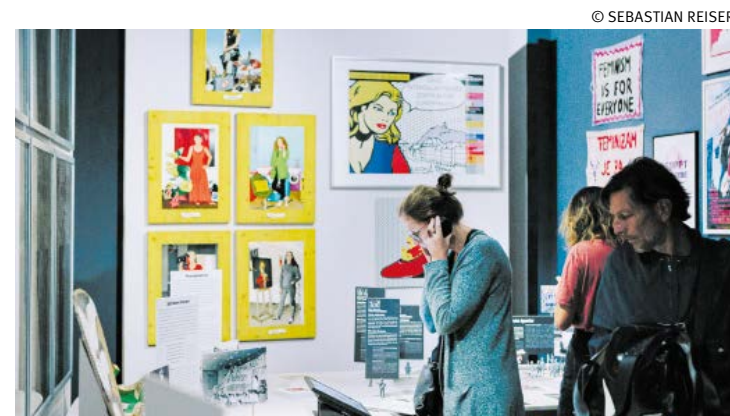
Die Bildungsabteilung unterstützt bei der Online-Vormerkung für Kinderkrippen, Kindergärten, Horte und Schulische Tagesbetreuung: Bis 8.3. stehen donnerstags (9-11 Uhr) Laptops zur Verfügung, auch Dolmetscher:innen sind vor Ort: IBOBB-Space, Keesgasse 6.
Tel. 0316 872-7474
ggz.at/bildung

WINTERSPIELRAUM
Bunt bespielt

Im Graz Museum Schlossberg darf noch bis Ende April freitags und samstags von 14 bis 17 Uhr nach Herzenslust gespielt werden. Aufsichtspflicht haben die Eltern!
ggz.at/freizeit

RUND UM DIE SCHULE
 7. März
Leicht gelernt

Elternberatung zu schulischen Fragen wie positive Lernstimulierung, Gelingen von Hausaufgaben, Steigerung der Lesefreude etc.: 11. März, 15 bis 16.30 Uhr, Kaiserfeldgasse 25. Anmeldung: **Tel. 0316 872-4650**
familienkompetenzzentrum@stadt.graz.at



© SEBASTIAN REISER

Zusammen stark. Zahlreiche Aktionen, wie das Programm im Graz Museum, setzen zum Internationalen Frauentag ein Zeichen.

Gemeinsam für Gleichstellung

Rund um den Internationalen Frauentag am 8. März setzen sich Menschen in Graz für die Rechte von Frauen ein.

elisabeth.koeberl@stadt.graz.at

Viel erreicht und noch viel vor: Mit einem vielseitigen Programm engagiert man sich rund um den Internationalen Frauentag für die Gleichberechtigung und gegen die Diskriminierung von Frauen. Hauptakteur in Graz ist das feministische Bündnis o803, das unter dem Motto „We care! Verantwortung und Gerechtigkeit für alle“ eine Reihe von Aktionen veranstaltet:

und einem Fest mit Musik, Tanz und Begegnung. Vom 4. bis 7. März stellt eine Aktion des Referats Frauen & Gleichstellung am Hauptplatz auf zwölf Tafeln erfolgreiche Beispiele und bestehende Herausforderungen für Frauen im Alltag vor. Und das Graz Museum setzt einen Schwerpunkt mit Spezialführungen, Diskussionen etc. (s. Infobox).

o803.at

Einreichung Grazer Frauenpreis
Bis 8. März können sich Einrichtungen und Einzelpersonen mit Projekten bewerben, die feministische und frauenpolitische Anliegen vertreten. Es winkt ein Preisgeld von 6.000 Euro. Infos: graz.at/frauenpreis

Schauspielhaus & Co.

Die Lange Nacht im Schauspielhaus lädt am 8. März ab 18.30 Uhr zur Premiere des feministischen Monologs „Prima facie“ von Suzie Miller, einer offenen Bühne

PROGRAMM IM GRAZ MUSEUM

► RUND UM DEN 8. MÄRZ

- 3. März, 15 Uhr: Sonntagsführung „His/Her/Your Story“ zur Geschlechtergeschichte in Graz
- 6. März, 18 Uhr: Führung „Protest und Feminismus“
- 7. März, 17 Uhr: Lange Nacht der Genderlesung mit

Menschen aus Wissenschaft, Politik und Kunst

- 8. März, 14 Uhr: Protest-Kaffee & Kuchen, Spezialführung durch die Ausstellung und anschließender Talk
- 13. März, 18 Uhr: Vortrag „Die Frau im Judentum“ mit Ruth Lauppert-Scholz

LESUNG – 8. März Mut zur Wut: Stefanie Reinsperger

Die Schauspielerin Stefanie Reinsperger mag schwierige Themen und forscht in ihren eigenen Abgründen nach Gefühlen – ihr Lieblingsgefühl ist die Wut. Um diese geht es auch in ihrem ersten Buch „Ganz schön wütend“, ein turbulentes Spiel aus Szenen und kurzen persönlichen Texten des ORF-Landkri-

© SVEN SERKIS



Lesung.
Stefanie Reinsperger liest aus „Ganz schön wütend“.

mi-Stars. Eine Ode an die Kraft der Wut. Am 8. März um 19 Uhr findet die Lesung mit Stefanie Reinsperger in der Stadtbibliothek Zankhof statt.

stadtbibliothek.graz.at

STADTBIBLIOTHEKEN – [kju:b] und LABUKA Neues Programm ab Frühling

Kreativ und spannend wird das Sommersemester 2024 in der Stadtbibliothek Graz: Auf der LABUKA Bücherinsel gibt es

ab 4. März wieder tolle Veranstaltungen für Kinder von 0 bis 10 Jahren. Es warten Workshops für Schul- und Kindergartengruppen, Kurse von Labucademy und Highlights von Labuka Spezial. Für Jugendliche bietet [kju:b] ein kostenloses Programm: Für (Schul-)Gruppen gibt es Workshops von Berufsorientierung über Informationskompetenz bis hin zu Nachhaltigkeit und am Nachmittag warten spannende Kurse bei den [kju:b]-Clubs. Alle Informationen und Anmeldung unter:

stadtbibliothek.graz.at

© LEX KARELLY



Bücherinsel. Auf LABUKA gibt's Programm für die Jüngsten.

JUGENDGALERIE – 8. März Das Rathaus neu interpretiert

Die Schüler:innen der 8ABC-Klassen am BG/BRG Fürstenfeld präsentieren ihre Interpretationen des Grazer Rathauses. In handgefertigten Architekturmodellen und am Tablet entstandenen Collagen zeigen sie ihre originellen Zugänge zu dem historischen Gebäude. Ausstellungseröffnung: 8. März, 13 Uhr, Jugendgalerie im Rathaus, 1. Stock.

kulturvermittlung.org

© BRG FÜRSTENFELD



Grazer Rathaus neu gedacht.

DIAGONALE – 4. bis 9. April Filmkultur jenseits der Leinwand

Unter neuer Leitung rückt die Diagonale den österreichischen Film ins Zentrum von Graz.

Einmal im Jahr wird Graz zur Filmhauptstadt: Vom 4. bis 9. April findet die Diagonale, das Festival des Österreichischen Films, erstmals unter der Leitung von Dominik Kamalzadeh und Claudia Slanar statt. Die neue Intendanz setzt auf Tradition und Innovation: Der traditionelle Filmwettbewerb und die Verleihung der renommiertesten Filmpreise des Landes werden durch die Festivalschiene „Position“ ergänzt, die herausragende Filmschaffende in den Fokus rückt. Die

Reihe „Filmgeschichte“ widmet sich 60 Jahren Arbeitsmigration und das neue Diskussionsformat „Forum“ im Volkskundemuseum bietet zudem tiefe Einblicke in die österreichische Filmkunst.

Eröffnet wird das Festival von Ruth Beckermanns „Favoriten“ – ein Porträt über eine Volksschul-

klasse im 10. Wiener Bezirk, das das Recht auf Bildung für jedes Kind, unabhängig von der finanziellen Situation oder Herkunft, aufzeigt. Der Große Diagonale-Schauspielpreis geht dieses Jahr an Lukas Miko. Programm und Tickets unter:

diagonale.at



Eröffnung. Die Doku „Favoriten“ von Ruth Beckermann eröffnet die Diagonale am 4. April um 19.30 Uhr in der Helmut-List-Halle.

Neue Intendanz. Dominik Kamalzadeh und Claudia Slanar leiten erstmals das Festival.



DIGITALIA – 13. bis 16. März Festival für virtuelles Theater

Künstliche Intelligenz, Computeranimationen und Roboter erobern die Bühnen des Grazer Schauspielhauses: Die erste Ausgabe von DIGITALIA dreht sich vom 13. bis 16. März rund um virtuelle Formen des Theaters. In Eigenproduktionen und internationalen Gastspielen fusionieren traditionelle Theaterkunst und digitale Innovation zu einem einzigartigen Erlebnis: von der computergenerierten Raumstation in Elfriede Jelineks „Sonne / Luft“ über Ugo Dehaes' tanzende Robo-

ter in „Simple Machines“ bis hin zur immersiven Videoinstallation „Decoding Bias“ von Theresa Reiwer, die acht KI-Avataren eine Bühne bietet.

Kuratiert wird das Festival von F. Wiesel (Hanke Wilschmann und Jost von Harleßem), die seit 2011 in Graz und Frankfurt innovative Theaterpraxis mit Robotik und VR verbinden. Interaktive Workshops, Experimente und Diskussionsrunden ergänzen das Programm. Alle Infos und Tickets:

digithalia.at

© LEX KARELLY



Premiere. Elfriede Jelineks „Sonne / Luft“ in einer futuristischen Welt.

BIG BONUS

DATENSCHUTZRECHTLICHE EINWILLIGUNG FÜR BIG BONUS:

Sie stimmen zu, dass die Stadt Graz Ihre persönlichen Daten für die Bearbeitung verwendet und die Richtigkeit der Daten in elektronischen Registern (Melderegister etc.) überprüft. Datenkategorien, Empfänger:innen und Rechtsgrundlage sind im Datenverarbeitungsregister registriert und unter DVR 0051853/466 veröffentlicht. Allgemeine Informationen zur Einhaltung des Datenschutzes entnehmen Sie bitte der Datenschutzerklärung der Stadt Graz.

KULTUR PUR

FÜHRUNG – 17. März

GESCHICHTE DES ANTISEMITISMUS IN GRAZ
Die Spezial-Führung durch die Dauerausstellung „360 GRAZ“ befasst sich mit den verschiedenen Formen des Antisemitismus in der Grazer Stadtgeschichte seit dem Mittelalter. Am 17. März um 15 Uhr im Graz Museum.

grazmuseum.at

RUNDER TISCH – 20. März

MEDIEN UND PROTEST
Medien und ihre Rolle bei der Kommunikation von Protest im Fokus: Colette Schmidt („Der Standard“) leitet die offene Diskussion mit renommierten Vertreter:innen aus Kommunikationswissenschaften und Medienlandschaft. Am 20. März um 18 Uhr im Graz Museum Sackstraße. Davor (17 Uhr) Führung durch die Ausstellung „Protest!“.

grazmuseum.at

VORTRAG & LESUNG – 21. März

HISTORISCHER ROMAN MEETS TRUE CRIME
Die Autorin Gudrun Wieser liest aus ihrem historischen Kriminalroman „Die Geheimnisse in der grünen Mark“ und Kriminalhistoriker Christian Bachhiesl erzählt von Hans Gross, dem steirischen Vater der Kriminologie, und vom Anbeginn der modernen Kriminalistik. Am 21. März um 19 Uhr in der Stadtbibliothek Zankhof. Eintritt frei!

stadtbibliothek.graz.at

KULTUR FINDET STADT

► AUF EINEN BLICK

Eine Übersicht über das gesamte Kulturprogramm in Graz findet man im Kulturkalender unter:

kultur.graz.at

© GEPA PICTURES



Ein Grazer bei Olympia 2024. Mit seiner Leistung in Doha belohnte sich Jan Hercog für das harte Training.

FREIWASSERSCHWIMMEN

Voll am (Olympia-)Limit

Der Grazer Jan Hercog schrieb in Doha mit der Qualifikation für Paris 2024 Geschichte.

Das ist eine sensationelle Leistung: Bei der Schwimm-WM in Doha im Februar qualifizierte sich der Grazer „Marathon-Schwimmer“ Jan Hercog für die Olympischen Spiele. Über die zehn Kilometer Distanz im Freiwasser bei schwierigen Ver-

hältnissen – da bedarf es besonderer körperlicher und mentaler Voraussetzungen: So verbringt der Grazer, der in Deutschland trainiert, 40 Stunden pro Woche mit Schwimmen und spult dabei 80 Kilometer ab – der Lohn: Jetzt wartet Paris 2024!

JAN HERCOG (25)

► DAS LIMIT

Mit Rang 16 in einer Zeit von 1:48:58,70 schaffte Hercog die Olympia-Qualifikation. Der Grazer zählt über 10 km zu den Top 20 der Welt.

SPORTAMTSKURSE 9 Sportarten in der Osterwoche

Ab 4. März ab 7.30 Uhr gilt es wieder, flinke Finger unter Beweis zu stellen, wenn die Anmeldungen für die Sportamtskurse in der Karwoche beginnen. Angeboten werden heuer vom 25. bis 29. März die Sportarten Badminton, Bogensport, Footvolley, Mountainbike, Orientierungslauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis und Tischfußball. Voraussetzung, um Kinder anmelden zu können, ist die Registrierung mit Meldedaten unter partner.venuzle.at/sportamt-graz mindestens vier Tage vor Anmeldebeginn. Nähere Informationen sowie weitere Kursangebote sind auch auf der Website des Sportamtes unter „Quicklinks Sportkurse“ zu finden.

graz.at/sportamt

© CANVA / ANDREY POPOV



Fit im Job.

Schon einfache Übungen am Arbeitsplatz sind der Gesundheit zuträglich, erhöhen die Fitness und Leistungsfähigkeit und bringen Schwung und Abwechslung in den Büro-Alltag.

ACTIVE WORKPLACE

Die Arbeit sportlich nehmen

Wie lassen sich die Beschäftigten in Firmen zu mehr Sport und Bewegung motivieren? Dieser Frage ging ein vom Sportamt initiiertes Lehrgang mit dem Titel „Active Workplace“ auf den Grund! Erkenntnis: Sport rechnet sich für alle!

Wenn wir nicht nur älter werden, sondern uns auch im hohen Alter guter Gesundheit erfreuen wollen, gilt es zu investieren: in den Sport! Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen lohnt sich sportliche Aktivität auch im fortgeschrittenen Alter; regelmäßiges Krafttraining produziert die in Muskeln gespeicherten Myokine, die Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Osteoporose vorbeugen.

Beim Workshop in Graz referierten namhafte Expert:innen aus mehreren europäischen Ländern über mögliche Wege, Menschen im Arbeitsleben bzw. Betriebe zum Sport im Alltag zu bewegen. Stefanie Stebegg, in Graz ansässige Unternehmerin im Gesund-

heitsbereich: „Wir verbringen etwa ein Drittel unserer Lebenszeit am Arbeitsplatz bzw. in der Schule, doch wer länger als drei Stunden sitzt, reduziert seine Lebenserwartung. Warum also nicht den Arbeitsplatz aktiv und auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt gestalten?“ Um Arbeitende zur

Bewegung zu animieren, braucht es nicht nur Bewusstseinsbildung für den Nutzen des Sports, sondern auch konkrete Anreize, wie etwa betrieblich bereitgestellte Sport- und Bewegungsangebote am Beispiel der Stadt Graz (s. Interview r.). Für Firmen selbst könnte man (wie in Schweden) Ermäßigungen bei der Sozialversicherung oder wie in Deutschland Steuererleichterungen andeuten. Denn: Fittere Mitarbeiter:innen sind weniger im Krankenstand und leistungsbereiter. Um echte Breitenwirkung zu erzielen, bräuhete es aber den gesetzlichen Rahmen. Damit eines Tages die einstigen Krankenkassen den Namen Gesundheitskassen zu Recht tragen! Infos zum Thema:



© PRIVAT

„Warum nicht den Arbeitsplatz aktiv auf unsere Bedürfnisse abgestimmt gestalten?“

Stefanie Stebegg
Peak & Flow
Performance Coach

graz.at/livestream

© FOTO FISCHER



Evelyn Fasch,
Leiterin
Juristische
Organisation &
Organisationsentwicklung,
Präsidialabteilung.

**Wichtig ist,
dass Bewegung
Freude macht!**

**Welche Bewegungsangebote
kann die Stadt Graz ihren
Beschäftigten bieten?**

Es gibt vielfältige Bewegungsangebote wie bewegte Pausen, Bouldern oder Yoga – sowohl vor Ort als auch online. Mitarbeiter:innen können so verschiedene Aktivitäten ausprobieren und ihre persönliche Vorliebe entdecken. Wichtig ist, dass Bewegung Freude macht, damit man motiviert bleibt!

**Was könnte man tun, um
in Zukunft noch stärker zur
Bewegung zu animieren?**

Man kann ganz einfach Bewegung in den Alltag integrieren – zum Beispiel Besprechungen im Gehen abhalten, Meetings im Freien veranstalten, Stehen statt Sitzen und noch viele andere, simple Maßnahmen mehr.

WARUM TRAINIEREN?

► MYOKINE

sind jene Botenstoffe, die in der Muskulatur gebildet werden. Sie wurden 2006 entdeckt und werden seither genauestens erforscht. Nachgewiesen wurde, dass sie vielen Krankheiten vorbeugen bzw. deren Verlauf positiv beeinflussen. Übrigens: Myokine werden nicht bei jeder Sportart produziert, sondern ganz besonders beim Krafttraining.

ANZEIGE



MIT MOBIREM ZUHAUSE WIEDER SELBSTSTÄNDIGKEIT ERLANGEN

mobiREM steht für mobile geriatrische Remobilisation. Dabei kommen mobile Teams zu Ihnen nach Hause und nutzen die häusliche Umgebung als Trainingsfeld.

- für ältere Menschen die z.B. nach einer Operation oder einem Unfall Unterstützung zur Verbesserung ihrer Selbstständigkeit benötigen
- Versorgungsgebiete des mobiREM Teams der Albert Schweitzer Klinik: Region Graz Ost | Bezirke Geidorf, Mariatrost, Innere Stadt, Ries, Waltendorf, St. Leonhard, Jakomini, St. Peter und Liebenau
- Versorgung der weiteren Grazer Regionen über das Krankenhaus der Elisabethinen (Graz West) und die KAGes (Graz Nord).

Informationen unter:

Tel.: +43 316 7060 6070 | ggz.mobirem@stadt.graz.at | mobirem.at
mobiREM Team der Geriatrie Gesundheitszentren

ggz.graz.at



**ZUWEISUNG
ÜBER
ÄRZT:INNEN**