



DIE STILLE JAHRESZEIT

Senior:innenprogramm
Oktober – Dezember 2021

graz.at/seniorInnen

GRAZ

Liebe Grazerinnen, liebe Grazer!

Die Corona-Pandemie hat uns in den vergangenen ein-
einhalb Jahren vor viele Herausforderungen gestellt. Dank
weitreichender Maßnahmen und der großen Solidarität und
Mithilfe der Menschen in unserer Stadt sind wir bisher gut
durch diese Krise gekommen.

In den vergangenen Wochen ist wieder ein großer Teil an
Normalität in unser Leben zurückgekehrt. Aber das Bild ist
auch trügerisch. Noch haben wir die Pandemie nicht ganz
hinter uns gelassen.

Mit dem neuen und vielfältigen Monatsprogramm, welches
das SeniorInnenbüro und unsere ehrenamtlichen Hef-
rinnen und Helfer zusammengestellt haben, wollen wir

den Seniorinnen und Senioren auch ein Stück Normalität zurückgeben und attraktive Freizeitangebote für die kommenden Monate machen.

Ich möchte mich auf diesem Wege bei allen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, sowie dem Team rund um das SeniorInnenbüro, für ihre engagierte und wichtige Arbeit recht herzlich bedanken. Die Anliegen und Bedürfnisse der älteren Generation sind uns wichtig und haben in Graz seit Jahrzehnten einen hohen Stellenwert.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem neuen Monatsprogramm, bleiben Sie gesund und aktiv!



Ihr



Kurt Hohensinner

Stadtrat für Soziales und Generationen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Covid-19-Hinweis	8
 Literatur erleben und besprechen	
Für Sie gelesen – gemeinsam besprechen *	10
Märchen ... Märchen ... Märchen	11
 Sprachen	
Entdecken Sie die ungarische Sprache und Kultur	12
Französisch für Anfänger:innen *	13
Französisch II *	14
Parlez-vous Français? *	15
Französisch Grammatik – Workshop Fortgeschrittene *	16
Hablamos Español *	17
English Talk-Table *	18
Parliamo Italiano	19
 Kunst und Kultur	
Unbekannte Kulturschätze entdecken *	20
Kulturtreff Musik – Theater – Vielfalt *	21
Einfach schauen!	22
Unterwegs zur Kunst!	24
Konzert-Treff	26
 Kreatives Schaffen	
Schreibwerkstatt für Anfänger:innen	27
Schreibwerkstatt für Fortgeschrittene	28

Malen mit Senior:innen *	29
Kreatives Handarbeiten	30

● **Musik, Tanz und Theater**

Blockflötenrunden	31
Gitarre für Fortgeschrittene *	32
Ukulele für Anfänger:innen *	33
Ukulele *	33
Singkreis für Senior:innen *	34
treffpunkt:Tanz	35
Theaterrunde „Theater im Foyer“	36

● **Natur und Sterne**

Pflanzenliebhaber:innentreffen im Botanischen Garten *	37
Astrologierunde *	38
Astrologie-Sprechstunde *	39

● **Digitales**

eBook, eReader, Tablet & Co.	40
Senior:innen im Internet *	42
Smartphone und Tablet – Grundlagen	44
Smartphone und Tablet – Fortsetzung	46
Computer und Internet – Grundlagen	48
Computer und Internet – Fortsetzung	50
nowa kommt nach Hause	52
Digitale Angebote für Frauen	53

● **Wohlbefinden und Bewegung**

Senior:innen-Montag im SINFO	58
Training Selbstschutz für Senior:innen	59
Allgemeine Neuerungen Turnen & Bewegung	60
Mehr als nur Turnen	62
Yoga für Senior:innen	63
Yogilates für Senior:innen *	64
Nordic Walking für und mit Senior:innen	65
Bewegung im Wasser	66
Lima-Kurs für Anfänger:innen *	67
Lima – Lebensqualität im Alter	68
Ich bin ich *	69

● **Gesellschaft und Miteinander**

Mehrgenerationenhaus Waltendorf	70
Servus bei uns im Café *	72
Ein Großeltern-Tag in der Märchenbahn	73
Kartenspielrunde am Denggenhof *	74
Kaffeerunde	75
Generationen im Miteinander	76
Tarock *	77
Noch mehr Kartenrunden	78
Gemütliches Beisammensein – monatlicher Senior:innentreff *	79

Information

Jour fixe im SeniorInnenbüro *	80
Kostenlose GIS-Beratungen	81
Wohnen für Hilfe	82
Kulturpass-Info	83

Legende

	Literatur erleben und besprechen		Natur und Sterne
	Sprachen		Digitales
	Kunst und Kultur		Wohlbefinden und Bewegung
	Kreatives Schaffen		Gesellschaft und Miteinander
	Musik, Tanz und Theater		Information



Neuheit



Kostenpflichtig

Alle Informationen vorbehaltlich Änderungen.

* Diese Aktivitäten finden aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt. Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

Covid-19-Hinweis

Im SeniorInnenbüro gelten bezüglich Testen, Impfen, Maskenpflicht und Mindestabständen die gesetzlichen Bestimmungen für Veranstaltungen.

Zum Zeitpunkt der Drucklegung gelten die Covid-19-Regelungen vom 13. Septemebr 2021, basierend auf der 2. Covid-19-Öffnungsverordnung, BGBl II/Nr. 278/2021.

Für alle Personen, auch Teilnehmende und Kursleitende, gilt daher:

- **FFP2 Maskenpflicht in Gängen**
- keine Maskenpflicht in den Kursen
- **namentliche Anmeldung** zu allen Veranstaltungen
- Bekanntgabe von Telefonnummer und, wenn vorhanden, E-Mail-Adresse

Eine **Kursteilnahme ist nur möglich, wenn „3G“ erfüllt ist**, also wenn man ...

- **geimpft** (mit Impfnachweis, z. B. Impfpass),
- **genesen** (Absonderungsbescheid, 6 Monate gültig) oder
- **getestet** ist:
 - negatives Ergebnis eines PCR-Tests auf SARS-CoV-2 (72 Stunden gültig)
 - negatives Ergebnis eines Antigen-Tests auf SARS-CoV-2 (48 Stunden gültig)
 - negatives Ergebnis eines SARS-CoV-2-Selbsttests zur Eigenanwendung, der registriert wurde (24 Stunden gültig)

Der 3G-Status wird in der Anwesenheitsliste erfasst.

Informieren Sie sich regelmäßig auf unserer Homepage **[graz.at/seniorInnen](https://www.graz.at/seniorInnen)**. Sie finden dort aktuelle Gesundheits- und Programmhinweise.

Im Falle einer neuerlichen Ausbreitung der Pandemie kann es zu Änderungen im Aktivitätenprogramm kommen.

Speziell markierte Aktivitäten finden derzeit aufgrund der aktuellen Covid-19-Situation nicht statt.

Für Sie gelesen – gemeinsam besprechen

Für Leser:innen & Zuhörer:innen: Bücher und Texte werden vorgestellt, daraus vorgelesen und besprochen.

Wir sprechen über den Autor/die Autorin, das Thema, die handelnden Personen und deren Umfeld sowie Inhalt und Form des Geschriebenen. Belletristik, Sachbücher, Prosatexte und Gedichte aus unterschiedlichen Themenbereichen sollen zu Betrachtungen und Diskussionen anregen.

Eine Vorkenntnis der Texte ist keine Voraussetzung. Teilnehmende sind eingeladen, auch ihrerseits Texte vorzustellen.

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Ingeborg Geretschläger*

Märchen ... Märchen ... Märchen

... sind Bergwerke der Seele?! Märchen für Sie
interessant erzählt und vernetzt interpretiert.

Termine	Dienstag, 5. und 19. Oktober 2021 Dienstag, 9. und 23. November 2021 Dienstag, 7. Dezember 2021
Zeit	10 – 11 Uhr
Ort	SeniorInnenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock Zimmer 312, Seminarraum

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

*Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Dr. Ewald Puntigam*

Entdecken Sie die ungarische Sprache und Kultur

Lernen Sie die ungarische Sprache, das Land und die Kultur der Magyaren kennen

Termine	Mittwoch, 6., 13., 20. und 27. Oktober 2021 Mittwoch, 3., 10., 17. und 24. November 2021 Mittwoch, 1. und 15. Dezember 2021	
Zeit	Gruppe I	8.30 – 9.30 Uhr
	Gruppe II	10 – 11 Uhr
	Gruppe III	11.30 – 12.30 Uhr
Ort	SeniorInnenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Zimmer 312, Seminarraum	

Information und Anmeldung: SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig. Die Einteilung in den einzelnen Gruppen muss eingehalten werden!

Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Margit Bittermann

Französisch für Anfänger:innen

Vertiefen Sie Ihr Französisch, Ihre Liebe zu Frankreich,
dem Land und der Kultur

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen
Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Isabelle Stubenvoll*

Französisch II

Sie möchten Ihre „verschütteten“ Sprachkenntnisse erweitern? Dann besuchen Sie diesen Kurs!

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Isabelle Stubenvoll*

Parlez-vous Français?

Est-ce-que vous voulez faire un brin de causerie en français avec une vraie Parisienne?

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Isabelle Stubenvoll*

Französisch Grammatik – Workshop für Fortgeschrittene

Einmal im Monat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Grammatikkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern.

Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Isabelle Stubenvoll*

Hablamos Español

¿Quiere charlar con nosotros español guiado por una mexicana?

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Sra. Rocio Perezfuente*

English Talk-Table

We improve our English, stimulate our brains
and have a friendly social meeting once a week.

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen
Covid-19-Situation aktuell nicht statt.**

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Ingeborg Geretschläger*

Parliamo Italiano

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

Prossimi	Giovedì, 14. ottobre 2021 alle 10.30
incontri	Giovedì, 11 novembre 2021 alle 10.30 Giovedì, 9 dicembre 2021 alle 10.30

Dove?	Enoteca dei Ciclopi, Sackstraße 14
--------------	------------------------------------

Information und Anmeldung: SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

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

Unbekannte Kulturschätze entdecken

Kultur bezeichnet im weitesten Sinne alles, was der Mensch selbstgestaltend hervorbringt.

Der Begriff der Kultur ist im Lauf der Geschichte immer wieder von unterschiedlichen Seiten einer Bestimmung unterzogen worden.

Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Ursula Zauner*

Kulturtreff

Musik – Theater – Vielfalt

Einführungen zu Oper, Operette, Musical und Sprechtheater

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Gemeinsame Vorstellung im Opernhaus

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Elfriede Schaider*

Einfach schauen!

Angebot für Menschen mit und ohne Demenz

Das Projekt „Einfach schauen!“ wendet sich an Betroffene aus Tagesbetreuungsstätten oder Pflegeeinrichtungen mit Begleitpersonen sowie Privatpersonen mit ihren Angehörigen. Es wurde in Kooperation mit dem Diakoniewerk Steiermark/Haus am Ruckerlberg, SALZ – Steirische Alzheimerhilfe, Pro Senectute – Verein für das Alter in Österreich sowie dementia + art entwickelt.

In Führungen mit speziell geschulten Vermittlerinnen und Vermittlern des Museums werden Ausstellungen des Universal museums Joanneum besucht. Dabei wird auf die vorhandenen Ressourcen und Bedürfnisse der Teilnehmenden mit Demenz Rücksicht genommen.

In den interaktiven Führungen werden durch Betrachten, Besprechen, aber auch Anfassen ausgewählter Ausstellungsobjekte verschiedenste Gefühle und Sinneseindrücke geweckt. Der Besuch ist als eine Erzählrunde im Ausstellungsraum gedacht. Mithilfe der gezeigten Objekte wird die Brücke zwischen dem Jetzt und der Vergangenheit geschlagen.

Die Führungen bieten die Möglichkeit, Erfolgserlebnisse zu spüren und Augenblicke der Freude in einem ungewohnten Rahmen zu verbringen. Auch die Begleitpersonen werden dabei auf eine Reise sowohl durch die Ausstellungsräume als auch durch die Erinnerungen der Teilnehmenden mit Demenz mitgenommen.

Ziele des Formates:

- Ermöglichung kultureller Teilhabe
- Aktivierung vorhandener Ressourcen
- Förderung der Erinnerungsfähigkeit
- Erschließung neuer Kommunikationsmöglichkeiten
- Sinnliches und emotionales Erleben
- Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität

Termine	Donnerstag, 16. September 2021 Donnerstag, 21. Oktober 2021 Donnerstag, 11. November 2021 Donnerstag, 16. Dezember 2021	€
Zeit	individuell	
Ort	Museum für Geschichte/Volkskundemuseum Sackstraße 16, 8010 Graz	
Kosten	4,50 pro Person, Begleitperson frei	

Anmeldung erforderlich: Universalmuseum Joanneum,
Stabsstelle für Inklusion & Partizipation,
Tel. +43 699 133 95 4413
E-Mail: inklusion@museum-joanneum.at

Tipp: Weitere spezialisierte Führungsangebote sind auch im Kunsthaus Graz und der Neuen Galerie Graz möglich (auf Anfrage).



Unterwegs zur Kunst!

Offener Museumskreis

Das Format „Unterwegs zur Kunst!“ ist ein offener Museumskreis, der zum gemeinsamen Besichtigen und Besprechen von Kunstpräsentationen in unterschiedlichen Standorten des Universalmuseums Joanneum einlädt. Es wendet sich an Menschen, die sich Zeit für Kunst und Kultur nehmen und gleichzeitig an neuen Kontakten interessiert sind. Vor allem Menschen in der nachberuflichen Lebenszeit bietet dieses Format die Chance, eine kontinuierliche Verbindung zum Museum mit seinen unterschiedlichsten Inhalten und kunstinteressierten Menschen aufzubauen.

Nach dem gemeinsamen Ausstellungsbesuch bietet sich die Möglichkeit zu einem Gedankenaustausch in gemütlicher Kaffeehausatmosphäre. Das Programm wird bereichert durch Impulse von Kuratorinnen und Kuratoren, Fachleuten, Kunschtchaffenden sowie Personen des öffentlichen Lebens, die mit der Gruppe gemeinsam unterwegs zur Kunst sind.

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen
Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: Universalmuseum Joanneum, Stabsstelle für
Inklusion & Partizipation,
Tel. +43 699 133 95 4413
E-Mail: inklusion@museum-joanneum.at

Konzert-Treff

Lunchkonzert

Thema	Überraschkonzert
Termin	Montag, 25. Oktober 2021
Beginn	12.12 Uhr
Ort	MUMUTH (Foyer 1. Stock), Lichtenfelsgasse
Treffpunkt	12 Uhr: Straßenbahn-Haltestelle „Lichtenfelsgasse“ (Linie 1 bzw. 7)
Kosten	keine, es werden 50 Zählkarten ausgegeben

Hinweis: Anmeldung unbedingt erforderlich.

Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Eigenen Namen und E-Mailadresse oder eigenen Namen und Telefon-Nummer an 1212-lunchkonzert@kug.ac.at oder an Tel.: 0316 389-3150 (Montag bis Freitag, 9 – 16 Uhr). Mund-Nasen-Schutz nicht vergessen!

*Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Das MUMUTH-Team*

Schreibwerkstatt für Anfänger:innen



Schreiben in der Gruppe ist eine Bereicherung

In diesem Programm biete ich kreatives Schreiben in Form von Erzählungen, Anekdoten, Gedichte, Hai-kus und gemeinsam erarbeitete Projekte an. Dazu verwende ich eine neue spielerische Methode die das Schreiben auch für Ungeübte erlernbar macht.

Termine	Montag, 27. Oktober 2021 Montag, 25. November 2021 Montag, 13. Dezember 2021
Zeit	9.30 Uhr
Ort	SeniorInnenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Zimmer 312, Seminarraum

Information und Anmeldung: SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

*Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Traute Makovec*

Schreibwerkstatt für Fortgeschrittene

Schreiben in der Gruppe ist eine Bereicherung

Kreatives Schreiben und gemeinsame erarbeitete Projekte für erfahrene Teilnehmer:innen.

Termine	Donnerstag, 7. Oktober 2021 Donnerstag, 4. November 2021 Donnerstag, 2. Dezember 2021
Zeit	10 – 12 Uhr
Ort	Cafe-Phönix Münzgrabenstraße 103 erreichbar mit der Straßenbahn Linie 6, Haltestelle „Moserhofgasse“

Information und Anmeldung: SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

*Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Traute Makovec*

Malen mit Senior:innen

Für malbegeisterte Anfänger:innen & Fortgeschrittene

Gemeinsam wollen wir unsere Talente zu Papier bringen, ob mit Malen, Zeichnen oder Aquarellieren – ganz wie es Ihnen gefällt.

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393,
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Kursleitung*

Kreatives Handarbeiten

Vom Sticken bis zum Häkeln

Handarbeiten stärkt die Feinmotorik, fördert die Kreativität und sorgt für Glückshormone. Basteln Sie mit an diesen besonderen Momenten und tauschen Sie Ideen und Handarbeitstechniken aus.

Termine	Montag, 11. Oktober 2021 Montag, 8. November 2021
----------------	--

Beginn	9.30 – 12 Uhr
---------------	---------------

Ort	SeniorInnenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Zimmer 312, Seminarraum
------------	--

Information und Anmeldung: SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Isabella Weinrauch und Gertraud Bukovski

Blockflötenrunden

Gemeinsames Musizieren macht Freude! Sie haben lange nicht mehr Blockflöte gespielt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Wir freuen uns auf Sie!

Mäßig Fortgeschrittene und Fortgeschrittene (Ensemblespiel)

Termin	14-tägig, Beginn: Mittwoch, 13. Oktober
Zeit	Mäßig Fortgeschrittene: 14 – 14.45 Uhr Fortgeschrittene (Ensemblespiel): 15 – 16 Uhr
Ort	SeniorInnenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Zimmer 312, Seminarraum

Information und Anmeldung: SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

*Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Waltraut Nobis*

Gitarre für Fortgeschrittene

Üben der Technik und gemeinsames Musizieren

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen
Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihr
Dr. Ewald Puntigam*

Ukulele für Anfänger:innen

Singen und Musizieren mit der Ukulele

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Mag.^a Brigitte Brosch*

Ukulele

Singen und Musizieren mit der Ukulele

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Mag.^a Brigitte Brosch*

Singkreis für Senior:innen

Unser Singkreis macht Spass, unterstützt unser Denken, fördert die Konzentration, erhöht die Lebensfreude und stärkt das Immunsystem.

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Elfriede Brodtrager und
Gabriele Hödl-Kuffner*

treffpunkt:Tanz

Tanzen ab der Lebensmitte – die andere Art zu tanzen

Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können. Beim treffpunkt:TANZ kommen Menschen zusammen, die Freude an der Bewegung, Musik und Geselligkeit haben. Sie können gerne alleine kommen. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich.

Termin	Jeden Dienstag	€
Beginn	14 – 15.30 Uhr	
Ort	evangelische Kirche Pfarrgemeinde Kreuzkirche, Mühlgasse 43, 8020 Graz	
Kosten	4,00 Euro/Einheit 50 % Ermäßigung für Mindestpensionist:innen nach Vorweisen der Pensionsmitteilung 2021 bzw. SozialCard	

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Gudrun Augustin

Theaterrunde „Theater im Foyer“

Spaß und Freude am Rollenspiel

Fitness für's Gehirn durch das Erlernen des Textes. Gemeinsames Erarbeiten eines Theaterstückes von den Proben bis zur Aufführung.

Termine	ab Donnerstag, 7. Oktober 2021 wöchentliche Veranstaltung
----------------	--

Beginn	11 Uhr
---------------	--------

Ort	SeniorInnenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Zimmer 312, Seminarraum
------------	--

Information und Anmeldung: SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

*Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Mag.^a Brigitte Brosch*

Pflanzenliebhaber:innentreffen im Botanischen Garten



Interessierte Pflanzen- und Blumenliebhaber:innen sind eingeladen, Neues über aktuell blühende sowie Grünpflanzen – im Glashaus und im Freien – zu erfahren.

Bei Interesse an Führungen bitte auf der Homepage des botanischen Gartens nachschlagen:

https://static.uni-graz.at/fileadmin/projekte/garten/Neuigkeiten/7fakultaet_Botanischer_Garten_Programmheft_2021_web_V2.pdf

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Elke Kühnelt*



Astrologierunde

Was Sie schon immer über Astrologie wissen wollten

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen
Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Marina Götz*

Astrologie-Sprechstunde

Persönliche Anliegen können telefonisch vertraulich besprochen werden.

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Marina Götz*

eBook, eReader, Tablet & Co.

Beratung zur Nutzung der Bibliothek digital in der Hauptbibliothek Zanklhof

Die Stadtbibliothek Graz lädt Interessierte herzlich ein, an individuellen Beratungsstunden zum Thema „eBook, eReader, Tablet & Co. – Nutzung der Bibliothek digital“ teilzunehmen.

Wir erklären Ihnen unsere digitalen Medien und deren Nutzung – speziell das „eBook“, das man von der Stadtbibliotheks-Homepage herunterladen und auf einem eBook-Reader oder Tablet komfortabel lesen kann, aber auch eAudios, eVideos, ePaper etc.

Probleme mit der „Bibliothek digital“ (Onleihe & OverDrive), Fragen zu eBooks und eBook-Readern, zu Soft- und Hardware für PC und Mobilgeräte, zur Sicherheit im Internet, zu E-Mail und mobiler Kommunikation, zu Office-Programmen, Film, Foto und Multimedia uvm. sind bei unserem Computer-Allrounder an der richtigen Stelle!

Für diese und andere Computerprobleme bietet die Stadtbibliothek Graz derzeit die FIT AM PC-Telefonsprechstunde an – als Hilfestellung im Alltag und Ausgleich für die entfallenen eBook-Beratungen und „Fit am PC“-Workshops für Senior:innen.

FIT am PC – Die Telefonsprechstunde

Termin	jeden Dienstag, 16 – 18 Uhr
und Zeit	jeden Mittwoch, 13 – 15 Uhr jeden Donnerstag, 10 – 12 Uhr

Kontakt DI Helmut Schmidt, Tel.: 0677 637 192 68

Information: Bei Besetztzeichen bitte nach 10 Minuten nochmals probieren. Außerhalb der Beratungszeiten ist der Anschluss nicht aktiv. Auch an Feiertagen und in den Ferien erreichbar, zunächst bis 22. Dezember 2021.

Senior:innen im Internet

Stadtbibliothek Graz Nord

Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

Ort Stadtbibliothek Graz-Nord,
Theodor-Körner-Straße 59

Information: Tel.: 0316 872-7990

Stadtbibliothek Graz West

Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

Ort Stadtbibliothek Graz-West,
Eggenberger Allee 13 a

Information: Tel.: 0316 872-7950

Stadtbibliothek Graz Süd

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Ort Stadtbibliothek Graz-Süd,
Lauzilgasse 21

Information: Tel.: 0316 872-7970

In der Stadtbibliothek Graz-Süd wurde ein besonderer Schwerpunkt im Medienbestand der „Generation Plus“ gewidmet.

Er gibt Tipps, Ratschläge und zeigt die Vielfalt an Lebenswegen, neuen Freiheiten, Chancen und Souveränität:
stadtbibliothek.graz.at

Hinweis: Als Hilfestellung im Alltag und Ausgleich für die entfallenen eBook-Beratungen und „Fit am PC“-Workshops für Senior:innen bietet die Stadtbibliothek Graz derzeit die **FIT am PC-Telefonsprechstunde (siehe Seite 41)** für diese und andere Computerprobleme an.

Smartphone und Tablet – Grundlagen

Android Einführungskurs des SeniorInnenbüros der Stadt Graz in Kooperation mit nowa

Smartphones sind in vielen Situationen hilfreich und aus unserem Alltag kaum noch wegzudenken. In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung von handelsüblichen Smartphones und Tablets von Grund auf. nowa stellt Geräte im Kurs bei Bedarf zur Verfügung.

Inhalte:

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

Kleine Kursgruppen, Schritt für Schritt Anleitungen und viel Geduld der Trainerin für alle Fragen erwarten Sie im Lernzentrum von nowa am Jakominiplatz.

Smartphone und Tablet – Grundlagen



Termin	Dienstag, 14. September 2021 Dienstag, 21. September 2021 Dienstag, 28. September 2021 Dienstag, 5. Oktober 2021
Ort	nowa, Jakominiplatz 16, 8010 Graz 2. Stock, Lift vorhanden
Zeit	14 – 17 Uhr, insgesamt 12 Kursstunden
Kosten	36,00 Euro (Ermäßigungen möglich)

Information und Anmeldung: nowa Training Beratung
Projektmanagement, Jakominiplatz 16, 8010 Graz,
Tel.: 0316/482 600-17 (Montag bis Donnerstag: 9 – 13 Uhr)

Teilnahme auch an schon begonnen Kursen möglich,
einfach telefonisch anfragen.

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Smartphone und Tablet – Fortsetzung

Android Kurs des SeniorInnenbüros der Stadt Graz
in Kooperation mit nowa

Ein Smartphone kann viel mehr als nur Telefonanrufe und SMS durchstellen und mit einem Tablet hat man einen vollwertigen Computer im Handgepäck. In diesem Kurs lernen Sie wie Sie Ihr mobiles Gerät einsetzen können um sich zu vernetzen und umfassend zu informieren.

Inhalte:

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

Kleine Kursgruppen, Schritt für Schritt Anleitungen und viel Geduld der Trainerin für alle Fragen erwarten Sie im Lernzentrum von nowa am Jakominiplatz.

Smartphone und Tablet – Fortsetzung



Termin	Dienstag, 2. November 2021 Dienstag, 9. November 2021 Dienstag, 16. November 2021 Dienstag, 23. November 2021
Ort	nowa, Jakominiplatz 16, 8010 Graz 2. Stock, Lift vorhanden
Zeit	14 – 17 Uhr, insgesamt 12 Kursstunden
Kosten	36,00 Euro (Ermäßigungen möglich)

Information und Anmeldung: nowa Training Beratung
Projektmanagement, Jakominiplatz 16, 8010 Graz,
Tel.: 0316/482 600-17 (Montag bis Donnerstag: 9 – 13 Uhr)

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Computer und Internet – Grundlagen

Windows 10 Einführungskurs des SeniorInnenbüros der Stadt Graz in Kooperation mit nowa

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Bedienung Ihres Computers oder Laptops. Ausreichend Zeit zum Ausprobieren und Üben ist uns dabei besonders wichtig!

Inhalte:

- Computer einschalten und herunterfahren
- Startmenü und Einstellungen von Windows 10
- Maus- und Tastaturübungen
- Internetgrundlagen
- Kennenlernen von ausgewählten Programmen / Apps
- Datenschutz und Sicherheit

Kleine Kursgruppen, Schritt für Schritt Anleitungen und viel Geduld der Trainerin für alle Fragen erwarten Sie im Lernzentrum von nowa am Jakominiplatz.

Sie können gerne im Kurs auf Ihrem eigenen Laptop arbeiten. Bitte geben Sie das bei der Anmeldung bekannt.

Computer und Internet – Grundlagen



Termin	Donnerstag, 23. September 2021 Donnerstag, 30. September 2021 Donnerstag, 7. Oktober 2021 Donnerstag, 14. Oktober 2021
Ort	nowa, Jakominiplatz 16, 8010 Graz 2. Stock, Lift vorhanden
Zeit	9 – 12 Uhr, insgesamt 12 Kursstunden
Kosten	36,00 Euro (Ermäßigungen möglich)

Information und Anmeldung: nowa Training Beratung
Projektmanagement, Jakominiplatz 16, 8010 Graz,
Tel.: 0316/482 600-17 (Montag bis Donnerstag: 9 – 13 Uhr)

Teilnahme auch an schon begonnen Kursen möglich,
einfach telefonisch anfragen.

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Computer und Internet – Fortsetzung

Windows 10 Kurs des SeniorInnenbüros der Stadt
Graz in Kooperation mit nowa

In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten des Computers weiter auszuschöpfen. Bauen Sie Ihr Wissen weiter aus und gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit dem PC.

Inhalte:

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

Kleine Kursgruppen, Schritt für Schritt Anleitungen und viel Geduld der Trainerin für alle Fragen erwarten Sie im Lernzentrum von nowa am Jakominiplatz.

Sie können gerne im Kurs auf Ihrem eigenen Laptop arbeiten. Bitte geben Sie das bei der Anmeldung bekannt.

Computer und Internet – Fortsetzung



Termin	Mittwoch, 27. Oktober 2021 Mittwoch, 3. November 2021 Mittwoch, 10. November 2021 Mittwoch, 17. November 2021
Ort	nowa, Jakominiplatz 16, 8010 Graz 2. Stock, Lift vorhanden
Zeit	9 – 12 Uhr, insgesamt 12 Kursstunden
Kosten	36,00 Euro (Ermäßigungen möglich)

Information und Anmeldung: nowa Training Beratung
Projektmanagement, Jakominiplatz 16, 8010 Graz,
Tel.: 0316/482 600-17 (Montag bis Donnerstag: 9 – 13 Uhr)

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

nowa kommt nach Hause



in Zusammenarbeit mit dem SeniorInnenbüro

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 Computer, Drucker & Co. vor Ort an.

Der gemeinnützige Verein nowa mit seinem Lernzentrum am Jakominiplatz setzt sich schon seit über 20 Jahren für lebenslanges Lernen und Gleichberechtigung ein.

Termin	nach Vereinbarung	
Ort	bei Ihnen zu Hause	
Kosten	30,00 Euro pro Stunde	

Information und Terminvereinbarung: nowa Training
Beratung Projektmanagement, Jakominiplatz 16, 8010 Graz,
Tel.: 0316/482 600 (Montag bis Donnerstag: 9 – 13 Uhr)

Digitale Angebote für Frauen



Lerntreff für Frauen

Ihre Nachbarin hat Ihnen etwas am Smartphone gezeigt, das Sie interessiert? Ihre Freundin schickt Ihnen oft tolle Fotos und Sie wollen auch eines zurückschicken?

Bei uns im kostenlosen Lerntreff können Sie Ihre Fragen stellen und Sicherheit im Umgang mit digitalen Geräten gewinnen. Gerne können Sie Ihre eigenen Geräte, wie Laptop oder Smartphone mitbringen!

Termine	jeden Montag, 9 – 11 Uhr
und Zeit	jeden Donnerstag, 14 – 16 Uhr
Ort	nowa, Jakominiplatz 16, 8010 Graz 2. Stock, Lift vorhanden

Information und Anmeldung: nowa Training Beratung
Projektmanagement, Jakominiplatz 16, 8010 Graz,
Tel.: 0316/482 600 (Montag bis Donnerstag: 9 – 13 Uhr)

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Online Lerntreff für Frauen

Für kleine Fragestellungen rund um Computer, Smartphone und Tablet (kostenlos). Den Link finden Sie auf unserer Homepage: **nowa.at**

Termine und Zeit jeden Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort Online via zoom

Information und Anmeldung: nowa Training Beratung
Projektmanagement, Jakominiplatz 16, 8010 Graz,
Tel.: 0316/482 600 (Montag bis Donnerstag: 9 – 13 Uhr)

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Wissenswertes: Smarte Welt

Lernen Sie in diesem Kurs die Vielfalt an Technologien kennen, die Menschen assistieren und das Leben vereinfachen können.

Termin	Mittwoch, 3. November 2021	€
Ort	nowa, Jakominiplatz 16, 8010 Graz 2. Stock, Lift vorhanden	
Zeit	14 – 16 Uhr	
Kosten	24,00 Euro	

Information und Anmeldung: nowa Training Beratung
Projektmanagement, Jakominiplatz 16, 8010 Graz,
Tel.: 0316/482 600 (Montag bis Donnerstag: 9 – 13 Uhr)

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Wissenswertes: Kulturelle Reise um die Welt

Lernen Sie die Vielfalt an Technologien kennen, die Menschen assistieren und das Leben vereinfachen können.

Termin	Mittwoch, 1. Dezember 2021	€
Ort	nowa, Jakominiplatz 16, 8010 Graz 2. Stock, Lift vorhanden	
Zeit	10 – 12 Uhr	
Kosten	24,00 Euro	

Information und Anmeldung: nowa Training Beratung
Projektmanagement, Jakominiplatz 16, 8010 Graz,
Tel.: 0316/482 600 (Montag bis Donnerstag: 9 – 13 Uhr)

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Wissenswertes Covid digital

Covid-19 hat unseren Umgang mit Smartphones, Computer und unseren Daten verändert.

In dem Kurs hören Sie, wie Sie Ihre Daten schützen und neue Funktionen nutzen können.

Termin	Mittwoch, 7. Dezember 2021	€
Ort	nowa, Jakominiplatz 16, 8010 Graz 2. Stock, Lift vorhanden	
Zeit	10 – 12 Uhr	
Kosten	24,00 Euro	

Information und Anmeldung: nowa Training Beratung
Projektmanagement, Jakominiplatz 16, 8010 Graz,
Tel.: 0316/482 600 (Montag bis Donnerstag: 9 – 13 Uhr)

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Senior:innen-Montag im SINFO

Polizei-Schulung

Die Grazer Polizei und GEMEINSAM.SICHER in Graz geben wertvolle Tipps für Senior:innen für mehr Sicherheit zu Hause (Einbruchsschutz, Brandschutz) aber auch für die Sicherheit im öffentlichen Raum (Verhinderung von Überfällen, Bankanschlussdelikten, Trickdiebstählen etc.). Zudem informieren die Polizist:innen über aktuelle Kriminalitätsentwicklungen und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Termin und Zeit	jeden Dienstag, 15 – 17 Uhr jeden Donnerstag, 10 – 12 Uhr oder nach telefonischer Voranmeldung
Ort	Sicherheitsinformationszentrum Graz – SINFO Keplerstraße 25, Ecke Lendplatz
Kosten	keine

Information und Anmeldung:

SINFO Tel. 0316 872-5777, E-Mail: office@sinfo.at

Kripo Graz Tel. 05 91 33 65-3430 oder -3431

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Training Selbstschutz für Senior:innen

Polizei-Schulung

Im 3-stündigen Selbstbehauptungskurs vom Sicherheitsexperten Markus Schimpl geht es auch um das Erkennen und Vermeiden von möglichen Gefahren und die Verwendung von Hilfsmitteln zur Selbstverteidigung.

Termine	Donnerstag, 21. Oktober 2021 Donnerstag, 11. November 2021
Zeit	14 – 17 Uhr
Ort	Sicherheitsinformationszentrum Graz – SINFO Rathaus Haupteingang, Treffpunkt beim Portier
Kosten	keine

Information und Anmeldung: Tel. 0664 56 68 863 oder
Tel. 0316 872-5777, E-Mail: office@sinfo.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Allgemeine Neuerungen Turnen & Bewegung

Achtung: Änderungen aufgrund einer veränderten Situation der Pandemie jederzeit möglich.

Wir sind sehr bemüht die Turneinheiten für Sie weiterhin möglich zu machen.

Aufgrund der Covid-19 Verordnungen sind einige Verhaltensregeln und Präventionsmaßnahmen unabänderlich notwendig:

- Die **Anmeldung** und Einteilung für die jeweiligen Kurse erfolgt **ausnahmslos telefonisch** bei uns im Büro.
- Die **Gruppengrößen müssen verkleinert** werden, da die Umkleiden zu klein sind (max. 8 bis 10 Personen bei Benutzung beider Umkleiden).
- Ein wöchentliches Turnen wird nicht mehr für alle Turngruppen möglich sein, die von uns vorgegebene **Einteilung der Gruppen muss beibehalten werden** (für die Nachverfolgung unumgänglich).
- **Mund-Nasen-Schutz-Pflicht** in den Umkleideräumen, und den Gängen des Hauses, die Abstandsregeln von mindestens 1m müssen eingehalten werden.

- Es müssen die **eigenen Turn- und Yogamatten** benutzt werden sowie genügend **Desinfektionsmittel** für den Eigenbedarf (Händehygiene) mitgebracht werden.
- Es ist in den Umkleiden und vor allem in den Turnsälen für **ausreichend lange Lüftung** zu sorgen (nach den Vorgruppen mindestens 30 min).
- Ein **Zusammentreffen mit den Personen der vorigen Turngruppen sollte vermieden werden**. Deshalb ersuchen wir ausdrücklich die Räumlichkeiten erst zu betreten und zu benutzen wenn die Vorgruppen den Bereich verlassen haben.

**Telefonische Anmeldung für die jeweiligen
Turngruppen: 9 bis 12 Uhr im SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393.**

*Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis
für diese Maßnahmen.
Ihr SeniorInnenbüro Graz*

Mehr als nur Turnen



Bewegungstraining für Senior:innen

Termine und Zeit	ab Montag, 4. Oktober 2021, 18.00 – 18.45 Uhr ab Mittwoch, 6. Oktober 2021, 17.00 – 18.00 Uhr ab Freitag, 8. Oktober 2021, 16.30 – 18.00 Uhr
Ort	NMS Ferdinandeum, Sackstraße 10
Kosten	10-er Block 25,00 Euro/ermäßigt: 12,50 Euro für Mindestpensionist:innen nach Vorweisen der Pensionsmitteilung 2021 bzw. der SozialCard. Erhältlich im SeniorInnenbüro.

Information und Anmeldung: SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Allgemeine Neuerung finden Sie auf Seite 60 – 61.

Die Stadt Graz übernimmt keine Haftung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. In den geregelten Schulferien, an Fenstertagen und schulautonomen Tagen findet kein Turnunterricht statt.

*Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Desiree Boyneburg-Lengsfeld
und Anita Heinz*

Yoga für Senior:innen

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

Termin	Dienstag, 5., 12. und 19. Oktober 2021 Dienstag, 2., 9., 16., 23. und 30. November 2021 Dienstag, 7., 14. und 21. Dezember 2021	€
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	
Ort	NMS Ferdinandeum, Sackstraße 10	
Kosten	3,00 Euro/Einheit. Ermäßigt 2,00 Euro für Mindestpensionist:innen nach Vorweisen der Pensionsmitteilung 2021 bzw. SozialCard.	

Information und Anmeldung: SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Allgemeine Neuerung finden Sie auf Seite 60 – 61. Bitte Yogamatte, Decke und eventuell Polster mitnehmen.

*Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Mag.^a Brigitte Farnault*

Yogilates für Senior:innen

Rückenschmerzen? Pilates ist ein Ganzkörpertraining.

Die Stärkung des Powerhouse (tief liegende unterschiedliche Muskelschichten) und eine auf Bewegung abgestimmte Atmung stehen im Mittelpunkt dieses Trainingskonzeptes und wird mit Yoga kombiniert!

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393,
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Mag.^a Brigitte Farnault*

Nordic Walking für und mit Senior:innen

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

Termin	Jeden Samstag (Ausnahme Feiertage, Schulferien und sehr schlechtes Wetter) Beginn 9. Oktober 2021
Beginn	14 Uhr
Treffpunkt	Hilmteich, beim Trinkbrunnen, erreichbar mit der Straßenbahnlinie 1, Haltestelle Hilmteich

Gemeinsam wollen wir jeweils samstags durch den Leechwald walken. Bitte Nordic-Walking-Stöcke und geeignetes Schuhwerk mitbringen.

Information und Anmeldung: Margit Michalski-König,
Tel.: 0316 37 30 15

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Margit Michalski-König

Bewegung im Wasser

Schwimmen für Senior:innen

Termine	Beginn: Montag, 11. Oktober 2021	€
und Zeit	Montag, 9.00 – 10.00 Uhr & 10.00 – 11.00 Uhr Beginn: Freitag, 15. Oktober 2021 Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr	
Ort	Bad zur Sonne, Feuerbachgasse 11 – 13	
Kosten	Mit Berechtigungsschein ermässigter Eintritt € 3,00 (für Mindestpensionist:innen € 1,50 nach Vorweisen der aktuellen Pensionsmit- teilung bzw. der SozialCard). Es kann nur ein Berechtigungsschein für einen der oben angeführten Termine ausgegeben werden. Eine Änderung des Termins ist nicht möglich. Preisänderungen (mit Vorbehalt) möglich.	

Information und Anmeldung: SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig. Die Stadt Graz übernimmt keine Haftung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Mag.^a Milena Kölli

Lima-Kurs für Anfänger:innen

Wissen Sie, welche Tiere LIEFEG, CUCKKUK oder ENGEMWURR sind?

Die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen und schon sind Sie mitten in einer LIMA-Übung. LIMA bedeutet Lebensqualität im Alter und ist ein Trainingsprogramm für ältere Menschen, um gemeinsam Körper, Geist und Seele zu aktivieren.

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

Das Besondere? LIMA ist alltagsorientiert, praktisch, setzt bei den Lebenserfahrungen der einzelnen Teilnehmer:innen an und macht einfach Spaß.

Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393,
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Christine Schwarzenberger*

Lima – Lebensqualität im Alter

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

Alltagsorientiert und praktisch setzt es bei den Lebenserfahrungen der Teilnehmer:innen an und macht einfach Spaß.

Termine	Dienstag, 12. Oktober 2021 Dienstag, 2., 16. und 30. November 2021 Dienstag, 14. Dezember 2021	
Zeit	Gruppe I: 9.15 – 10.45 Uhr Gruppe II: 11.15 – 12.45 Uhr	
Ort	SeniorInnenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Zimmer 312, Seminarraum	
Kosten	10 Einheiten 70,00 Euro. Ermäßigung für Mindestpensionist:innen auf 12,00 Euro.	
Leitung	Margit Frei	

Information und Anmeldung: SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Margit Frei

Ich bin ich

Gelingende Balance im Alltag – eine Selbsterfahrung

In unserem Alltag gibt es Momente, die uns erfreuen, befriedigen, beglücken, und solche, die uns stressen, blockieren, ja ängstigen. Diese binden Energie, Beschwerden stellen sich ein. Wir wollen die Stressoren und Blockaden hinterfragen und ihre Ursachen klären.

Durch hilfreiche Interventionen gelingt es, die eigenen Ressourcen zu aktivieren, Kräfte freizulegen und die innere Balance zu festigen.

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393,
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihre
Dr.ⁱⁿ Heide Hoschek*

Mehrgenerationenhaus Waltendorf

Senior:innentreffpunkt – Generationenstammtisch

Das Mehrgenerationenhaus Waltendorf (MGH) hat jeden Nachmittag von 15 bis 18 Uhr geöffnet und jede und jeder kann auf ein „Tratscherl“ und eine gute Tasse Kaffee vorbeikommen.

Ganzheitliches Gedächtnistraining am Freitag

Information mgh-waltendorf.at/aktuell

Information: MGH Waltendorf, Tel.: 0680 44 37 604 oder MGH.Waltendorf@gmx.at (Mo – Fr von 15 – 18 Uhr)

Gedächtnistraining am Montag – Das Gedächtnis in Schwung halten ab 50+

Information mgh-waltendorf.at/aktuell

Information: MGH Waltendorf, Tel.: 0680 44 37 604 oder MGH.Waltendorf@gmx.at (Mo – Fr von 15 – 18 Uhr)

Plaudereien am Nachmittag

Information mgh-waltendorf.at/aktuell

Information: MGH Waltendorf, Tel.: 0680 44 37 604 oder
MGH.Waltendorf@gmx.at (Mo – Fr von 15 – 18 Uhr)

Literaturblüten:

Die österreichische Seele ist ein weites Land

Zitate zu einem beliebten Dauerbrenner von Literatur, Medien & Wissenschaft; mit der Psychologin Katharina Gypser.

Information mgh-waltendorf.at/aktuell

Information: MGH Waltendorf, Tel.: 0680 44 37 604 oder
MGH.Waltendorf@gmx.at (Mo – Fr von 15 – 18 Uhr)

Ort Mehrgenerationenhaus Waltendorf,
Schulgasse 22, 8010 Graz

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig. Alle Veranstaltungen finden unter den derzeit geltenden Sicherheitsbestimmungen statt.

Servus bei uns im Café

[412] G ' schichten im Café Graz

Termin Beobachten Sie bitte die Medienberichte bzw. die Ankündigungen auf unserer Webseite senioren/graz.at

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

*Ihr
SeniorInnenbüro Graz*

Ein Großeltern-Tag in der Märchenbahn

Jeden Sonntag ist Großelterntag! Zum Spezialpreis von 19,00 Euro (gültig für max. 4 Personen) erleben Großeltern und ihre Enkelkinder fantastische Märchenwelten im Grazer Schloßbergstollen.

Die Bahn bietet statt klassischer Märchenfiguren nun Märchenwelten, die die Fantasie der Besucher:innen anregen. Wer entdeckt den Schatz in der Schatzhöhle? Was hat der Riese wohl gegessen? Können wir die Spinnweben im Hexenhaus entfernen?

Abfahrtszeiten, Informationen und aktuelles zu den Hygienemaßnahmen aufgrund Covid-19 unter:
grazermaerchenbahn.at

Anreise: Straßenbahnlinie 3 und 5, Haltestelle Schloßbergplatz





Kartenspielrunde am Denggenhof

Schnapsen in jeder Form

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen
Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: DIⁱⁿ Elisabeth Kabelis-Lechner,
Tel.: 0664/1441875.

*Ihre
DIⁱⁿ Elisabeth Kabelis-Lechner*

Kaffeerunde

Gesellig und Informativ

Regelmäßige Treffen der Grazer Senior:innen: Aktuelles, Neues, Interessantes sowie Wünsche und neue Idee werden in einer angenehmen Atmosphäre thematisiert.

Die Vorstellung ehrenamtliche Mitarbeiter:innen und Interessent:innen sind ebenso wichtige Inhalte, wie die Planung von gemeinsamen Aktivitäten.

Termine	Beginn 6. Oktober 2021 und nach Absprache
Zeit	9.30 – 11 Uhr
Ort	Gasthaus „Unterm goldenen Dachl“ Schießstattgasse 4, Ecke Münzgrabenstraße

Information und Anmeldung: Tel.: 0316 82 59 61

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

*Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Wolftraud Kniep*

Generationen im Miteinander

Senior:innentreffpunkt Scheidtenberggasse

Gesellschaftsspiele, Singen, Gedächtnistraining oder auch gemeinsamer Austausch über aktuelle Themen sind bei uns am Programm. Wir wenden uns an Senior:innen, die Abwechslung suchen, Spaß am gemütlichen Zusammensein sowie Interesse an Neuem haben.

Termine	Montag, 4. Oktober 2021 Montag, 8. November 2021 Montag, 6. Dezember 2021
Zeit	16 – 18 Uhr
Ort	Scheidtenberggasse 1, Gemeinschaftsraum 3. Stock (Lift vorhanden), erreichbar mit Straßenbahnlinie 3 und 5, Haltestelle Seniorenzentrum

Information und Anmeldung: Gertrude Hödl-Hirt und Roswitha Atzlinger unter Tel.: 0699 110 54 251 oder 0699 199 43 083.

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Gertrude Hödl-Hirt und Roswitha Atzlinger

Tarock

Interessierte am Tarockspielen in geselliger Runde

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen
Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: Interessierte am Tarockspielen in geselliger
Runde melden sich im SeniorInnenbüro unter
Tel.: 0316 872-6391, -6393.

*Ihre
Thorhilde Salaquarda*

„Herzln“ und andere lustige Gesellschaftsspiele

Termine	Mittwoch, 6. und 20. Oktober 2021 Mittwoch, 3. und 17. November 2021 Mittwoch, 1. und 15. Dezember 2021
Zeit	14 – 16 Uhr
Ort	SeniorInnenbüro, Stigergasse 2, 3. Stock, Zimmer 312, Seminarraum

Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Oslinde Hofer

„Allerlei“ – Egal ob Schnapsen, Rommy oder Canaster

Termine	wöchentlich, immer Donnerstag Nachmittag Beginn: Donnerstag, 14. Oktober 2021
Zeit	14 – 16.30 Uhr
Ort	Steirerstubn am Lendplatz

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393,
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis für beide Kartenrunden: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

Ihre
Herlinde Lukas-Stoßek

Gemütliches Beisammensein – monatlicher Senior:innentreff



Jede, jeder ist herzlich willkommen. Gemütliches Miteinander und gemeinsamer Austausch über aktuelle Themen, Planung von Ausflügen, Theaterbesuchen oder Stadtpaziergängen. Keine Anmeldung erforderlich!

**Diese Aktivität findet aufgrund der derzeitigen Covid-19-Situation aktuell nicht statt.
Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen.**

Information: DIⁱⁿ Elisabeth Kabelis-Lechner,
Tel.: 0664/1441875

*Ihre
DIⁱⁿ Elisabeth Kabelis-Lechner*

Jour fixe im SeniorInnenbüro – Begegnung und Gedanken- austausch

Aktuelle Treffen zum Informationsaustausch zwischen ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen und Interessent:innen werden zeitgerecht mitgeteilt.

Zeit	wird noch bekannt gegeben
-------------	---------------------------

Ort	wird noch bekannt gegeben
------------	---------------------------

Information: SeniorInnenbüro, Tel.: 0316 872-6391, -6393,
E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Ihr
SeniorInnenbüro Graz

Kostenlose GIS-Beratungen

GIS informiert über Rundfunkgebührenbefreiung

Mitarbeiter:innen des Gebühren-Info-Service (GIS) informieren und beraten über die Voraussetzungen zu einer Befreiung sowie über die Möglichkeiten einer Zuschussleistung zum Fernsprechentgelt und die Befreiung von der Ökostrompauschale.

Erfahren Sie, welche Erfordernisse für eine Befreiung vorliegen, wo Sie die Formulare finden und wie Sie das Antragsformular richtig ausfüllen.

Termine	Donnerstag, 14. und 28. Oktober 2021 Donnerstag, 11. und 25. November 2021 Donnerstag, 16. Dezember 2021
Zeit	10 – 11 Uhr
Ort	Stigergasse 2, 3. Stock, Zimmer 312, Seminarraum

Information und Anmeldung: SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

*Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Ihr SeniorInnenbüro Graz*

Wohnen für Hilfe

Menschen, die Hilfe im Haus, in der Wohnung oder im Garten benötigen.

Das Prinzip ist einfach:

1 m² Wohnen = 1 Stunde Hilfe im Monat

Diese Hilfestellungen können die verschiedensten Bereiche umfassen – Gartenarbeit, Einkauf, Behördenwege, Vorlesen, Hundespaziergänge oder einfach nur Gesellschaft leisten – und ersetzen anteilig die Miete.

Die Vermittlung erfolgt über das „Wohnen für Hilfe“-Team, das stets bemüht ist, die geeigneten Wohnpartner:innen zusammen zu führen.

Termine	Sprechstunden donnerstags (außer Ferien)
Zeit	10 – 11 Uhr
Ort	ÖH Graz/Sozialreferat (1. OG) Schubertstraße 6a, 8010 Graz

Information: wohnenfuerhilfe@oehunigraz.at,
wohnenfuerhilfe-oehgraz.at oder Tel.: 0316 380-2950

*Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen!
Das Team von „Wohnen für Hilfe“*

Kulturpass–Info

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.

Seniorinnen und Senioren erhalten den Kulturpass nach Vorlage einer aktuellen Pensionsmitteilung oder der Sozial-Card.

Termin	Montag bis Freitag
Zeit	8 – 13 Uhr
Ort	SeniorInnenbüro der Stadt Graz Stigergasse 2, 3. Stock

Information und Anmeldung: SeniorInnenbüro,
Tel.: 0316 872-6391, -6393, E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Aufgrund der Covid-19-Regeln und der Kontaktverfolgung ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung und Kontrolle der „3G-Regeln“ vorab notwendig.

*Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Ihr SeniorInnenbüro Graz*

Stadt Graz | SeniorInnenbüro

Stigergasse 2, 3. Stock, Zimmer 314

8020 Graz

+43 316 872-6391, -6393

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

Für den Inhalt verantwortlich

Mag.^a Sandra Schimmler

