

VERANSTALTUNGSPROGRAMM SEPTEMBER-DEZEMBER 2024



MITTEN IM LEBEN - MITTEN IN KLAGENFURT



Liebe Generation 50plus

Auch im Herbst 2024 bietet das Seniorenbüro wieder ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm „Mitten im Leben“, das speziell für Sie zusammengestellt wurde und die gemeinsamen Aktivitäten in den Vordergrund rückt. Soziale Kontakte zählen zu den Grundbedürfnissen des Menschen und haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Sie, liebe Generation 50plus, sind heute fitter als je zuvor. Mit dem Programm ‚Mitten im Leben‘ wollen wir Sie daher bestmöglich dabei unterstützen, körperlich und geistig so lange wie möglich fit zu bleiben und haben mit dem Seniorenbüro ein facettenreiches Programm geschnürt.

Heuer neu ist beispielsweise eine Lamawanderung am Magdalensberg oder ein Stand Up Paddle-Basic Kurs. Für Sprachbegeisterte bietet sich der Kurs English Everyday Conversation an. Wer einen Blick hinter die Stadionmauern werfen möchte, hat bei der Führung durch die 28 Black Arena die Gelegenheit dazu. Informationsvormittage im Seniorenbüro wird es ebenso wieder geben. Auch das Sportangebot kann sich sehen lassen, von Badminton über Gymnastik bis hin zu Linedance oder Wandern, für jede oder jeden ist etwas dabei.

Sehr geehrte Damen und Herren, Sie dürfen sich also wieder auf jede Menge Abwechslung freuen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen Herbst/Winter und viel Vergnügen beim Ausprobieren des einen oder anderen Kurses..

Herzlichst
Ihr Bürgermeister **Christian Scheider**

Liebe Bürger der Generation 50plus!

Als Leiter der Abteilung Soziales konnte ich bereits bei einigen Veranstaltungen aus dem Mitten im Leben-Programm dabei sein und sehen, mit welcher Begeisterung die Angebote von unserer 50plus Generation angenommen werden. Deshalb freue ich mich ganz besonders, dass es auch im Herbst 2024 wieder ein so umfangreiches Veranstaltungsprogramm für alle ab dem 50igsten Lebensjahr in Klagenfurt gibt. Gemeinsame Freizeitgestaltung bereichert das Leben, soziale Kontakte zählen zu den Grundbedürfnissen des Menschen und haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Unterschiedliche Aktivitäten und viel Bewegung halten Körper und Geist gesund und fit. Unsere Angebote schaffen die perfekten Rahmenbedingungen dazu. Damit sehen wir was Klagenfurt alles zu bieten hat – Klagenfurt ist so vielfältig und attraktiv somit eine auch für die ältere Generation lebenswerte Stadt. Die Palette der Themen ist bunt gemischt: Aktivprogramme, Beratungsangebote, Gedächtnistrainings, Musik- und Sprach- sowie Kultur und Gesundheitsangebote, Vortragsreihen und vieles mehr. Durch die vielen Angebote versuchen wir den unterschiedlichen Interessen dieser Generation gerecht zu werden und ich denke, dass uns dies mit Hilfe verschiedenster Institutionen auch gelungen ist. Sehr herzlich lade ich Sie deshalb ein, die vielen Angebote, die wir Ihnen in der vorliegenden Broschüre vorstellen, zu nutzen und freue mich Sie persönlich bei der einen, oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen
Joachim Katzenberger, MA



Liebe „Mitten im Leben“- Teilnehmer

Ich freue mich, dass es uns auch für 2024 wieder gelungen ist, ein umfangreiches Mitten im Leben – Mitten in Klagenfurt Veranstaltungsprogramm mit vielen Höhepunkten für alle ab 50 zusammenzustellen. Viele neue, aber auch altbewährte Veranstaltungen sind im Programm zu finden.

Bei einer Wanderung gemeinsam mit den Lamas vom Magdalensberg den Tag genießen, beim Gitarreunterricht Lagerfeuermusik ohne Noten erlernen, in der öffentlichen Bibliothek Viktring bei einer Lesung mit Chorgesang den Abend ausklingen lassen, beim SUP Basic Kurs - die Grundkenntnisse erlernen, beim Treffen der Bücherwürmer unsere Lieblingsbücher tauschen und Infos bei den verschiedensten Vorträgen von Experten bekommen, das alles und noch viel mehr wird in unserer „Mitten im Leben – Mitten in Klagenfurt“ Broschüre Herbst 2024, dem Veranstaltungsprogramm für alle über 50, angeboten! Freuen Sie sich wieder auf viele Angebote, die Spaß machen, fit halten, informieren und zu Freundschaften führen können.

Ein besonderes Highlight wird wieder die Infoveranstaltung „Stadt der Generationen“, bei der man sich wieder über Angebote der verschiedensten Institutionen im Freizeit-, Gesundheits- und Sozialbereich der Generationen informieren kann. Sie findet heuer am 26. September am Neuen Platz statt. Wenn Sie neugierig geworden sind, darf ich Sie einladen, die Broschüre durchzublättern und an der einen oder anderen Veranstaltung, teilzunehmen. Ich möchte mich bei allen Institutionen, Vereinen und Privatpersonen recht herzlich für ihre tollen Angebote bedanken. Nun wünsche ich viel Spaß, gute Unterhaltung und vor allem abwechslungsreiche Stunden bei den unterschiedlichsten Angeboten.

Bis bald
Seniorenbeauftragte **Mag. Karin Ertl**

Programm September bis Dezember	11
Seniorenvereine	72
Nähere Informationen zum Programm	74
Anmeldekarte	75

- Aktuelle Informationen zu unseren Veranstaltungen bzw. ob sie stattfinden oder nicht, bekommen Sie auf unserer Website www.klagenfurt.at, telefonisch im Seniorenbüro, Telefon 0463 537-2753 oder unter den Telefonnummern welche bei den Angeboten angeführt sind.
- Bitte 2 Tage vor der jeweiligen Veranstaltung unter den angeführten Telefonnummern nachfragen, ob der Termin, zu dem Sie sich angemeldet haben, auch wirklich stattfindet.

September

Montag, 09. September

- Beweg dich - Gesunder Rücken (ÖGK) ... 19
- Gesund abnehmen und gesunde Ernährung ÖGK..... 34

Mittwoch, 11. September

- Geschichtsträchtige Wanderung zum alten Loiblpass 33

Freitag, 13. September

- Eboardmuseum - Veranstaltung 24

Mittwoch, 18. September

- Fit und G'sund - SesselYoga mit Sara..... 31

Donnerstag, 19. September

- Begegnungscafe 16
- Fit und G'sund - Bowling..... 30
- Gesund abnehmen und gesunde Ernährung ÖGK..... 34

Freitag, 20. September

- Eboardmuseum - Veranstaltung 24
- Spielenachmittag 55
- 115** SUP Basic Kurs 58

September

Montag, 23. September

- Rücken- u. Beckenbodentraining - Kurs . 52
- Tabakentwöhnung ÖGK..... 58

Dienstag, 24. September

- Brille vergessen, Schlüssel verlegt 21
- Italienisch - Kurs..... 41
- 116** SUP Basic Kurs 58
- Treffen der Bücherwürmer 63

Mittwoch, 25. September

- Blumenkranzbinden mit Naturblumen ... 21
- Die Stadtmauer von Klagenfurt - Rundgang 24
- Fit und G'sund - SesselYoga mit Sara..... 31
- Geschichtsträchtige Wanderung zum alten Loiblpass 33
- Happy Painting! - Basiskurs 36
- PC-Social-Media: WhatsApp..... 51
- Stricken/Häkeln im Maschentreff 57

September

Donnerstag, 26. September

Cabriobus - Kurzfahrten	22
Eboardmuseum - Veranstaltung	24
Forum besser hören -	
Gruppe für Eltern & Großeltern	32
Stadt der Generationen	10
Wanderung „MIT ALLEN SINNEN“	67

Freitag, 27. September

Die Ausgrabungen Magdalensberg im Laufe der Zeit.....	23
Eboardmuseum - Veranstaltung	24
Tafelberg -	
Panoramarunde mit Rosemarie Spök	59

Samstag, 28. September

Ätherische Öle und ihre Anwendungen...	15
Eboardmuseum - Veranstaltung	24
Il Coraggio - der Mut.....	39
Voila Touren	64

Sonntag, 29. September

Eboardmuseum - Veranstaltung	24
------------------------------------	----

Montag, 30. September

PC-Saferinternet	51
Schlosskapelle Maria Loretto - Führung	52

Weitere Termine im September:

Atlantis Seniorenfitness & Yogaangebot..	14
Baboom - Tanzen für jedes Alter.....	16
Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen	16
Berner - Immunsystem stärken	19
Beratung und Unterstützung zur gesunden Ernährung ÖGK	18
Bewusst leben +	
Gesund & aktiv älter werden	20
Feldenkreis	28
Gelenkschonendes Yoga im Tuch.....	34
Hausmittel	36
In Zukunft bequemer lernen	40
Inter"Nett" Cafe	39
Kältetherapie Klagenfurt	41
MOVITA® - Tanzen, Fitness &Lifestyle....	48
Näh- und Strickangebote	48
Rückenfit	52
Sitzgymnastik	54
Tanzen Pensionistenverband Österreich	59
Therapie aktiv - Online-Schulung,	
Diabetes mellitus Typ II	62
Thermal Römerbad Bad Kleinkirchheim	62

Oktober

Dienstag, 01. Oktober

Fit und G'sund - Einfach tun!.....	30
Happy Painting! - Basiskurs	36
Linedance Grundkurs	43
Nordic Walking - richtige Technik	48

Mittwoch, 02. Oktober

Demenz-Cafe – Gesprächsrunde.....	23
English Everyday Conversation.....	27
Fit und G'sund - How are you	30
Richtige Lauftechnik	52
Winterschwimmen	69

Donnerstag, 03. Oktober

Begegnungscafe.....	16
Eboardmuseum - Veranstaltung	24
103 Expertenführung durch den Botanischen Garten.....	27
Fit und G'sund - Bowling.....	30
Spezialführung durch die Ausstellung.....	55
Walking mit Hanteln	68

Freitag, 04. Oktober

Badminton für 50plus	15
Eboardmuseum - Veranstaltung	25
Kreativtage im Seniorenbüro	42

Samstag, 05. Oktober

Eboardmuseum - Veranstaltung	25
Kreativtage im Seniorenbüro	42
Stift St. Florian - die ganze Pracht.....	58

Montag, 07. Oktober

Eboardmuseum - Veranstaltung	25
Kräuterdämmerung.....	42
Lesung von Dagmar Cechak	44
MeinMed - Gesundheitsvortrag	46
Outdoor Fitness - Gymnastik im Grünen	49
PC - Einsteiger	50
Turnen hält fit und jung	63

Dienstag, 08. Oktober

Die Stadtmauer von Klagenfurt - Rundgang	24
108 Führung im Friedensforst Klagenfurt	33
Gesund & mobil - fit bis 100	34
Nordic Walking - richtige Technik	48

Mittwoch, 09. Oktober

Das Herz wird nicht dement.....	22
Richtige Lauftechnik	52
Selbsthilfe bei Demenz Klagenfurt.....	54

Oktober

Mittwoch, 09. Oktober

Stricken/Häkeln im Maschentreff	57
Turnen hält fit und jung	63
Winterschwimmen	69

Donnerstag, 10. Oktober

Forum besser hören - Cochlea Implantat	32
Spezialführung durch die Ausstellung.....	55
Walking mit Hanteln	68
Wanderung „MIT ALLEN SINNEN“	67

Freitag, 11. Oktober

Ätherische Öle und Pflanzenöle	14
Eboardmuseum - Veranstaltung	25
Fahrt ins Görtischtal	29
Gesund & mobil - fit bis 100	34
Handarbeitstreff	36

Samstag, 12. Oktober

Forum besser hören - Treffen der Schwerhörigengruppe	31
Literaturwanderung mit Prof. Hans M. Tuschar	44
Schloss Stainz	54

Sonntag, 13. Oktober

Wanderung Kneipp.....	68
-----------------------	----

Montag, 14. Oktober

Eboardmuseum - Führung	26
Outdoor Fitness - Gymnastik im Grünen .	49
Schlosskapelle Maria Loretto - Führung .	52

Dienstag, 15. Oktober

Aktiv gegen Osteoporose - Vortragsreihe	13
Nordic Walking - richtige Technik	48

Mittwoch, 16. Oktober

Demenz - Info und Unterstützung via Internet.....	23
Fit und G'sund - How are you	30
Richtige Lauftechnik	52
114 Stadionführung - 28 Black Arena	56
Winterschwimmen	69

Donnerstag, 17. Oktober

Begegnungscafe	16
----------------------	----

104 Expertenführung durch den

Botanischen Garten.....	27
Fit und G'sund - Bowling.....	30
Hören und Verstehen Sie noch gut?.....	38
ÖBB - Infvormittag	49

Oktober

Donnerstag, 17. Oktober

Radtour nach Venzone	51
Schatzhaus Elisabethinen	53
Spezialführung durch die Ausstellung.....	55
Walking mit Hanteln	68

Freitag, 18. Oktober

Eboardmuseum - Veranstaltung	25
Friedhofsführung Stein bei Viktring.....	33
Führung durch die Naturräume des kärnten.museum.....	32
Herbstliches Filzen mit der Nadel	37
Spielenachmittag	55
Vernissage	66

Samstag, 19. Oktober

Ätherische Öle und ihre Anwendungen ...	15
Biennale Venedig - Jardini	20
Informationstag der Kärntner Bestatter ..	39
Venedig Operngenuss	66

Sonntag, 20. Oktober

Wanderung Kneipp.....	68
-----------------------	----

Montag, 21. Oktober

MeinMed - Gesundheitsvortrag	46
Meridiane - Landkarte der Seele	46
Outdoor Fitness - Gymnastik im Grünen .	49

Dienstag, 22. Oktober

Nordic Walking - richtige Technik	48
---	----

Mittwoch, 23. Oktober

Happy Painting! - Basiskurs	36
PC - Bildverwaltung	50
Richtige Lauftechnik	52
Stricken/Häkeln im Maschentreff	57
Training zur Stärkung d. Immunsystems.	63
Winterschwimmen	69

Donnerstag, 24. Oktober

Bestattungsvorsorge - Infvormittag mit der Bestattung Kärnten	18
Forum besser hören - Gruppe für Eltern & Großeltern	32
110 Himmelsführung auf der Sternwarte	37
Spezialführung durch die Ausstellung.....	55
Ticketkauf mit der ÖBB-App und im Internet	62
Walking mit Hanteln	68

Freitag, 25. Oktober

Herbstliches Filzen mit der Nadel	37
---	----

Oktober

Montag, 28. Oktober

112 Lamawanderung.....	43
Outdoor Fitness - Gymnastik im Grünen.....	49
Schlosskapelle Maria Loretto - Führung.....	52

Dienstag, 29. Oktober

109 Führung im Krematorium Villach.....	33
Linedance Grundkurs.....	43

Mittwoch, 30. Oktober

Fit und G'sund - How are you.....	30
106 Flughafenführung.....	29
Sterbe-, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht - brauche ich das?.....	56

Donnerstag, 31. Oktober

Blackoutvorsorge - Infovormittag.....	21
Spezialführung durch die Ausstellung.....	55
Wanderung „MIT ALLEN SINNEN“.....	67

Weitere Termine im Oktober:

Atlantis Seniorenfitness & Yogaangebot..	14
Baboom - Tanzen für jedes Alter.....	16
Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen.....	16
Berner - Immunsystem stärken.....	19
Beratung gesunde Ernährung ÖGK.....	18
Beweg dich - Gesunder Rücken (ÖGK) ...	19
Bewusst leben +	
Gesund & aktiv älter werden.....	20
Feldenkreis.....	28
Fit und G'sund - Sesselyoga mit Sara.....	31
Gelenkschonendes Yoga im Tuch.....	34
Gesund abnehmen und gesunde Ernährung ÖGK.....	34
Gymnastik PSV.....	35
Hausmittel.....	36
Hula Hoop.....	39
In Zukunft bequemer lernen.....	40
Inter"Nett" Cafe.....	39
Italienisch ab 50plus.....	40
Kältetherapie Klagenfurt.....	41
MOVITA® - Tanzen, Fitness &Lifestyle....	48
Näh- und Strickangebote.....	48
Querkopf „Kummt Ham“.....	51
Rückenfit.....	52
Salzgrotte.....	53
Sitzgymnastik.....	54
Tanzen Pensionistenverband Österreich.....	59
Therapie aktiv - Online-Schulung,	
Diabetes mellitus Typ II.....	62
Thermal Römerbad Bad Kleinkirchheim.....	62

November

Freitag, 01. November

Eboardmuseum - Veranstaltung.....	25
-----------------------------------	----

Montag, 04. November

Eboardmuseum - Veranstaltung.....	25
Kräuterdämmerung.....	42
PC - Aufbau.....	50
Stopp Diabetes.....	56
Voila Touren.....	64

Dienstag, 05. November

Fit und G'sund - Einfach tun!.....	30
Happy Painting! - Basiskurs.....	36
111 Himmelsführung auf der Sternwarte.....	38

Mittwoch, 06. November

Demenz-Cafe – Gesprächsrunde.....	23
Gitarre für Anfänger – Lagerfeuermusik.....	35

Donnerstag, 07. November

Begegnungscafe.....	16
Fit und G'sund - Bowling.....	30
Hörgesundheit - Infovormittag.....	38
Lesung von Linda Buchner.....	45
Schatzhaus Elisabethinen.....	53
Spezialführung durch die Ausstellung.....	55
Tanzen ab der Lebensmitte.....	59
Wanderung „MIT ALLEN SINNEN“.....	67
Zentra-Selbstsicherheits- und Selbstverteidigungskurs.....	70

Freitag, 08. November

Eboardmuseum - Veranstaltung.....	25
-----------------------------------	----

Samstag, 09. November

Eboardmuseum - Veranstaltung.....	25
Forum besser hören - Treffen der Schwerhörigengruppe.....	31
Mode ist kein Diktat.....	46
Trommeln.....	63

Montag, 11. November

MeinMed - Gesundheitsvortrag.....	46
Schlosskapelle Maria Loretto - Führung.....	52
Tabakentwöhnung ÖGK.....	58

Mittwoch, 13. November

Fit und G'sund - How are you.....	30
ÖBB Informationstag am Hauptbahnhof Villach.....	49
Selbsthilfegruppe Demenz Klagenfurt.....	54
Stricken/Häkeln im Maschentreff.....	57

November

Donnerstag, 14. November

Forum besser hören - Cochlea Implantat	32
Notariat Schöffmann - Infvormittag	48
Spezialführung durch die Ausstellung	55
Voila Touren	64
Zentra-Selbstsicherheits- und Selbstverteidigungskurs	70
Zwischentöne - Lesung	70

Freitag, 15. November

Eboardmuseum - Veranstaltung	25
Spielenachmittag	55

Samstag, 16. November

Mode ist kein Diktat	46
----------------------	----

Sonntag, 17. November

Wanderung Kneipp	68
------------------	----

Montag, 18. November

Die Kraft der Baumknospen im Winter	24
105 Fahrsicherheitsaktion ÖAMTC	28

Dienstag, 19. November

101 Bewusst.Sicher.Mobil i. Auto unterwegs	20
107 Flughafenführung	29

Mittwoch, 20. November

Demenz - Info und Unterstützung via Internet	23
Happy Painting! - Basiskurs	36
PC-Online Shopping & Online-Reisen	50

Donnerstag, 21. November

Begegnungscafe	16
Fit und G'sund - Bowling	30
Sozialombudsstelle - Infvormittag	55
Spezialführung durch die Ausstellung	55
Zentra-Selbstsicherheits- und Selbstverteidigungskurs	70

Freitag, 22. November

Eboardmuseum - Veranstaltung	25
Handarbeitstreff	36
113 Lamawanderung	43
Weihnachtliches Filzen mit der Nadel	69

Samstag, 23. November

Mode ist kein Diktat	46
Venedig Operngenuss	66

Montag, 25. November

102 Erste Hilfe mit Elke Ptaschitz	27
Schlosskapelle Maria Loretto - Führung	52

November

Mittwoch, 27. November

Eboardmuseum - Führung	26
Einstimmung in den Advent	26
Fit und G'sund - How are you	30
PC - Bildbearbeitung	50
Stricken/Häkeln im Maschentreff	57

Donnerstag, 28. November

Forum besser hören - Gruppe für Eltern & Großeltern	32
Lesung Ertl Jenny	45
Spezialführung durch die Ausstellung	55
Wiener Verein Bestattungsvorsorge - Infvormittag	70

Freitag, 29. November

Eboardmuseum - Veranstaltung	25
Weihnachtliches Filzen mit der Nadel	69

Samstag, 30. November

Adventkonzert Ume in den Advent	13
Adventkranzbinden im Kärntner Freilichtmuseum Maria Saal	13

Weitere Termine im November:

Atlantis Seniorenfitness & Yogaangebot	14
Baboom - Tanzen für jedes Alter	16
Berner - Immunsystem stärken	19
Beratung und Unterstützung zur gesunden Ernährung ÖGK	18
Bewusst leben + Gesund & aktiv älter werden	20
Feldenkreis	28
Fit und G'sund - SesselYoga mit Sara	31
Gelenkschonendes Yoga im Tuch	34
Gesund abnehmen und gesunde Ernährung ÖGK	34
Gymnastik PSV	35
Hausmittel	36
Hula Hoop	39
In Zukunft bequemer lernen	40
Inter"Nett" Cafe	39
Italienisch ab 50plus	40
Kältetherapie Klagenfurt	41
MOVITA® - Tanzen, Fitness & Lifestyle	48
Näh- und Strickangebote	48
Querkopf „Kummt Ham“	51
Rückenfit	52
Salzgrotte	53
Sitzgymnastik	54
Tanzen Pensionistenverband Österreich	59
Therapie aktiv - Online-Schulung, Diabetes mellitus Typ II	62
Thermal Römerbad Bad Kleinkirchheim	62

Dezember

Sonntag, 01. Dezember	
Bergadvent in Großarl	18
Montag, 02. Dezember	
Eboardmuseum - Veranstaltung	25
Kräuterdämmerung	42
Wer braucht schon Weihnachten!	69
Dienstag, 03. Dezember	
Fit und G'sund - Einfach tun!	30
Happy Painting! - Basiskurs	36
PC - Einsteiger	50
Mittwoch, 04. Dezember	
Demenz-Cafe – Gesprächsrunde	23
Donnerstag, 05. Dezember	
Begegnungscafe	16
Fit und G'sund - Bowling	30
Hörgesundheit - Infovormittag	38
Spezialführung durch die Ausstellung	55
Freitag, 06. Dezember	
Eboardmuseum - Veranstaltung	25
Voila Touren	65
Samstag, 07. Dezember	
Eboardmuseum - Veranstaltung	25
Sonntag, 08. Dezember	
Schlosskapelle Maria Loretto – Führung	52
Wanderung Kneipp	68
Mittwoch, 11. Dezember	
Fit und G'sund - How are you	30
Happy Painting! - Basiskurs	36
Selbsthilfegruppe Demenz Klagenfurt	54
Stricken/Häkeln im Maschentreff	57
200 Weihnachtsfeier der Senioren	71
Donnerstag, 12. Dezember	
Blackoutvorsorge - Infovormittag	21
Forum besser hören - Cochlea Implantat	32
Spezialführung durch die Ausstellung	55
Voila Touren	65
Freitag, 13. Dezember	
Eboardmuseum - Veranstaltung	25
Handarbeitstreff	36
Samstag, 14. Dezember	
Forum besser hören -	
Treffen der Schwerhörigengruppe	31

Dezember

Weihnachtlicher Nähtreff mit Frühstück..	68
Mittwoch, 18. Dezember	
Demenz -	
Info und Unterstützung via Internet	23
Donnerstag, 19. Dezember	
Begegnungscafe	16
Fit und G'sund - Bowling	30
Spezialführung durch die Ausstellung	55
Freitag, 20. Dezember	
Eboardmuseum - Veranstaltung	25
Weitere Termine im Dezember:	
Atlantis Seniorenfitness & Yogaangebot..	14
Baboom - Tanzen für jedes Alter	16
Bemer - Immunsystem stärken	19
Beratung und Unterstützung	
zur gesunden Ernährung ÖGK	18
Bewusst leben +	
Gesund & aktiv älter werden	20
Feldenkreis	28
Fit und G'sund - SesselYoga mit Sara	31
Gelenkschonendes Yoga im Tuch	34
Gesund abnehmen und	
gesunde Ernährung ÖGK	34
Hausmittel	36
Hula Hoop	39
In Zukunft bequemer lernen	40
Inter"Nett" Cafe	39
Italienisch ab 50plus	40
Kältetherapie Klagenfurt	41
MOVITA® - Tanzen, Fitness & Lifestyle... ..	48
Näh- und Strickangebote	48
Querkopf „Kummt Ham“	51
Rückenfit	52
Salzgrotte	53
Sitzgymnastik	54
Tanzen Pensionistenverband Österreich ..	59
Therapie aktiv - Online-Schulung,	
Diabetes mellitus Typ II	62



Stadt der Generationen

Der Bürgermeister Christian Scheider und das Seniorenbüro laden Sie herzlich ein!

Im Rahmen dieser Veranstaltung stellen sich verschiedenste Institutionen aus dem Freizeit-, Gesundheits- und Sozialbereich vor und informieren über ihre zahlreichen Angebote.

Folgende Institutionen stellen sich vor:

4everyyoung

Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie - Prävention

Atlantis - Fitness- und Yogaclub

Badminton meets art

Bestattung Kärnten

Bettis-Gymhaus-Movita

Caritas Institut für Betreuung und Pflege

Community Nursing Annabichl

Coolzone Kältekammer Zentrum Klagenfurt

Dachverband Selbsthilfe Kärnten

Eboardmuseum

EqualiZ - Gemeinsam vielfältig

Filz & Kraut, Karin Müllner

Forschungsgruppe ENABLE, FH Kärnten gGmbH

Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten

Gemeinsam sicher- Stadtpolizeikommando Klagenfurt

GPS Klagenfurt/Abteilung Soziales/Magistrat Klagenfurt

H.O.T. - Seniorentaining by Edin

Hilfswerk Kärnten

Inklusion:Kärnten Familienberatungsstelle

Kärntner Senioren Team Klagenfurt

Kärntner Seniorenbund

Kärntner Seniorenring

Kärntner Zivilschutzverband

Klagenfurt.will helfen - Erste Kärntner Freiwilligenbörse

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt

KPG - Klagenfurt Pflege GmbH -

Seniorenheim der Stadt Klagenfurt

Lieber Balance

MoSiArts / Happy Painting

NDCFIT Tanzstudio & -Shop

Nostalgiebahnen

Notariat Schöffmann

NotenFabrik

ÖBB Personenverkehr

Öffentliche Bibliothek Viktring

ÖSB -

Österreichischer Schwerhörigenbund Dachverband

Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)

Österreichische Krebshilfe Kärnten

Österreichischer Herzverband - Landesverband Kärnten

Österreichisches Rotes Kreuz/Landesverband Kärnten

Bezirksstelle Klagenfurt

ÖZIV für Menschen mit Behinderung BG Klagenfurt

Pensionistenverband Österreich

Praxis Querkopf

Selbsthilfe bei Demenz Klagenfurt

Seniorenbüro

Soziale Hilfgemeinschaft

Sozialombudsstelle

Sports 4 all Sportunion Badminton

tab – Technische Assistenz und

Beratung für Schwerhörige

Tanzen ab der Lebensmitte

Volkshilfe Klagenfurt

Wiener Verein Bestattungs- und

Versicherungsserviceges.m.b.H.

WOHIN - Der Kärntner Soziallotse

Weiters:

- Cabriobus-Kurzrundfahrten durch die Innenstadt mit dem Verein Nostalgiebahnen

Musik und Moderation: Master Robin und Lady Pless Seemannsquartett



Zeltverleih


Vogelfreunde
FELDKIRCHEN
Tel.: 0650/5161051



Stadt der Generationen INFOVERANSTALTUNG 2024

Donnerstag, 26. September, Neuer Platz, 9-14 Uhr



INFORMATIONSVORMITTAGE IM SENIORENBÜRO, LIDMANSKYGASSE 22

Jeweils von 9 bis 11.30 Uhr. Keine Anmeldung notwendig. Infos unter T +43 463 537-2753.

17.10.2024	ÖBB-Themen wie z. B. Bahn und Rad, Ermäßigung, Peter Cervenka 49
24.10.2024	Bestattung Kärnten, Bestattungsvorsorge, Ingo Sternig 18
31.10.2024	Blackoutvorsorge im Haushalt - Zivilschutzverband, Erich Stocker 21
07.11.2024	Hörgesundheit - Erstberatung, Hörakustikmeister Bernhard Metzger 38
14.11.2024	Notariat Schöffmann, Rechtsfragen, Mag. Hannes Plieschnegger 48
21.11.2024	Sozialombudsstelle 55
28.11.2024	„Wiener Verein“, Bestattungsvorsorge, Ernst Wolfgang Isopp 70
05.12.2024	Hörgesundheit - Erstberatung, Hörakustikmeister Bernhard Metzger 38
12.12.2024	Blackoutvorsorge im Haushalt - Zivilschutzverband, Erich Stocker 21



Adventkonzert - Ume in den Advent

Kirche St. Theresia, Pischeldorfer Straße

Mitwirkende: • Kolpingchor Klagenfurt – Leitung: Ernst Pollheimer,

- The Cool Pingers (Saxophon Ensemble) – Leitung: Lukas Werkl
- Volksmusik Klagenfurt – Musica Kontakt – Leitung: Günther Palko
- Theresia Lentsch – Mundartgedichte

Anschließende Agape der Pfarre St. Theresia

Kosten: Freiwillige Spenden erbeten!

Sa, 30. November 19 Uhr



Adventkranzbinden im Kärntner Freilichtmuseum Maria Saal

Kärntner Freilichtmuseum Maria Saal, Museumweg 10, 9063 Maria Saal



Sie erfahren mehr über Herkunft, Entstehung und Entwicklung dieses Brauches und jeder hat die Möglichkeit, einen Adventkranz mit verschiedenen Arten Immergrün zu binden und individuell oder klassisch zu dekorieren. Das Adventkranzbinden besteht seit 1839, wo J. H. Wichern im Betsaal seiner Diakonie erstmals Kerzen auf einem Tannenkranz entzündete: der Adventkranz war „erfunden“.

Mittlerweile sind die schlichten Fichtenkränze von einst

aufwendiger gestalteten Kränzen gewichen.

Mitzubringen: Alle Materialien vorhanden, Kerzen und Dekoration können bei individuellen Wünschen auch mitgebracht werden. Preis abhängig von Größe und Gestaltung des Kranzes.

Vortragende: Dr. Roland Bäck, Lisa Jestl BSc mit dem Vermittler-Team des kärnten.museum

Kosten: 10 Euro (je nach Größe und Dekoration)

Infos und Anmeldung unter Telefon 0664 620 24 17 oder E-Mail: freilichtmuseum@kaernten.museum (Anmeldung verpflichtend: es werden time slots vergeben!)

Sa, 30. November 10 bis 16 Uhr



Aktiv gegen Osteoporose - Vortragsreihe

Stadthaus, Theaterplatz 3

- **Power for your bones – Starke Knochen ein Leben lang!**

Vortragende: Hannelore Kimeswenger, Gesundheitspädagogin, Heilmasseurin und Sporttherapeutin

- **Knochenfreundlich essen und trinken**

Vortragende: Dr. Jutta Hafner-Sorger, Diätologin

Anmeldung bis 07. Oktober unter praevention@klagenfurt.at oder 0463 537 4923

Di, 15. Oktober

15 bis 17 Uhr



Ätherische Öle und Pflanzenöle mit Sabine Höbl

Europahaus, Reitschulgasse 4

Das Wirkungsspektrum ist groß. Öle wirken je nach Pflanze entspannend, belebend oder erfrischend. Sie können Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen, Krämpfe lösen etc. Im Workshop gibt Sabine einen Einblick, wie die kostbaren Öle unseren Körper unterstützen können.

Mitzubringen: eventuell Schreibzeug

Kosten: 25 Euro inkl. Material

Info und Anmeldung: Telefon 0681 10703708, E-Mail: spullerix@gmx.at

Fr, 11. Oktober

9 bis 10.30 Uhr



Atlantis Seniorenfitness & Yogaangebot

Rosentaler Straße 119h



Ein Jahr Fitnesstraining inkl. Fitnesskurse Pilates, Bodywork und Step Aerobic für 250 Euro statt 399 Euro!
Kostenloses Probetraining, Yogakurse zum Mitgliedspreis von 8 Euro/Kurs oder 69 Euro für einen 11er Block

Infos und Anmeldung: Telefon 0650 219690, E-Mail: office@fitness-atlantis.at

Ab September bis Ende Dezember Einstieg jederzeit möglich!



Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. von 9–21 Uhr
Sa., So. und feiertags
von 9–13 Uhr

Yoga, CrossOverTraining &
Atlantis Warrior Training

1 Einheit

60 Min € 15,-/€ 8,- für Mitglieder
90 Min € 20,-/€ 13,- für Mitglieder

10er Block + 1 Einheit

60 Min € 108,-/€ 69,- für Mitglieder
90 Min € 169,-/€ 108,- für Mitglieder

Termine aller Workshops findest du auf unserer Homepage
www.fitness-atlantis.at

ATLANTIS Fitness & Yogaclub
Rosentaler Straße 119h | E-9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel. 0463/219 690 | Handy 0650/219 690 0
E-Mail: office@fitness-atlantis.at



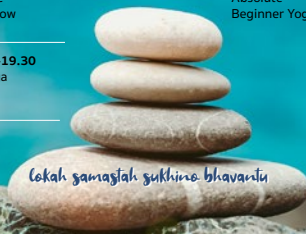
YOGA & FITNESS
Kursplan



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.15–10.15 Yoga Rücken Fit		9.15–10.15 Pilates Workout		9.15–10.15 Yoga Basic	9.30–10.30 Kundalini Yoga	9.30–10.45 Sacred Sunday Yoga Flow
17.30–18.30 Yoga meets Pilates	17.30–18.30 Basic Yoga Flow	17.30–18.30 Bodywork & Balanceworkout	16.30–17.30 Faszienyoga	17.30–18.30 Organic Yoga Flow		11.00–12.00 Absolute Beginner Yoga
18.30–19.30 Earth Yoga Flow	17.45–18.45 CrossOver Training	18.30–20.00 Open Heart Power Yoga	17.30–18.30 Pilates Workout	18.30–19.30 Yin Yoga		
19.45–20.45 Yin Yoga	18.30–20.00 Yoga loves Music	20.15–21.15 Yin Yoga & Aro- ma Meditation	18.30–19.30 Step Aerobic Mix			

Yoga
time

PERSONAL
YOGA AUF
ANFRAGE



Lokah samastih sukshino bhavanti



Ätherische Öle und ihre Anwendung mit Jessica Klebedanz

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

Lerne die unterschiedlichen Düfte und Anwendungsgebiete aus den kostbaren Schätzen der Natur kennen und erstelle in ein Peeling und Roll-on für dich. Zum Start gibt es ein entspanntes Fußbad mit dem Duft deiner Wahl.



Nähere Infos, Kosten und Anmeldungen im KNEIPP Büro, Telefon 0463 55703

Sa, 28. September 10 Uhr

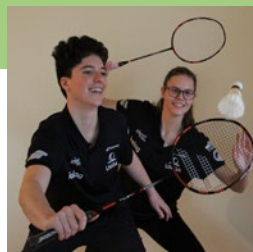
Sa, 19. Oktober 10 Uhr

Badminton für 50plus mit Jenny & Conny Ertl

Mladinski dom – Jugendheim, Mikschallee 4

Badminton – Was ist das eigentlich?

Das ist jene Frage, die Jenny meistens gestellt wird, wenn sie von dieser äußerst faszinierenden Sportart erzählt. Wenn sie dann antwortet: „Na Federball“, weiß sofort jeder wovon sie spricht und die meisten trumpfen sogar mit eigenen Kindheitserfahrungen auf. Ganz egal, ob Sie schon Erfahrungen in dieser Sportart gemacht haben oder Badmintonneuling sind, dieser Schnuppertermin gibt ihnen die Möglichkeit, im ersten Kontakt mit der Sportart Badminton zu treten. Als Trainer steht ein erfahrener und erfolgreicher Spieler zur Verfügung, der versucht individuell auf jeden Einzelnen einzugehen und ihnen wertvolle Tipps zur Verbesserung ihres Spieles zu geben. Eine lustige Stunde in der Halle ist garantiert, denn Freude bereitet diese Sportart sowohl Jung als auch Alt. Dies beweist schon allein die Tatsache, dass 6-jährige sowie 75-jährige Spieler die schnellste Ballsportart der Welt trainieren.



Badminton meets Art

Mitzubringen: Trinkflasche, bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Infos und Anmeldung: Mobil/WhatsApp: 0650 7444624,

E-Mail: jeertl@edu.aau.at, wenn ich nicht erreichbar bin, bitte auf die Mobilbox sprechen!

Fr, 04. Oktober 16 Uhr



Zusätzlich Lust auf ein Badmintontraining?

Ob allein oder in der Gruppe, es gibt jetzt die Möglichkeit, die alten Federballerinnerungen aufzufrischen. Im letzten Jahr haben wir den Verein sports 4 all aktiviert, der es sich zum Ziel gesetzt hat, Badminton beliebter und bekannter zu machen und viel Freude und Begeisterung für diese Sportart in die Gesellschaft hinauszutragen.

Habt Ihr/Haben Sie auch Lust bekommen?

Dann schreiben Sie mir unverbindlich eine E-Mail an jeertl@edu.aau.at oder schicken eine Nachricht an Telefon 0650 7444624.



BaBoom!® – Tanzen für jedes Alter, ohne Partner

NDCFIT Tanzstudio, Durchlaßstraße 42/2

Tanzklassen mit René Puglnig

BaBoom!® ist ein Tanzprogramm mit einfachen Schrittfolgen und viel Tanz-Spaß – jeder kann gleich mitmachen. Eine mitreißende Stimmung, die dich ins Hier und Jetzt bringt. Einfach mal zur mitreißenden Musik der 60er-, 70er- und 80er-Jahre tanzen, die Lebensfreude spüren und sich eine kurze Auszeit vom Alltag nehmen. Genau dafür bleibt oft wenig Zeit den es fehlen einfach der Partner oder die Partnerin. BaBoom!® setzt genau da an! Tanzgenuss ohne Vorkenntnisse sofort zum Loslegen. Begrenzte Teilnehmeranzahl, Anmeldung erforderlich!



Mitzubringen: Leichte Tanz-Sneaker/Sportschuhe für Innenräume. Garderoben sind vorhanden.

Kosten: 15 Euro je Stunde (10er Block: pro Stunde 12 Euro + 1 Freistunde) 1 Jahr gültig

Infos und Anmeldung: Mobil/WhatsApp: 0681 84979447, Telefon 0463 203277,

E-Mail: hello@ndcfit.at oder auf www.ndcfit.at

Von September bis Dezember jeden Montag 17.20 bis 18.15 Uhr und jeden Mittwoch von 17.20 bis 18.15 Uhr und 18.30 bis 19.25 Uhr außer an Feiertagen/Schulferien usw.



Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen

Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen, Sport- und Kuranlagen GmbH & Co. KG

Unter Vorlage der 50plus Card der Stadt Klagenfurt erhalten Sie nachfolgende Vergünstigung:

- Kaiserburgbahn (bis 03. November 2024)

Minus 15 % Ermäßigung auf den gültigen Ticket-Tarif Bike-Ticket – Tageskarte inkl. Bike

jeden Tag im September und im Oktober

Diese Ermäßigungsleistungen gelten ausschließlich bis 03. November 2024 und im Rahmen der regulären Öffnungszeiten. Ermäßigungsleistungen vorbehaltlich freier Kapazitäten – keine Barablöse möglich!

Das Ticket darf nicht an Dritte weitergegeben werden!



Bad Kleinkirchheimer
Bergbahnen

Begegnungscafe

Gemeindezentrum Annabichl, St. Veiter Straße 195

Gemeinsam Singen, mit anderen zum Reden kommen, gemütliches Zusammensitzen bei Kaffee und Kuchen. Die Teilnahme ist kostenlos! Mit Anneliese Jagarinec-Friedl

Keine Anmeldung notwendig!

Infos: Telefon 0463 537 3553, E-Mail: cnk@klagenfurt.at

Do, 19. September von 14 bis 16 Uhr

Do, 03. und Do, 17. Oktober jeweils von 14 bis 16 Uhr

Do, 07. und Do, 21. November jeweils von 14 bis 16 Uhr

Do, 05. und Do, 19. Dezember jeweils von 14 bis 16 Uhr



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU

#tanzeinfach

NDCFIT

Ganz ohne TanzpartnerIn

BaBoom!® MO: 17:20 Uhr, MI: 17:20, 18:30 Uhr

Purer Tanzspaß für alle, die Freude am Rhythmus haben. Einfache Schrittfolgen zu den besten Oldies, quer durch die Jahrzehnte.

**Swing Train** jeden 2. MO: 18:30 Uhr

Ein Cardio-Training der besonderen Art: inspiriert von energiegeladenen Klängen aus Charleston, Swing, Gospel und Hot Jazz.

**GROOVE** jeden 2. MO: 18:30 Uhr

Das wohl lustigste Tanzworkout der Lindwurm-Stadt. Einfache Tanzschritte gepaart mit Freestyle-Elementen lassen dich den Beat spüren.

**Hip Hop Step Aerobic** FR: 18:30 Uhr

Kombiniere deine Bewegungsfreude und Energie mit Step Aerobic. Mitreißend, effektiv und vor allem eines: lustig!



**Für jedes Alter
geeignet!**

Unsere Preise

So individuell wie dein Tanzstil

15,-**Einzelticket**

Gültig für eine Einheit
deiner Wahl.

120,-**10er-Block**

10+1 Einheit. 1 Jahr ab
Ausstellungsdatum gültig.

119,- / Monat**Dance Card**

3x die Woche tanzen,
inkl. Videothek.



Info & Anmeldung: +43 463 203277 • hello@ndcfit.at
NDCFIT Tanzstudio • Durchlaßstraße 42/2 • 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Beratung und Unterstützung zur gesunden Ernährung

Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK), Kempfstraße 8

Ein ausgewogenes Ess- und Trinkverhalten sind wichtige Voraussetzungen für die eigene Gesundheit. Ernährungsabhängige Erkrankungen und deren Verlauf können positiv beeinflusst oder sogar vermieden werden. Die ÖGK bietet kostenfreie Ernährungsberatungen für jede Altersstufe an.



Spezielle Beratungsthemen:

- Übergewicht und Adipositas • Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Blutfettwerte • Diabetes Mellitus Typ 2
- Magen-Darm-Erkrankungen • Nahrungsmittelunverträglichkeiten • Rheuma und Osteoporose

Vortragende: Diätologin ÖGK

Terminvereinbarungen für eine persönliche Beratung bzw. Telefon- o. Videoberatung sind telefonisch unter 05 0766 165003 oder per E-Mail unter ernaehrungsberatung@oegk.at möglich.

Bergadvent in Großarl

Parkplatz Minimundus

Traditionell und besinnlich!

Mit Blick auf die verschneite Berglandschaft versprüht dieser Salzburger Christkindlmarkt einen besonders weihnachtlichen Charme.

Leistungen:

- * Busfahrt auf angeführter Strecke * Besuch des Christkindlmarktes
- * Mittagessen in Großarl

Reiseverlauf:

Um 9 Uhr Fahrt ab Klagenfurt, um 9.30 Uhr Zustiegsmöglichkeit in Villach, Mc Donald's Drive. Weiter über die Tauernautobahn nach Großarl. Zeit zum Mittagessen. Schließlich haben Sie freie Zeit, damit Sie gemütlich den Christkindlmarkt besuchen können.

Um 17 Uhr erfolgt die Heimreise nach Kärnten.

Kosten: 90 Euro (Mindestteilnehmeranzahl 25 Personen)

Infos und Anmeldung: HWK Reisewelt, Telefon: 0676 8990 1300, E-Mail: office@hwk-reisewelt.at

So, 01. Dezember 9 Uhr



Bestattungsvorsorge – Infvormittag mit der Bestattung Kärnten

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Für Fragen und Infos zum Thema Bestattungsvorsorge steht Ihnen das Team von der Bestattung Kärnten zur Verfügung!

Keine Anmeldung erforderlich!

Do, 24. Oktober 9 bis 11 Uhr



Beweg dich - Gesunder Rücken (ÖGK)

Das Programm „Beweg Dich – Gesunder Rücken“ der Österreichischen Gesundheitskasse richtet sich in Zusammenarbeit der „Die Kärntner Volkshochschulen GmbH“ an Personen ab 18 Jahren mit Risikofaktoren für nicht-spezifische Rückenschmerzen, chronische Rückenschmerzen, sowie an Rückenschmerz-Patienten, denen Bewegung angeraten ist. Es gliedert sich in angeleitete, mehrwöchige Bewegungskurse und integrierte Nachhaltigkeitsmodule. Mit diesen kostenlosen Kursangeboten arbeiten Sie gezielt an Ihrer Rückengesundheit! Kostenfreies Angebot! Ergänzend zu den Präsenzkursen stehen auch Online-Angebote zur Verfügung!



Infos, weitere Termine und Anmeldung telefonisch unter 0676 845870 444 oder per E-Mail an I.napetschnik@vhskt.n.at

Mo, 09. September 17 Uhr Superactive, Kumpfgasse 10H

Di, 24. September 17 Uhr Gesundheitsclub PowerPoint, Miegererstraße 12, 9065 Ebenthal

Bemer – Immunsystem stärken

Völkermarkter Straße 200 (1. Stock unter McFIT)



Mehr Kraft, Energie und Leistung

Die Bemer-Therapie ist eine physikalische Gefäßtherapie, welche die Durchblutung der kleinsten Gefäße im Körper anregt. Diese Technologie unterstützt somit einen der wichtigsten Regelmechanismen im menschlichen Körper bei Regenerations-, Präventions-, Heilungs- und Genesungsprozessen.

- Bessere Versorgung von Organen und Geweben • Unterstützung des Immunsystems
- Unterstützung der Heilung von Wunden und Sportverletzungen • Minderung der Infektanfälligkeit
- Minderung von Stressfolgen • Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der maximalen Belastungsintensität • Verkürzung der Regenerationszeiten im Sporttraining
- Verbesserung des Trainingseffektes

Die Bemer-Therapie kann am ganzen Körper aber auch punktuell angewendet werden und funktioniert ähnlich wie eine Rotlichtbestrahlung.

Vortragende: Mag. Edyta Mrozek, Geschäftsführerin Jame Vital, **Kosten:** 5 Euro

Termine ausschließlich nach telefonischer Terminvereinbarung unter Telefon 0664 4690944

EINLADUNG
GUTSCHEIN für eine
EXKLUSIVE BEMER BEHANDLUNG um 5 Euro

Bewusst leben + Gesund & aktiv älter werden

Das Gesundheitsprogramm der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) „Bewusst leben +“ ist ein Angebot für alle ab der Lebensmitte - einfach zum Mitmachen und Gesundbleiben. Es wurde von Expertinnen und Experten entwickelt und beinhaltet die Themen Entspannung, Ernährung, Bewegung, Sturzprävention, mentale Gesundheit, geistige Fitness und qualitative Gesundheitsinformationen.



Alle kostenfreien Online-Angebote oder Bestellmaterialien finden Sie auf der ÖGK-Website unter www.gesundheitskasse.at/bewusstleben

Bewusst.Sicher.Mobil – im Auto unterwegs

Europahaus, Reitschulgasse 4

Im Rahmen eines 2,5-stündigen Programms – natürlich ohne Prüfung – bietet das KfV für Senioren die Möglichkeit ihre Verkehrskompetenzen aufzufrischen. In kleiner Runde setzen sich die Teilnehmer mit den Veränderungen im Alter, sowie den Veränderungen im Straßenverkehr auseinander. Im Vordergrund steht dabei: „Was kann ich selbst unternehmen, um (weiterhin) sicher unterwegs zu sein?“.

Vortragende: Gerlinde Klammer-Minichberger



101 Di, 19. November 9.30 bis 12 Uhr

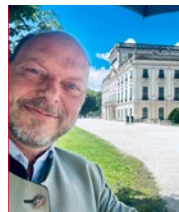
Biennale Venedig - Jardini

Besichtigung ausgewählter Pavillons - schön ist da nicht vieles - aber hoffentlich interessant. Anschl. Führung im Palazzo Grimani a Sta. Maria Formosa
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben!

Kosten: 159 Euro

Infos und Anmeldung: Telefon 0699 11054499, E-Mail: ernst.bauer@intempo.at

Sa, 19. Oktober 6.30 Uhr





**MEHR KRAFT,
ENERGIE UND LEISTUNG**

Der BEMER Forschung ist es gelungen, ein physikalisches BEHANDLUNGSSYSTEM zu entwickeln, das die RHYTHMIK DER MIKROGEFÄSSE gezielt anspricht und erfolgreich stimuliert.

Und somit eine der WICHTIGSTENS REGELMECHANISMEN im menschlichen Körper bei Regenerations-, Präventions-, Heilungs- und Genesungsprozessen unterstützt.

**ERLEBEN SIE EXKLUSIV DIE
BEMER BEHANDLUNGSMETHODEN
AUS DEM SPITZENSORT IM JAME VITAL!**

Holen Sie sich gleich einen Termin bei Frau Mag.^e Edyta Mrozek . M +43 (0)664 469 09 44

Jame Vital e.U. . Kirchengasse 14 . A-9020 Klagenfurt . info@jamevital.at . jamevital.at . **BEMER**



BEMER GROUP



**KLAGENFURT
AM WÖRTHERRSEE
SENIORBÜRO - 50PLUS**

Blackoutvorsorge im Haushalt – Infvormittag

Seniorenbüro, Lidmanskysgasse 22



Für Fragen und Infos zu diesem Thema steht Ihnen Erich Stocker vom Zivilschutzverband zur Verfügung!

Keine Anmeldung erforderlich!



**ZIVILSCHUTZ
Kärnten**

Do, 31. Oktober 9 bis 11 Uhr

Do, 12. Dezember 9 bis 11 Uhr



Blumenkranzbinden mit Naturblumen schön und leicht

Europahaus, Reitschulgasse 4



Erlebe in der Gruppe, wie schön es ist deinen eigenen Blumenkranz zu gestalten. Blumen aus dem eigenen Garten sind willkommen!

Vortragende: Ingrid Neuscheller und Spuller Anita

Kosten: 15 Euro für Material

Info und Anmeldung: Telefon 0681 10703708,

E-Mail: spullerix@gmx.at



Mi, 25. September

9 bis 11 Uhr

Brille vergessen? Schlüssel verlegt? Ingrid Trapp

Europahaus, Reitschulgasse 4

Gedächtnstraining

Spielerische und unterhaltsame Vorsorge, damit das Gedächtnis fit bleibt! Die geprüfte Gedächtnistrainerin Ingrid Trapp bringt gesunden und dementen Menschen wieder mehr Lebensqualität durch stressfreie und spielerische Anleitung

Kosten: 64 Euro (für 8 Einheiten/Kurs)

Infos und Anmeldung bei Ingrid Trapp: Telefon 0664 2542160



Di, 24. September 13.30 Uhr, weitere Kurstermine: 08., 15., 29. Okt., 05., 12., 19. und 26. Nov.

Di, 24. September 15 Uhr, weitere Kurstermine: 08., 15., 29. Okt., 05., 12., 19. und 26. Nov.

Cabriobus – Kurzfahrten durch die Innenstadt

Oldtimerbushaltestelle Neuer Platz (vor der Nordsee)

Im Rahmen der Veranstaltung „Stadt der Generationen“ fährt unser Cabriobus am 26. September von 10 bis 14 Uhr mit Kurzfahrten (ca. 20 min) durch die Innenstadt.

Abfahrt alle 30 Minuten von der Oldtimerbushaltestelle am Neuen Platz.

Do, 26. September Abfahrtszeiten:

10 bis 10.20 Uhr	12 bis 12.20 Uhr
10.30 bis 10.50 Uhr	12.30 bis 12.50 Uhr
11 bis 11.20 Uhr	13 bis 13.20 Uhr
11.30 bis 11.50 Uhr	13.30 bis 13.50 Uhr



Das Herz wird nicht dement

Gemeindezentrum Annabichl, St. Veiter Straße 195

Im Rahmen des EU-Pilotprojektes Community Nursing Klagenfurt

Gefühle und Kommunikation bei Menschen mit Demenz

Die Betreuung und Pflege eines Menschen mit Demenz bringt häufig viele positive, aber auch belastende und herausfordernde Momente mit sich. Die Betreuung und Pflege wird zusätzlich dadurch erschwert, dass Menschen mit Demenz zunehmend die Fähigkeit verlieren, verbal zu kommunizieren. Um die betroffene Person weiterhin zu verstehen und in Unterhaltungen mit einzubeziehen, rückt die Körpersprache in den Vordergrund. Wie diese verstanden werden kann und wie Betroffene ihre Umwelt und sich erleben, wird in dem Vortrag erörtert.

Vortragende: Prof. Mag. Renate Kreuzer, Psychologin, Psychotherap., klin. Seelsorge, Hospiz-Demenzarbeit

Keine Anmeldung erforderlich! Die Teilnahme ist kostenlos!

Infos: Telefon 0463 537 3553, 0664 78034213, E-Mail: cnk@klagenfurt.at

Mi, 09. Oktober von 17 bis 19 Uhr



Demenz-Café - Gesprächsrunde für (pflegende Angehörige)

Altenwohn- und Pflegeheim St. Peter, Harbacher Str. 72



Selbstbetroffene, Angehörige und Interessierte kommen zum Treffen, tauschen sich aus und informieren sich.

Vortragende: Unterstützung durch Mag. Christine Leyrouz (Nussbaum Demenzkompetenz), Demenzberater vom Haus St. Peter (Diakonie), Vertreter der Selbsthilfegruppe Demenz Klagenfurt.

Infos: Telefon 0664 8477565 oder 0699 12593484



Mi, 02. Oktober 18 Uhr

Mi, 06. November 18 Uhr

Mi, 04. Dezember 18 Uhr

Demenz - Informationen und Unterstützung via Internet

Gruppentreffen

Wenn es Angehörigen von an Demenz erkrankten Menschen nicht möglich ist, persönlich zu den Treffen zu kommen (Gruppentreffen, Demenz-Café), besteht die Möglichkeit via Internet Informationen zur Krankheit, Pflege und Unterstützung zu erhalten.

Vortragende: Vertreter der Selbsthilfegruppe Demenz Klagenfurt.

Nach Ihrer Anmeldung per E-Mail hp15501@gmx.at, Telefon 0699 12593484 erhalten Sie den Zugangslink zugeschickt.



Mi, 16. Oktober 18 Uhr

Mi, 20. November 18 Uhr

Mi, 18. Dezember 18 Uhr

Die Ausgrabungen Magdalensberg im Laufe der Zeit

Archäologischer Park Magdalensberg, Magdalensberg 15, 9064 Magdalensberg



Foto: Susi Kosma und Eleni Schindler Kaudelka bei der Restaurierung der Amphoren aus AA/44 im Jahr 2000 © LMK

Bei dieser Themenführung setzen wir unser Augenmerk auf die Zeitgeschichte der Ausgrabungen. Als besonderer Gast begleitet uns Dr. Eleni Schindler Kaudelka, die aus erster Hand über den Arbeitsalltag der Ausgrabungen Magdalensberg anno dazumal erzählen kann. Schindler Kaudelka ist seit ihrem Praktikum 1969 Teil der Arbeitsgemeinschaft Magdalensberg und zählt heute zu den profiliertesten Forscherinnen zur römerzeitlichen Keramik im Mittelmeer-

raum. **Mitzubringen:** witterungsbedingte Kleidung, gutes Schuhwerk

Vortragende: Mag. Jasmine Ampferthaler und Dr. Eleni Schindler Kaudelka

Kosten: 8 Euro

Anmeldung: Telefon 0664 6202662, magdalensberg@kaernten.museum

Fr, 27. September 14.30 bis 16 Uhr



Die Kraft der Baumknospen im Winter

Gemeindezentrum Annabichl, St. Veiter Straße 195

Im Rahmen des EU-Pilotprojektes Community Nursing Klagenfurt

Heimische Baum- und Strauchknospen sind wahre Energiebündel und können bei einem Spaziergang leicht gesammelt werden.

Gemeinsam stellen wir für jeden Teilnehmer ein Knospensalz zum Mitnehmen her.

Vortragende: Karin Müllner, Firma Filz & Kraut, FNL - Kräuter- und Knospenexpertin

Keine Anmeldung erforderlich! Die Teilnahme ist kostenlos!

Infos: Telefon 0463 537 3553, 0664 78034213, E-Mail: cnk@klagenfurt.at

Mo, 18. November 17 bis 19 Uhr



Die Stadtmauer von Klagenfurt - Rundgang

Domplatz Stadtreliëf

Wo heute Parkanlagen und historische Gebäude die Ringstraße säumen, bot einst eine mächtige Befestigungsanlage inklusive Wassergraben Schutz vor feindlichen Angriffen. Entdecken Sie mit mir die noch sichtbaren Reste der Stadtmauer aus dem 16. Jahrhundert und erfahren Sie interessante Geschichten aus dem damaligen Alltagsleben. **Findet bei jedem Wetter statt!**

Vortragende: Elke Bitzan, BA (Historikerin und Austriaguide)

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: Telefon 0676 6400097, elke.bitzan@outlook.com

Bitte um Anmeldung bis zum Vortag!

Mi, 25. September 14 bis 15.30 Uhr

Di, 08. Oktober 14 bis 15.30 Uhr



EBOARDMUSEUM - Veranstaltungen

Florian-Gröger-Straße 20



- | | | |
|---|--------------------------|------------------|
| • THE STARS | Fr, 13. September | 20 Uhr |
| Rolling Stones Pop History, mit dem Mick Jagger look 'n' sound alike F Wimmer | | |
| • WUTTE | Fr, 20. September | 20 Uhr |
| Der Kärntner Shooting Star Markus Wutte mit Band | | |
| • ANA PAULA DA SILVA | Do, 26. September | 20 Uhr |
| Einziges Kärnten Konzert der brasilianischen Sängerin und Gitarristin | | |
| • UDO TRIBUTE BANDS | Fr, 27. September | 20 Uhr |
| Zu seinem zehnten Todestag: Best of Udo Jürgens - Teil 1 | | |
| • UDO TRIBUTE BAND | Sa, 28. September | 20 Uhr |
| Zu seinem zehnten Todestag: Best of Udo Jürgens - Teil 2 | | |
| • UDO TRIBUTE BAND | So, 29. September | 10.30 Uhr |
| Brunch und Wunschkonzert - Best of Udo Jürgens - Teil 3 | | |

EBOARDMUSEUM - Veranstaltungen

Florian-Gröger-Straße 20

- **BEACH BAND** **Do, 03. Oktober** **19 Uhr**
 Der Lions Club bittet zu Best of Beach Boys - Flower Power - Eis am Stiel
- **STARBUGS** **Fr, 04. Oktober** **20 Uhr**
 Country Hits
- **LANGE NACHT DER MUSEEN** **Sa, 05. Oktober** **18 Uhr**
 Kultige Museumsführungen - Live Musik – Kinderprogramm
- **BUCH13** **Mo, 07. Oktober** **19 Uhr**
 Der spannende Literaturmontag im größten Wohnzimmer Österreichs - Eintritt frei
- **ROLETTES** **Fr, 11. Oktober** **20 Uhr**
 Die Kärntner Kult Band live
- **ROARING SIXTIES COMPANY** **Fr, 18. Oktober** **20 Uhr**
 Die Hits der großartigen Sixties
- **SONGS OF DEATH** **Fr, 01. November** **20 Uhr**
 Berührende Songs rund um den Tod
- **BUCH13** **Mo, 04. November** **19 Uhr**
 Der spannende Literaturmontag im größten Wohnzimmer Österreichs - Eintritt frei
- **BLUES INFUSION** **Fr, 08. November** **20 Uhr**
 Nomen est Omen – Best of Blues
- **RUBETTES FEATURING BILL HURD** **Sa, 09. November** **20 Uhr**
 Alle Hits der Rubettes im Original: Von Sugar Baby Love bis Juke Box Jive
- **GRAND ZEPPELIN** **Fr, 15. November** **20 Uhr**
 Led Zeppelin Pop History
- **MAGIERKLUB KLAGENFURT** **Fr, 22. November** **16 Uhr**
 Eine Zaubershow für die Kleinen
- **MAGIERKLUB KLAGENFURT** **Fr, 22. November** **20 Uhr**
 Eine Zaubershow für die Großen
- **THE PLATTERS** **Fr, 29. November** **20 Uhr**
 Erstmals im Original in Kärnten: Only you - The great pretender - Smoke gets in your eyes
- **BUCH13** **Mo, 02. Dezember** **19 Uhr**
 Der spannende Literaturmontag im größten Wohnzimmer Österreichs - Eintritt frei
- **LET IT BEAT** **Fr, 06. Dezember** **20 Uhr**
 Best of Beatles - Yeah Yeah Yeah - Teil 1
- **LET IT BEAT** **Sa, 07. Dezember** **20 Uhr**
 Best of Beatles - Yeah Yeah Yeah - Teil 2
- **SURFING CHRISTMAS** **Fr, 13. Dezember** **20 Uhr**
 Die Weihnachts-Show der Beach Band
- **PRIX MAS SESSION** **Fr, 20. Dezember** **20 Uhr**
 Talente aller Altersklassen erobern die Museumsbühne



EBOARDMUSEUM – Führung

Florian-Gröger-Straße 20

EBOARDMUSEUM

Beinahe 2000 kultige Musikinstrumente führen sie zurück in Ihre eigene Vergangenheit, zurück zu Ihren Lieblingssongs, zurück zu Ihren persönlichen Erinnerungen. Im Eboardmuseum erleben Sie eine Musik-Zeitreise zu den schönsten und größten Hits, gespielt auf Originalinstrumenten von Weltstars.

Kosten: 8 Euro

Infos und Anmeldungen: Telefon 0699 19144180 oder an E-Mail: office@eboardmuseum.com

Mo, 14. Oktober 15 Uhr

Mi, 27. November 15 Uhr

Einstimmung in den Advent, Singkreis ars musica Althofen

Öffentliche Bibliothek Viktring, Abstimmungsstraße 33

Lesung mit Chorgesang Singkreis ars musica Althofen

Kosten: 12 Euro (Eintritt)

Info und Anmeldung unter: Telefon 0463 298135 oder E-Mail: bibliothek.viktring@chello.at

Mi, 27. November 18.30 Uhr



Öffentliche Bibliothek Viktring

Telefon 0463 298135, E-Mail: bibliothek.viktring@chello.at, www.viktring.bvoe.at

Die öffentliche Bibliothek Viktring, Abstimmungsstraße 33 liegt eingebettet zwischen Volks- und Mittelschule und kann barrierefrei besucht werden. Es erwartet sie eine Vielzahl an Medien, wie zum Beispiel Belletristik und Krimis für Erwachsene und Jugendliche, sowie Bücher, Hörbücher und DVDs für Kinder. Außerdem führen wir Sachbücher und Zeitschriften.



Unsere Veranstaltungen: Literatur am Vormittag (jeden ersten Mittwoch im Monat), Österreich liest (jeweils im Oktober Autorenlesungen), sowie themenbezogene Veranstaltungen.

English Everyday Conversation

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Welcome to: Englisch für den Alltag!

Verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse in gemütlicher Atmosphäre bei unseren Englisch - Konversationsrunden!

Vortragende: Franz Aigner

Kosten: 100 Euro

(dieser Betrag ist bitte in der zweiten Stunde zu bezahlen)

Infos und Anmeldung: Lieselotte Suette Tel. 0676 611 74 68

Mi, 02. Oktober 13.30 bis 15 Uhr

Weitere Kurstermine: 09., 16., 23., 30. Oktober, 06., 13., 20., 27. November und 04. Dezember



klagenfurt. will helfen
Erste Kärntner Freiwilligenbörse

Erste Hilfe Vortrag mit Elke Puaschitz

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Praxis- und theoriebezogene Erste Hilfe!

Wiederbelebung, Bewußtlosigkeit, Erstickungsnotfall, Herzinfarkt uvm.

Infos und Anmeldungen: Telefon 0463 537 2753,

E-Mail: seniorenbuero@klagenfurt.at oder Seite 75 u. 76

102 Mo, 25. November 14.30 bis 16.30 Uhr



Expertenführung durch den Botanischen Garten

Kärntner Botanikzentrum, Prof.-Dr.-Kahler-Platz 1

Erfahren Sie Wissenswertes und Faszinierendes über die Pflanzen des Botanischen Gartens im Oktober! Bunte Blattfarben, späte Blüten und die spannende Biologie von Früchten und Samen bilden das Grundgerüst unserer herbstlichen Runde. Federflieger, geflügelte Nüsse, Explosionsfrüchte und Klettfrüchte verschiedener Arten sind nur einige Beispiele aus der umfangreichen Trickkiste der Pflanzen.

Vortragender: Mag. Felix Schlatti

103 Do, 03. Oktober 13 bis 14.30 Uhr



104 Do, 17. Oktober 9.30 bis 11 Uhr



Fahrsicherheitsaktion – ÖAMTC

ÖAMTC Fahrtechnikzentrum St. Veit an der Glan, Mölbling/Mail 11, 9300 St. Veit/Glan

PKW – Kompakttraining für Senioren

Kursinhalte:

- Gefällestrecke • Technik & Sicherheit-Briefing
- Warm-up Parcours • Bremsen und Ausweichen
- Kurventraining • Schleudern und Stabilisieren

Vortragender: Instruktor der ÖAMTC Fahrtechnik

Mitzubringen: eigenes Fahrzeug

Kosten: 165 Euro inkl. 20% MwSt. (Normalpreis 210 Euro inkl. 20% MwSt.)

Schriftliche verpflichtende Anmeldung im Seniorenbüro

unbedingt bis spätestens 04. November 2024

mit Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Adresse und Telefonnummer.

Infos und Anmeldungen: Telefon 0463 537 2753, E-Mail: seniorenbuero@klagenfurt.at, Seite 75 u. 76

Nach der Anmeldefrist bekommen Sie vom ÖAMTC den Erlagschein zum Einzahlen und alle weiteren Informationen zugeschickt.



105 Mo, 18. November 9 bis 13.10 Uhr

ÖAMTC Fahrtechnik direkt an der B 317, Abfahrt St. Georgen am Längsee



Feldenkrais mit Anna Stossier

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

Nähere Infos, Kosten und Anmeldung

im KNEIPP Büro unter Telefon 0463 55703

von September bis Dezember jeden Montag 19 bis 20 Uhr



Fahrt ins Görtschitztal

Zum Kärntner Volksliedhaus St. Oswald bei Eberstein

Günther Mittergradnegger, Glawischnig, Mülle u.a. ist diese Erinnerungsausstellung gewidmet!

Abfahrt:

9 Uhr Neuer Platz

9.30 Uhr Zustieg Parkplatz Schloss Mageregg

Fahrt über Hochosterwitz ins Görtschitztal – Eberstein

11 Uhr Führung Volksliedhaus anschließend Besichtigung der Kirche St. Oswald

12 Uhr gemeinsames Mittagessen Gasthof Messner – St. Oswald

Rückfahrt über Stift St. Georgen/Längsee (Kaffeepause)

Ankunft ca. 17 Uhr in Klagenfurt



klagenfurt.will helfen

Erste Kärntner Freiwilligenbörse

Fahrtkostenbeitrag: 19 Euro (im Bus zu bezahlen) **Anmeldung ist unbedingt erforderlich!**

Ab sofort möglich (begrenzte Teilnahme), Telefon 0676 6117468 (Lieselotte Suette)

Fr, 11. Oktober 9 bis 17 Uhr

Flughafenführung am Flughafen Klagenfurt

Haupteingang Flughafen, Flughafenstraße 601

Wollen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Flughafens Klagenfurt werfen?

Bei einer interessanten Führung erhalten Sie Hintergrund-Informationen zu spannenden Bereichen des Airport Klagenfurt, die für Passagiere nicht zugänglich sind: von der Sicherheitskontrolle, der Gepäckmanipulation bis hin zur Besichtigung des Fuhrparks mit den verschiedenen Winterdienstgeräten oder der Flughafen-Feuerwehr gibt es Einblicke in den täglichen Betrieb von Österreichs südlichstem Regionalflygafen.

Bei der Anmeldung bitte zusätzlich den Geburtsort angeben!

Klagenfurt
Airport

106 Mi, 30. Oktober 9.30 Uhr

107 Di, 19. November 15 Uhr



Fit und G'sund mit dem Kärntner Seniorenbund



Bowling, Bowlingarena CineCity Klagenfurt, Heidemarie-Hatheyer-Platz 1

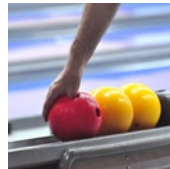
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ausrüstung gibt es vor Ort.

Vortragender: RR Hans Tauschitz, Sportreferent Kärntner Seniorenbund

Kosten: 12 Euro pro Einheit (3 Spiele)

**Infos und Anmeldung unter: Jeweils bis Dienstag vor jedem Termin bei
RR Hans Tauschitz unter Telefon 0664 1409540 oder E-Mail: hanstauschitz@gmail.com**

Do, 19. September	14 bis 16 Uhr	Do, 21. November	14 bis 16 Uhr
Do, 03. Oktober	14 bis 16 Uhr	Do, 05. Dezember	14 bis 16 Uhr
Do, 17. Oktober	14 bis 16 Uhr	Do, 19. Dezember	14 bis 16 Uhr
Do, 07. November	14 bis 16 Uhr		



Einfach tun! Veranstaltungssaal, Adlergasse 1

Gemeinsam wollen wir uns kreativ betätigen und Verschiedenes ausprobieren. Willkommen sind Frauen, Männer oder Ehepaare. Sie können auch gerne ihre Enkelkinder mitbringen.

Vortragende: Annemarie Straßer, Pädagogin und Trainerin für Erwachsenenbildung

Kosten: 3 Euro pro Einheit

**Infos und Anmeldung unter: Kärntner Seniorenbund, Landesgeschäftsstelle Telefon 0463 20 33 70
oder E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at, Mo-Fr von 8 bis 12 Uhr**

Di, 01. Oktober	9 bis 11 Uhr	Di, 03. Dezember	9 bis 11 Uhr
Di, 05. November	9 bis 11 Uhr		



How are you? WE MEET – WE TALK – WE LAUGH Veranstaltungssaal, Adlergasse 1



Leichte Konversation in Englisch mit Elisabeth für den Haus- bzw. Urlaubsgebrauch

Mitzubringen: Gespitzte Ohren und Schreibutensilien

Vortragende: Elisabeth Riedl, Mitglied der Österreichisch-Britischen Gesellschaft

Kosten: Freiwillige Spende

**Infos und Anmeldung unter: Kärntner Seniorenbund, Landesgeschäftsstelle Telefon 0463 20 33 70
oder E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at, Mo-Fr von 8 bis 12 Uhr**

Mi, 02. Oktober	10 bis 11 Uhr	Mi, 13. November	10 bis 11 Uhr
Mi, 16. Oktober	10 bis 11 Uhr	Mi, 27. November	10 bis 11 Uhr
Mi, 30. Oktober	10 bis 11 Uhr	Mi, 11. Dezember	10 bis 11 Uhr

Fit und G'sund mit dem Kärntner Seniorenbund



SesselYoga mit Sara! Veranstaltungssaal Adlegasse 1

SesselYOGA eignet sich perfekt für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Yogahaltungen werden dabei mit Hilfe eines Sessels im Sitzen oder Stehen praktiziert! Diverse Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen, sowie Kraft- und Atemübungen sind fixe Bestandteile dieser Einheit. Fokus liegt auch auf der Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens, sowie der Rumpfmuskulatur! Bequeme Kleidung mitbringen. **Vortragende:** Mag. Sara Katu, Dipl. Gesundheitstrainerin

Kosten: Schnupperstunde gratis! 8 Euro/Einheit bzw. 12er Block um 96 Euro innerh. von 15 Einheiten einzulösen

Infos und Anmeldung unter: Kärntner Seniorenbund, Landesgeschäftsstelle
Telefon 0463 20 33 70 oder E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at, Mo-Fr 8 bis 12 Uhr

Mi, 18., 25. September	8.30 bis 9.30 Uhr
Mi, 02., 09., 16., 23., 30. Oktober	8.30 bis 9.30 Uhr
Mi, 06., 13., 20., 27. November	8.30 bis 9.30 Uhr
Mi, 04., 11., 18. Dezember	8.30 bis 9.30 Uhr



Forum besser HÖREN – Treffen der Schwerhörigengruppe

Selbsthilfe Kärnten, Gutenbergstraße 7 (Kärntner Blinden- und Sehbehindertenverband)

Ganz unter dem Motto: „Schwerhörigkeit sieht man nicht, man muss darüber reden!“

treffen sich Betroffene und deren Angehörige.

- Erfahrungsaustausch • Verbesserung der Lebensqualität •
- Vorträge aus den verschiedensten Bereichen

Infos und Anmeldung: Telefon 0463 310380,

E-Mail: office@besserhoeren.org

Sa, 12. Oktober	10 bis 12 Uhr
Sa, 09. November	10 bis 12 Uhr
Sa, 14. Dezember	10 bis 12 Uhr



Forum besser HÖREN – Treffen der Schwerhörigengruppe

Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4a/Eingang Platzgasse

Gruppe für Cochlea Implantat Träger

Experten in eigener Sache vermitteln Fachwissen und Information rund um das Cochlea Implantat. Innerhalb der Gruppe werden Erfahrungen ausgetauscht, das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit jedes Einzelnen wird gestärkt sowie das Gemeinschaftsgefühl in geselliger Runde gefördert.

Infos und Anmeldung: Telefon 0463 310380, E-Mail: office@besserhoeren.org

Do, 10. Oktober 17 bis 19 Uhr

Do, 14. November 17 bis 19 Uhr

Do, 12. Dezember 17 bis 19 Uhr



Gruppe für Eltern und Großeltern hörbeeinträchtigter Kinder

Im Rahmen der Gruppe haben Eltern die Möglichkeit ihre Erfahrungen und Wissen auszutauschen, ermutigen sich gegenseitig, dass alle Wege für eine Partizipation ihrer Kinder offen sind. Eine umfassende Aufklärung über Hörförderung, technische Hilfsmittel und Hörsysteme sind von eminenter Bedeutung für die künftige Entwicklung des Kindes.

Infos und Anmeldung: Telefon 0463 310380, E-Mail: office@besserhoeren.org

Do, 26. September 16.30 bis 18.30 Uhr

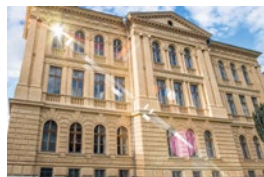
Do, 24. Oktober 16.30 bis 18.30 Uhr

Do, 28. November 16.30 bis 18.30 Uhr



Führung durch die Naturräume des kärnten.museum

kärnten.museum, Museumgasse 2



Tauchen Sie ein in die Natur Kärntens und erfahren Sie mehr über die Artenvielfalt unseres Bundeslandes, aber auch über fremde neue Lebewesen, die die heimische Fauna und Flora mitunter arg in Bedrängnis bringen. Die Verwandlung der Lebensräume als zentraler Vermittlungsschwerpunkt wird durch aktuelle Themen wie Klimawandel, Biodiversität, die Zuwanderung neuer Arten und durch

Eingriffe des Menschen in komplexe Ökosysteme besprochen.

Vortragende: Dr. Sandra Rutter (Landesmuseum für Kärnten)

Kosten: 10 Euro (Eintritt und Führung)

Infos und Anmeldung unter Telefon 0664 620 24 17 oder E-Mail: freilichtmuseum@kaernten.museum

Fr, 18. Oktober 14 Uhr



Friedhofsführung Stein bei Viktring

Treffpunkt Friedhofseingang

Infos und Anmeldung zur kostenlosen Friedhofsführung unter:

Telefon 0699 11054499 oder

E-Mail: ernst.bauer@intempo.at

Fr, 18. Oktober

17 Uhr



Führung im Friedensforst Klagenfurt

Sattnitz – Kreuzung Sattnitzbauerstraße/Quellenstraße

Alles Wissenswerte zum Thema Naturbestattung!

108 Di, 08. Oktober 14 Uhr



Führung im Krematorium Villach

Schmalgasse 17 (Haupteingang Waldfriedhof-Villach), 9500 Villach

Führung im Krematorium und alle Informationen zum Thema Bestattungskultur, Vorsorge etc.

109 Di, 29. Oktober 14 Uhr

Geschichtsträchtige Wanderungen zum alten Loiblpass

Treffpunkt am kleinen Loibl (Sapoznizza)

Nach einer kurzen gemeinsamen Fahrt zum Ausgangspunkt wandern wir auf den Spuren eines seit Jahrtausenden bestehenden Grenzüberganges in den Karawanken mit einem Blick auf die einzigartige Flora und Geologie. Neben der Geschichte des Loibltales, seiner Kirchen und der KZ-Außenstelle Loibl-Nord lernen Sie bei dieser Wanderung die Pflanzenwelt der Kalkalpen kennen. Die Wanderung ist auch für Familien besonders geeignet. Einkehr am Alten Loiblpass in der Loiblhütte.

Mitzubringen: entsprechendes Schuhwerk wird vorausgesetzt, Wanderstöcke werden empfohlen.

Wanderbegleiterin: Rosemarie Spök, staatlich geprüfte Bergwanderführerin

Kosten: 10 Euro

ACHTUNG: Bei Schlechtwetter entfallen die Veranstaltungen!

Anmeldungen bis spätestens zwei Tage vor den Veranstaltungsterminen!

Infos und Anmeldungen: Telefon 0699 15997577



Mi, 11. September 8.45 bis 14 Uhr

Mi, 25. September 8.45 bis 14 Uhr

Gelenkschonendes YOGA im Tuch

Bogensporthalle im Sportpark Klagenfurt, Siebenhügelstrasse 107B

Kurseinstieg jederzeit möglich!

Vortragende: Mag. Christine Lieber

Infos, Anmeldung und Kosten: Telefon 0650 5804400 bzw. E-Mail: lieberbalance@gmail.com

Gesund abnehmen und gesunde Ernährung (ÖGK)

VHS Klagenfurt, Bahnhofstraße 44

Mit dem kostenfreien Gruppenprogramm „Gesund abnehmen und gesunde Ernährung“ berätet und begleitet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) in Zusammenarbeit mit der „Die Kärntner Volkshochschulen GmbH“, interessierte Erwachsene auf dem Weg zu einem gesunden

Lebensstil, einer schrittweisen Gewichtsreduktion bzw. langfristigen Gewichtsstabilisation. Bei den wöchentlichen Treffen werden Informationen zu einem gesunden Ernährungsverhalten weitergegeben, Ausdauer und Kraft trainiert und geeignete Strategien zur Motivation erlernt. Das 20-Wochen-Programm richtet sich an Erwachsenen ab 18 Jahren. **Kostenfreies Angebot!**



Infos, weitere Termine und Anmeldung telefonisch unter 0676 845870 444 oder per E-Mail an l.napetschnik@vhskn.at

Mo, 09. September 18 Uhr Infoabend

Do, 19. September 18 Uhr Start Gruppenprogramm

Gesund & mobil „fit bis 100“

Pfarramt Stadthauptpfarre St. Egid, Pfarrhofgasse 4

„fit bis 100“ ist ein gezieltes Bewegungstraining zur Förderung der Mobilität und Selbständigkeit bis ins hohe Alter und richtet sich an ältere sowie auch an demenziell erkrankte Menschen (und deren Partner/Begeleiter), die möglichst lange gesund und mobil sowie selbständig und aktiv bleiben möchten. Des Weiteren dient dieses Bewegungsprogramm ganz besonders auch der Pflege der sozialen Kontakte.

Neben der Erleichterung alltäglicher Aufgaben (gehen, bücken, aufstehen, hinsetzen oder Strümpfe anziehen etc.) reduziert dieses spezielle Trainingsprogramm auch die Sturzgefahr, stärkt die Aufmerksamkeit und Konzentration und führt zur Steigerung der individuellen Lebensqualität.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Freude an der Bewegung

Vorturnerin: Mag. Ulrike Falkner-Eichwald, zertifizierte Instruktorin „fit bis 100“



Di, 08. Oktober 9.30 bis 10.30 Uhr

Fr, 11. Oktober 9.30 bis 10.30 Uhr

Gitarre für Anfänger mit Marco Rumpold

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Lagerfeuermusik ohne Noten

Lernen – Üben – Spielen und Singen

Jeder Mensch ist musikalisch. Gemeinsam legen wir unsere Talente frei. Liebe zur Musik vor Perfektion. Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und (wenn gewünscht) Notenkenntnisse anwenden.

Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge.

Mitzubringen: Gitarre (wenn noch kein Instrument vorhanden, Probiergitarren sind nach telefonischer Vereinbarung vor Ort)

Kosten: 50 Euro (5 Einheiten)

Infos und Anmeldung bei Marco Rumpold: Telefon 0664 1067773

Mi, 06. November 15.30 bis 16.20 Uhr

Weitere Kurstermine: 13., 20., 27. Nov., 04. Dezember



Gymnastik, Pensionistenverband Österreich

jeden Montag im Oktober und November 17 bis 18 Uhr

NMS Wölfnitz, Römerweg 38, Knoll Heidi

jeden Montag im Oktober und November 17 bis 18 Uhr

VS Welzenegg, Schachterlweg 47, Lilo Hanisch

jeden Dienstag im Oktober und November 17 bis 18 Uhr

NMS Annabichl, Weichselhofstraße 6, Andrea Schlattinger

jeden Dienstag im Oktober und November 16.30 bis 17.30 Uhr

VS St. Ruprecht, Kneippgasse 30, Knoll Heidi

jeden Mittwoch im Oktober und November 17 bis 18 Uhr

MS Viktring, Abstimmungsstraße 31, Lilo Hanisch

jeden Mittwoch im Oktober und November 17 bis 18 Uhr

VS Hörtenndorf, Gutendorfer Straße 36, Christine Nöhrer

jeden Donnerstag im Oktober und November 19 bis 20 Uhr

VS Ebenthal, Neuhausstraße 11, Elfi Raspotnig

jeden Donnerstag im Oktober und November 16 bis 17 Uhr

ASO-Saal 1, Schubertstraße 29, Monika Reischl und Elfi Raspotnig

Keine Anmeldungen erforderlich! Nähere Infos bei Elfi Raspotnig: Telefon 0660 2474077



pensionisten
verband
ÖSTERREICHS

Handarbeitstreff mit Evelyn Genser

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

Nähere Infos, Kosten und Anmeldungen im KNEIPP Büro unter: Telefon 0463 55703

Fr, 11. Oktober 14 Uhr

Fr, 13. Dezember 14 Uhr

Fr, 22. November 14 Uhr



Happy Painting! – Basiskurs mit Monika Sickl

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22 und Hilfswerk, Adlergasse 1

Mein Name ist Monika und ich liebe Happy Painting! by Clarissa Hagemeyer®! Es ist eine fröhlich bunte Malmethode, für die du keinerlei Vorkenntnisse mitbringen musst.

Wenn du denkst: „Ich kann ja gar nicht malen“ – Ja, dann bist du bei mir genau richtig! Ganz nach dem Motto: Jeder kann malen, auch DU! Zeige ich dir zuerst vier einfache Basis-Schritte mit denen du dann ganz leicht und entspannt dein eigenes Motiv umsetzen kannst. Jeder Termin beinhaltet den Basisteil und ein saisonales Motiv, das du frei wählen kannst, natürlich bringe ich genügend Inspiration mit!

Mitzubringen: Neugierde, Freude am Tun, den Wunsch dir etwas Gutes zu tun.

Kosten: 59 Euro je Termin, beinhaltet benötigtes Material vor Ort!

Infos und Anmeldung: Telefon 0664 5614415 oder monika.sickl@a1.net

Informationen zu laufenden Kursen: <https://happypainting.events/trainer/monika-sickl>



Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Mi, 25. September 9.30 bis 12 Uhr

Mi, 20. November 9.30 bis 12 Uhr

Mi, 23. Oktober 9.30 bis 12 Uhr

Mi, 11. Dezember 9.30 bis 12 Uhr

Hilfswerk, Adlergasse 1

Di, 01. Oktober 18.30 bis 21 Uhr

Di, 03. Dezember 18.30 bis 21 Uhr

Di, 05. November 18.30 bis 21 Uhr

Hausmittel (ÖGK)

Um das Wissen zum Thema „Hausmittel“ einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen, wurden von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) in Zusammenarbeit mit der Apothekerkammer hilfreiche Informationen in Form von Broschüren und Videos erstellt.

Die Broschüren zum Herunterladen sowie Online-Videos stehen unter www.gesundheitskasse.at/hausmittel kostenfrei zur Verfügung.



Herbstliches Filzen mit der Nadel

Europahaus, Reitschulgasse 4

Vier Stunden gemeinsames herbstliches Filzen mit der Nadel – kuschelige Igel oder Eichhörnchen, Herbstkränze, Kürbisse, kunterbunte Blätter in der Trockenfilztechnik hergestellt. Keine Vorkenntnisse nötig. Lassen sie sich von der Filzsucht anstecken! Die gefertigten Werke inkl. einer Nadel und Filzunterlage dürfen mit nach Hause genommen werden.

Vortragende: Karin Müllner, Filz & Kraut, Filzbuchautorin

Kosten: 8 Euro Materialkosten

Infos und Anmeldung: Karin Müllner: Telefon 0676 4102893,

E-Mail: info@filzundkraut.at

Fr, 18. Oktober 14 bis 18 Uhr

Fr, 25. Oktober 14 bis 18 Uhr



Himmelsführungen auf der Sternwarte mit Kurt Anetzhuber

Treffpunkt: Fuß des Sternwarteturms

Das echte Universum mit eigenen Augen erleben

Auf der Sternwarte Klagenfurt beobachten wir am 24. Oktober die hell strahlende Venus in der Abenddämmerung und mit etwas Glück den Komet Tsuchinshan.

Mit dem großen Fernrohr, des von der Astronomischen Vereinigung Kärntens betriebenen Observatoriums, nehmen wir den schönsten der Planeten, den beringten Saturn ins Visier.

Sie wollten schon immer Sternbilder finden?

Bei uns auf der Sternwarte finden sie die Bilder des Himmels.

Mitzubringen: Warme Kleidung

Anmeldung: Tel. 0463 537 2753, E-Mail: seniorenbuero@klagenfurt.at
oder Anmeldeformular Seite 75 u. 76



110 Do, 24. Oktober 18 Uhr

Himmelsführungen auf der Sternwarte mit Kurt Anetzhuber

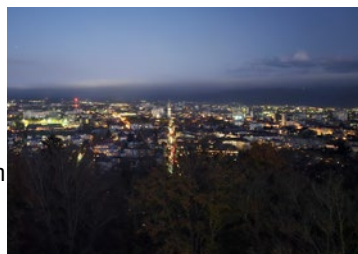
Treffpunkt: Fuß des Sternwarteturms

Das echte Universum mit eigenen Augen erleben

Auf der Sternwarte Klagenfurt beobachten wir am 5. November in der Dämmerung die zunehmende Mondsichel und gehen mit dem Fernrohr auf Mondkrater-Safari. Nach Monduntergang lässt uns der klare dunkle Abendhimmel weit in den Weltraum blicken. Millionen Lichtjahre entfernte Galaxien, wie die Andromeda-Galaxie, werden im Fernrohr sichtbar. Wir richten unser Fernrohr aber auch auf die kosmisch nähere Umgebung, auf die Planeten unseres Sonnensystems. Die schönsten Sternbilder des Herbsthimmels selbst zu finden, wir zeigt Ihnen wie es geht

Anmeldung: Tel. 0463 537 2753, seniorenbuero@klagenfurt.at oder Anmeldeformular Seite 75 u. 76

111 Di, 05. November 17 Uhr



HÖREN und Verstehen Sie noch gut? – Vortrag

Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4a/Eingang Platzgasse

Fast 19% der Bevölkerung ist schwerhörig, bei den über 60-jährigen ist es bereits jeder Dritte. Betroffene wollen es oft nicht wahrhaben und ziehen sich eher zurück, als technische Hilfen in Anspruch zu nehmen. Bereits bei beginnendem Hörverlust ist es empfehlenswert ein Hörsystem zu verwenden, um den bestmöglichen Hörerfolg zu erzielen. Dies trägt zur Verbesserung der Lebensqualität und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben bei.

Vortragende: Mag. Brigitte Slamanig, Leiterin der Beratungsstelle tab – Technische Assistenz & Beratung für Schwerhörige und Obfrau vom Verein Forum besser HÖREN – Schwerhörigenzentrum Kärnten

Direktanmeldung bei tab: Telefon 0463 310380, E-Mail: office@besserhoeren.org

Do, 17. Oktober 17 bis 18 Uhr



Hörgesundheit – Erstberatung – Infvormittag

Seniorenbüro, Lidmanskyygasse 22

Für Fragen und Infos zum Thema Hörgesundheit, steht Ihnen Hörakustikmeister Bernhard Metzger zur Verfügung.

Keine Anmeldung erforderlich!

Do, 07. November 9 bis 11 Uhr

Do, 05. Dezember 9 bis 11 Uhr



HULA HOOP / HOOP DANCE und FITNESS mit Jessica Klebedanz

Hilfswerk, Veranstaltungssaal, Adlergasse 1

Vom Bauch-Hooping, Tanz und Tricks richtig mit deinem Hoop umgehen.
Keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen: Bequeme anliegende Kleidung und deinen Hoop/ Reifen.

Wenn du keinen hast kannst du einen leihen.

Preis pro Einheit/ Leihgebühr 2,50 Euro

Kosten: 12,50 Euro pro Einheit/Stunde

Infos und Anmeldung: Jessica Klebedanz,
Tel. 0650 3104146, www.yoga-jessica.com



Jeden Mittwoch im Oktober, November, Dezember, 14 bis 14.55 Uhr - Anfänger

Jeden Mittwoch im Oktober, November, Dezember, 15.30 bis 16.25 Uhr - Fortgeschrittene

Il Coraggio - der Mut

Eine JAHRHUNDERT-AUSSTELLUNG in Illegio. Das muss man gesehen haben.
40 Meisterwerke. U.a. Michelangelo Merisi - unser heißgeliebter Caravaggio.
Mit Besuch des Castello Villalta. Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben!

Kosten: 139 Euro inkl. kl. Mittagessen

Infos und Anmeldung: Tel. 0699 11054499 oder E-Mail: ernst.bauer@intempo.at

Sa, 28. September 9 Uhr



Informationstag der Kärntner Bestatter

Bestattung Kärnten, Waagplatz 2 und PAX Bestattung, Flughafenstr. 16

Führungen/Information/Vorträge in der Bestattung Kärnten, Waagplatz 2 und
PAX Bestattung, Flughafenstraße 16

Sa, 19. Oktober 11 bis 16 Uhr



Inter“Nett“ Cafe

4everyoung.at, Feschnigstraße 78

Entdecken Sie in unserem wöchentlichen Angebot, wie Sie im digitalen Alltag surfen,
kommunizieren und kleine Probleme im Umgang mit Computer und Handy lösen können.
Ideal für alle, die ihre digitalen Fähigkeiten verbessern möchten.

Kosten: freiwillige Spende

Bitte vorher beim 4everyoung-Team unter 0463 481287 nachfragen, ob das Inter“Nett“ Cafe stattfindet!

Jeden Freitag von September bis Dezember 10 bis 12 Uhr



In Zukunft bequemer lernen!



Mit der NotenFabrik zu deinem Schulabschluss!

Die NotenFabrik bietet ein attraktives Preis-Leistungsverhältnis für Online-Nachhilfeeinheiten, wobei der niedrigste Preis bei 17,40 Euro pro Einheit liegt. Jede Einheit dauert 50 Minuten und kann bequem von zu Hause oder jedem anderen Ort mit einer stabilen Internetverbindung in Anspruch genommen werden. Unsere Online-Nachhilfeeinheiten sind äußerst flexibel. Bevor Sie sich entscheiden, können Sie eine kostenlose Schnupperstunde buchen. Diese Probelektion ermöglicht es Ihnen und Ihrem Kind/Enkelkind, die Qualität unserer Online-Nachhilfeeinheiten kennenzulernen. Bei der NotenFabrik haben Sie die Möglichkeit, Nachhilfetutoren auszuwählen, die am besten zu den Lernbedürfnissen Ihres Kindes/Enkelkindes passen. Unsere Lehrkräfte sind motivierte Studierende, mit einem pädagogischen Hintergrund. Wir würden uns freuen, Ihr Kind oder Enkelkind bei seiner schulischen Laufbahn zu unterstützen.

Infos und Anmeldung: Telefon 0699 19381150 oder E-Mail: info@notenfabrik.at

Jeden Tag von September bis Dezember

Italienisch ab 50plus mit Viviana Membo Slamanig

Gemeindezentrum Festung, Strutzmannstraße 17

CHIAO, parli italiano? ALLORA, dann besuche uns! In netter Runde und einer Tasse CAFFÈ, frisken wir unsere Italienisch Kenntnisse auf.

Infos und Anmeldungen: Telefon 0664 8141970 oder E-Mail: viviana.membo28@gmail.com

Jeden Mittwoch u. Donnerstag im Oktober, November u. Dezember von 14.30 bis 15.30 Uhr

Volkshilfe-Seniorenclubs – weitere Angebote

- Gemeindezentrum ANNABICHL: St. Veiter Straße 185 – **jeden Dienstag**
Kontaktperson: Brigitte Jamnig, Telefon 0699 11620018
- Gemeindezentrum FESTUNG: Strutzmannstraße 17 – **jeden Montag, Mittwoch, Donnerstag**
Kontaktperson: Viviana Membo-Slamanig, Telefon 0664 8141970
- Haus WÖLFNITZ: Zentrumweg 11 – **jeden 1. und 3. Dienstag im Monat**
Kontaktperson: Mathilde Tribelnig, Telefon 0676 7535222

volkshilfe.
KÄRNTEN

Coolzone

Kältekammer Zentrum Klagenfurt

GUTSCHEIN für eine Erstanwendung

nur 29 Euro statt 39 Euro

Termine nach tel. Vereinbarung unter 0664 1571219 oder 0463 507657

Gutschein bitte zum vereinbarten Termin mitbringen!

Italienisch-Kurse mäßig Fortgeschrittene mit Dott.ssa Valeria Nardoza Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Ein Kurs mit 10 Einheiten für Liebhaber der italienischen Sprache (für alle ab 50 plus), die gerne durch verschiedene Lernaktivitäten in gemütlicher Runde die Kultur des Belpaese entdecken möchten. Der Kurs bietet auch die Möglichkeit, dank Grammatik-Übungen, Ihr Gedächtnis fit zu halten und Ihre Freizeit auf konstruktive und unterhaltsame Weise zu verbringen.



Mitzubringen: Heft, Schnellheft/Mappe, Kugelschreiber; **Kosten:** je 100 Euro für 10 Einheiten

Infos und Anmeldung unter: Telefon 0650 7079348 oder E-Mail: vale.n@hotmail.it

Di, 24. September 15 bis 16.30 Uhr

Weitere Kurstermine: 01., 08., 15., 22. Oktober, 05., 12., 19., 26. November und 03. Dezember

Di, 24. September 17 bis 18.30 Uhr

Weitere Kurstermine: 01., 08., 15., 22. Oktober, 05., 12., 19., 26. November und 03. Dezember

Kältetherapie Klagenfurt mit Coolzoone Team Hasnerstraße 6

Coolzoone
Kältekammer Zentrum Klagenfurt

Die extreme Kälte unserer Hochleistungs-Kältekammern bewirkt, dass kälteempfindliche Rezeptoren aktiviert und Endorphine freigesetzt werden. Die Glückshormone, wie Dopamin und Serotonin stimulieren das eigene Wohlbefinden, ebenso werden Schmerzen als auch Entzündungen dadurch gelindert. Weitere positive Effekte einer Kälteanwendung sind mehr Energie, Regeneration im Sportbereich als auch Stärkung des Immunsystems.



Nutzen Sie die Kältetherapie bei Anwendungsgebieten wie

- Linderung von Hautkrankheiten • Anwendung bei Migräne
- unterstützende Behandlung bei rheumatischen Erkrankungen u. Fibromyalgie
- schmerzlindernde Wirkung bei akuten und chronischen Schmerzen
- begleitende Behandlung bei Depressionen und Burnout • Stärkung des Immunsystems
- begleitende Behandlung bei Venenentzündungen und Krampfadern • Stimulierung der Gefäße
- entzündungshemmende Wirkung • Behandlung bei Schlafproblemen • Anti-Aging für Körper und Geist
- Steigerung der Vitalität • Straffung des Bindegewebes • Wellness für die Seele
- begleitend bei Gewichtsreduktion • begleitende Therapie bei Sportverletzungen
- Unterstützung bei Muskelaufbau • mehr Energie und Leistungssteigerung

Kosten: 29 Euro statt 39 Euro

Terminvereinbarung: Telefon 0664 1571219 oder 0463 507657

jeden Tag im September

jeden Tag im November

jeden Tag im Oktober

jeden Tag im Dezember

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

von 9 bis 14 und von 16 bis 20 Uhr

Samstag von 9 bis 14 Uhr



Einen Gutschein für dieses Angebot gibts auf der linken Seite!

Kräuterdämmerung

FNL-Kompetenzzentrum Schloss Hunnenbrunn, Schlossweg 2, 9300 St. Veit an der Glan

Besucht unsere Impulsvorträge, Lesungen sowie kleine Workshops zu interessanten und wissenswerten Themen. Nehmt euch Zeit, schmökert in unserer hauseigenen Bibliothek. Direkt nebenan im FNL-Shop findet ihr viele exklusive Natur-Produkte. Neugierig? Wir freuen uns auf Euren Besuch im Schloss Hunnenbrunn! Shop und Bibliothek sind ab 17 Uhr geöffnet! **Keine Anmeldung erforderlich!**

Infos: E-Mail: silvia@fnl.at oder Homepage: www.fnl.at

Mo, 07. Oktober 18 bis 19 Uhr

Mo, 04. November 18 bis 19 Uhr

Mo, 02. Dezember 18 bis 19 Uhr



Kreativtage im Seniorenbüro, Filz- und Naturkosmetikwerkstatt

Seniorenbüro, Lidmanskyygasse 22

Filzwerkstatt

Aus reiner Schafwolle erschaffen wir mit Hilfe einer Filznadel gemeinsam, gefilzte Kürbisse, Blätter und Wichtel. Der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. **Einfach nach Lust und Laune bei der Filzwerkstatt vorbeikommen und kostenlos mitmachen!**

Fr, 04. Oktober 10 bis 16 Uhr

Karin Müllner, Filz & Kraut, FNL-Kräuterexpertin, FNL-Knospenexpertin

Infos: Karin Müllner, Telefon 0676 4102893



Naturkosmetikwerkstatt

Haut- und Körperpflege selbst aus natürlichen Zutaten und Kräutern herzustellen muss nicht kompliziert sein! Im informativen Vortrag erfahren Sie mehr über die gebräuchlichsten Naturkosmetik-Zutaten und ihre Wirkung. Im Workshop stellen wir gemeinsam für alle Teilnehmer eine Kräutertzahnpasta, eine Lavendel- Feuchtigkeitscreme und ein Peeling zum Mitnehmen her.

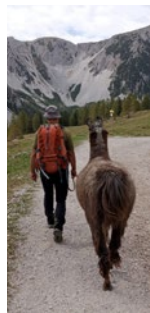
Ohne Anmeldung vorbeikommen und kostenlos mitmachen!

Sa, 05. Oktober 9 bis 13 Uhr



Lamawanderungen am Magdalensberg

Latschach 14, 9064 Magdalensberg



Wir bieten geführte Wandertouren in und um den sonnigen Magdalensberg an. Viele Kilometer Strecke durch schöne Wälder und neben blühenden Wiesen mit unseren Lamas und auf Wunsch auch mit Jausenstopp bei traumhafter Kulisse. Lamas sind aufgrund ihres ruhigen und ausgeglichenen Wesens ideale Wanderbegleiter, die sich problemlos führen lassen. Vor und während der Tour vermitteln wir unseren Gästen umfassendes Wissen über Lamas. Anschließend dürfen Sie unsere Tiere, mit von uns bereitgestelltem Futter, füttern. Wanderungen sind zu jeder Jahreszeit möglich und für alle Altersgruppen geeignet. Auch Hunde sind willkommen.



Der Tag wird ein unvergessliches Erlebnis.

Schwierigkeit bzw. Steigung und Länge je nach körperlicher Eignung - Mitzunehmen wäre aber festes Schuhwerk. Bei Schlechtwetter gib es einen Ersatztermin.

Mitzubringen: festes Schuhwerk

Kosten: 10 Euro

Weitere Wanderungen sind nur nach Voranmeldung möglich!

Ihr findet uns auf Instagram unter imog_meilama.

Anmeldung: Telefon 0463 537 2753,

E-Mail: seniorenbuero@klagenfurt.at oder Anmeldeformular Seite 75 u. 76



112 Mo, 28. Oktober 10 Uhr

113 Fr, 22. November 10 Uhr

Linedance Beginner mit Iris Stopper

Tanzwelt Wankmüller, Schleppeplatz 5

Linedance ist ein äußerst abwechslungsreicher Tanz, der in der Gruppe getanzt wird, wobei jeder die Schritte für sich alleine ausführt. Beim Linedance lernen Sie in lustiger und lockerer Atmosphäre Choreografien zu verschiedenen Musikstilen.

Kosten: Schnuppergebühr 12 Euro (Normalpreis 15 Euro),

Kennenlernmonat: 45 Euro (statt 48 Euro) für 1 Besuch pro Woche

Infos und Anmeldung: Telefon 0664 3257525 oder

E-Mail: anmeldung@wankmueller.at oder www.wankmueller.at

Di, 01. Oktober 17.30 Uhr

Di, 29. Oktober 17.30 Uhr



Unsere Öffnungszeiten sind: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag und Sonntag ab 17.30 Uhr. Außerhalb dieser Zeiten freuen wir uns auf Ihre Nachricht per E-Mail. Unsere Rezeption ist Montag und Dienstag besetzt.

Literaturwanderung mit Prof. Hans M. Tuschar

Treffpunkt: Gasthof Terkl in Zell-Freibach

Prof. Tuschar hat auch dieses Jahr wieder eine wunderschöne Literaturwanderung geplant. Lassen Sie sich überraschen!

Prof. Tuschar wurde 1941 in Ferlach geboren. Er ist ein begeisterter Alpinist und beschäftigt sich seit je her mit Themen seiner Südkärntner Heimat. Seit 1963 schreibt er Gedichte, heimatliche Fachbücher und Kurzgeschichten. Er textet und komponiert Lieder und hat sich zu einem der vielseitigsten Schriftsteller und Poeten Kärntens entwickelt. Nähere Infos erhalten Sie direkt bei der Anmeldung!

Mitzubringen: Gutes Schuhwerk und Wanderstöcke, kleine Jause, Wasser

Kosten: 15 Euro pro Person

Bei Regenwetter entfällt die Wanderung!

Änderungen vorbehalten! Es wird keine Haftung übernommen!

Infos und Anmeldung: T 0664 2542160, ingrid.trapp@chello.at

Sa, 12. Oktober 10 Uhr



Lesung von Dagmar Cechak

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Hörst du nicht die Hilfeschreie?



Die Klagenfurter Autorin präsentiert ihren spannenden Krimi!

Dagmar Cechaks Krimi besticht durch abwechselnde Ereignisorte in der Stadt Klagenfurt und am Wörthersee sowie durch hochaktuelle gesellschaftliche Themen, die die Autorin gekonnt zu einem zusammenhängenden Erzählstrang zusammenfügt. Die Leserschaft bleibt bis zum Schluss im Unklaren. Den Krimi prägen und beleben das ungleiche Ermittlerpaar, der kauzige Hauptkommissar Theo Fischer und die freche Jungkommissarin Flora Liebkind. Feine Lese Kost für Krimiliebhaber.



Foto: T. Gregoritsch

Infos und Anmeldung: Telefon 0660 60 46 448

Mo, 07. Oktober 16 Uhr



Lesung von Jenny Ertl

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

„Ich bleib am Ball – Nach Autocrash zurück in den Spitzensport“

Ich führte ein Leben auf der Überholspur. 2018 hatte ich mich erneut zur Staatsmeisterin im Badminton gekrönt und verfolgte fokussiert meine sportlichen Ziele. Dann aber änderte sich in wenigen Sekunden plötzlich alles. Nichts sollte jemals mehr sein, wie es früher war. In meinem Buch erzähle ich von meinen Versuchen ins Leben zurückzufinden, ich schildere große Erfolge und unglaublich schöne Momente, teile aber auch die Schrecklichsten und Schwersten. Aus diesem Buch will ich vorlesen und auftretende Fragen beantworten.



Do, 28. November 18 Uhr



Foto: Anna-Lena Neuwirth

Info und Anmeldung: Mobil/WhatsApp: 0650 7444624, E-Mail: jeertl@edu.aau.at, wenn ich nicht erreichbar bin, bitte auf die Mobilbox sprechen!

Suchen Sie eine ehrliche, berührende und emotionale Lektüre?

Ich war 2018 leider in einen schlimmen Autounfall verwickelt und wurde dabei schwer verletzt. Mein ganzes bisheriges Leben brach in einer Sekunde in sich zusammen. Wie ich versuchte, mich selbst wieder zu finden, meinen Weg weiterzugehen, welche Hürden und Steine mir auf diesem Weg begegneten und welche unglaublichen Stationen ich auf meiner Reise erlebte- all das und noch viel mehr könnt ihr in meinem Buch nachlesen. Ich erfuhr die Wahrhaftigkeit vieler Weisheiten und möchte Euch/Sie alle daran teilhaben lassen und meine Geschichte erzählen.

Das Buch kann über jede Buchhandlung oder auch im Internet bestellt werden.



Lesung von Linda Manon Buchner

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

„In den Fängen Neapels“



Wer traut sich, in die gefährlichen vicoli Neapels einzutauchen? Wen gelüstet es, das originelle südliche Flair Italiens zu erleben? Dann sind Sie hier genau richtig! Lassen Sie sich auf ein gedankliches Abenteuer ein und begleiten Sie mich in eine Stadt, die gleichermaßen verführt, verängstigt und vor allem verzaubert. Während meines Auslandssemesters durfte ich besondere Erfahrungen sammeln, die sich in mir manifestiert haben. Ich würde mich außerordentlich freuen, diese mit Ihnen teilen zu dürfen! Linda Manon Buchner ist angehende Deutsch- und Italienischlehrerin für höhere Schulen, leidenschaftliche Kampfsportlerin

und bereits von Klein auf Italien-affin. Während ihres Auslandssemesters wuchs ihre Begeisterung für die Hauptstadt Kampaniens und sie lernte sowohl die positiven als auch die negativen Seiten Neapels kennen. Ihr erstes Buch „In den Fängen Neapels“ ist ein fiktiver Roman, der zum Großteil auf wahren Begebenheiten basiert. Die 25-Jährige möchte auf die zahlreichen Facetten aufmerksam machen, die sich hinter der Schönheit dieser Stadt verbergen, und zu einer atemberaubenden Reise einladen.

Infos und Anmeldung: Telefon 0650 9894444

Do, 07. November 17 Uhr



MeinMed-Vortragsreihe

Konzerthaus Klagenfurt, Mittlerer Saal, Mießtaler Straße 8



Österreichs größte Gesundheits-Veranstaltungsreihe MeinMed trägt seit über 20 Jahren erfolgreich zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der österreichischen Bevölkerung bei. Alle Vor-Ort-Vorträge und Webinare sind kostenlos und werden von unabhängigen medizinischen Experten abgehalten. MeinMed ist es besonders wichtig, dass die zur Verfügung gestellten Informationen verständlich sind und man sich zu 100% auf diese verlassen kann.

Vortragende: werden im Sommer bekannt gegeben. Anmeldungen von 8 bis 17 Uhr

Infos und Anmeldung: www.meinmed.at/veranstaltung, events@meinmed.at oder 0810 0810 60

Mo, 07. Oktober 19 Uhr

Mo, 11. November 19 Uhr

Mo, 21. Oktober 19 Uhr

Meridiane - Landkarte der Seele - Andrea Schüttelkopf

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

„Tauche ein in die Welt der Meridiane und entdecke die Landkarte deiner Seele“ In diesem Vortrag wird deutlich, wie eng Beschwerden und Krankheiten mit unseren Lebensgewohnheiten, Denk- und Verhaltensmustern verknüpft sind. Zudem erfährst du, was du selbst tun kannst, um Verantwortung für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu übernehmen. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dir die Landkarte deiner Seele zu erkunden. **Kosten:** 15 Euro pro Person



Andrea Schüttelkopf
Dipl. Heilpraktikerin

Infos und Anmeldungen bei Andrea Schüttelkopf: Telefon 0660 4933245, andrea.sch26@gmx.at

Mo, 21. Oktober 15 Uhr

Mode ist kein Diktat mit Andrea Preyhaupt

Hilfswerk, Veranstaltungssaal, Adlergasse 1



Exklusiver Nähkurs mit Andrea-m, Hilfswerk Kärnten

Die bekannte Modedesignerin Andrea-m am Hauptmann Hermann Platz 4 in Klagenfurt stellt ihre Kreativität und Meisterschneiderkunst in einem exklusiven Nähkurs speziell für das Hilfswerk Kärnten zur Verfügung. Andrea Preyhaupt, Andrea-m kann auf außergewöhnliche Erfolge zurückblicken, unter anderem Entwurf und Kreation der Robe für den Opernball 2012 für Brigitte Nilsen, Bühnenoutfit für Schlagersänger Christian Anders und die Goldrobe für Sandra Pires. Die große Stärke von Andrea-m ist typengerechte Mode für alle Altersklassen zu entwerfen. Der Nähkurs beginnt mit einer Vorbesprechung in ihrem Designstudio am Hauptmann Hermann Platz 4 in Klagenfurt. Weitere Termine und das Entwerfen und Nähen der maßgeschneiderten Modelle finden im Hilfswerk Kärnten, statt. **Mitzubringen:** wird in der ersten Stunde besprochen, **Kosten:** 85 Euro plus Material

Infos und Anmeldung: Andrea-m, Telefon 0463 257512

Sa, 09. November 9 bis 15 Uhr

Sa, 16. November 9 bis 15 Uhr

Sa, 23. November 9 bis 15 Uhr

jetzt
neu

Kosten-
los

**KLAGENFURT**
AM WÖRTHERSEE

SENIORENBÜRO

Aktiv bleiben mit **memofresh**

Der digitale Cocktail
für geistige und
körperliche Fitness

Täglich neu!

Gedächtnisübungen,
Vorschläge und
Übungen zu Bewegung,
Ernährung und
Entspannung.

SO GEHT'S LOS

STARTKLAR IN NUR
5 MINUTEN!



01

auf coach.memofresh.com
gehen oder **QR Code**
scannen

03

Anmelden

02

Registrieren mit E-Mail
Adresse und Passwort,
Code eingeben

04

Anleitung durchlesen
und loslegen!

Täglich Punkte sammeln und an Verlosungen
teilnehmen oder Prämien einlösen.

Zugangscodes:

KAWmf2023



MOVITA® – Tanzen, Fitness & Lifestyle mit Bettina Dumpelnik

Bettis-Gymhaus, Pischeldorfer Straße 263

Das Tanz- und Bewegungskonzept MOVITA® wurde speziell für Damen im besten Alter entwickelt, die gerne aktiv bleiben möchten und keine Lust auf trockenes Funktionstraining haben. Probieren Sie es aus: Sie werden schon nach wenigen Wochen die positiven Effekte von MOVITA® an Leib und Seele spüren.

Kosten: Schnupperkurs 48 Euro je 4 Termine

Infos und Anmeldungen: Telefon 0676 6269711,
www.bettis-gymhaus.at.

Ab September laufender Einstieg mit vierwöchigem Schnupperkurs jederzeit möglich!



BETTIS-GYMHAUS



Näh- und Strickangebote

Stoff&Chic, Ankershofenstraße 2

Sämtliche Nähangebote finden Sie laufend unter:

www.stoffundchic.at/home/workshop-anmeldung

Infos und Anmeldungen: Telefon 0677 648 04068 oder

E-Mail: office@stoffundchic.at

Von September bis Dezember



Nordic Walking - richtige Technik mit Anna Pabel

Kreuzbergl, Treffpunkt Fischerwirt-Parkplatz

Nordic Walking ist ein idealer Weg aus der Rehabilitation und passiven Phasen zu einem aktiveren Leben. Mit der richtigen Rotationstechnik macht Nordic Walking viel Spaß und sorgt für ihr Wohlbefinden!

Mitzubringen: Sportlich gekleidet, Nordic Walking Stöcke

Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen und kostenlos mitmachen!

Infos: Telefon 0650 5664655 oder E-Mail: info@sportana.at, www.sportana.at

Dienstag, 01., 08., 15. und 22. Oktober 9 Uhr

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

Notariat Schöffmann – Infovormittag

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Für Fragen und Infos rund um das Thema Selbstbestimmt alt werden, Vorsorge, Testament uvm. steht Ihnen Mag. Hannes Plieschnegger Substitut des öffentlichen Notars Mag. Klaus Schöffmann zur Verfügung.

Keine Anmeldung erforderlich!

Do, 14. November 9 bis 11 Uhr



Outdoor Fitnes - Gymnastik im Grünen mit Anna Pabel

Kreuzbergl, Treffpunkt Fischerwirt-Parkplatz

Mit einem abwechslungsreichen Übungsprogramm und ständig wechselnden Belastungen (Intervalltraining) sorgt Outdoor Fitness für intensive Trainingseinheiten und Spaß an der frischen Luft in der Natur!

Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen und kostenlos mitmachen!

Infos: Telefon 0650 5664655 oder E-Mail: info@sportana.at, www.sportana.at

Montag, 07., 14., 21. und 28. Oktober 18 Uhr

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

ÖBB Informationstag am Hauptbahnhof Villach

Treffpunkt Hauptbahnhof Klagenfurt Eingangshalle



Die ÖBB lädt von 9.50 bis 11.35 Uhr zu einer Infotour am Hauptbahnhof Villach ein!

Programm Villach Hbf mit folgenden Schwerpunkten:

- Ticketkauf am Ticketautomat und Handy App • Aktuelle ÖBB Angebote wie ÖBB VORTEILSCARD verschiedene Arten, Sparschiene, Einfach-Raus-Ticket, Wochen- und Monatskarten, Kombiticket Plus
- Rail & Bike - AKTIV Ticket Kärnten, • ÖBB - Wegfinder • Fahrplan und Zuggattungen
- Bahnhofsausstattung und Serviceeinrichtungen am Bahnhof, • Busanbindungen • Bahnhofsicherheit
- Bahnpauschal- und Flugreisen im ÖBB Reisebüro

Die Fahrt mit der Bahn hin und retour ist kostenlos (Einladung der ÖBB). Die kostenlos ausgestellten Karten können aber nur für die rechtzeitig angemeldeten Teilnehmer ausgestellt werden!

- Abfahrt nach Villach mit der S1 (S-Bahn) um 9.02 Uhr
- Abfahrt nach Klagenfurt mit der S1 um 11.50 Uhr Ankunft 12.26 Uhr

Bei Anmeldung über E-Mail bitte Telefonnummer bekannt geben!

Info und Anmeldung: Telefon 0650 5467899 oder E-Mail: peter.cervenka@gmx.net

Mi, 13. November 8.45 bis 12.26 Uhr, Anmeldung bis spätestens Freitag 08. November

ÖBB – Infovormittag mit Peter Cervenka

Seniorenbüro, Lidmanskyygasse 22

Für Fragen und Infos zu ÖBB-Themen wie z.B. Bahn und Rad, Ermäßigung wie Sparschiene, Vorteilscard, Einfach-Raus-Ticket, Nachtzüge uvm. steht Ihnen Peter Cervenka (Senior Mobil Berater der ÖBB für den Bereich Klagenfurt) zur Verfügung!

Keine Anmeldung erforderlich!

Do, 17. Oktober 9 bis 11 Uhr



PC-Kurse

4everyoung.at, Feschnigstraße 78



PC-Aufbau

Erstellen und modifizieren von Texten und Tabellen, Kopf- und Fußzeile einfügen, arbeiten mit Bildern und Grafiken, gezielte Suche und Sicherheit im Internet, E-Mail, uvm.

Kosten: 60 Euro (8 Kursstunden + 3 Übungsstunden)

Mo, 04. November 9 bis 11 Uhr - Weitere Kurstermine: 06., 11. und 13. November

PC-Bildbearbeitung

Lernen Sie, Ihre Fotos mit kostenlosen Bildbearbeitungsprogrammen zu bearbeiten und zu optimieren. Ideal für Einsteiger mit grundlegenden Computerkenntnissen, die ihre Bilder mit einfachen und effektiven Techniken verschönern möchten.

Kosten: 20 Euro (3 Kursstunden)

Mi, 27. November 9 bis 12 Uhr

PC-Bilderverwaltung

Lernen Sie, Fotos vom Handy auf den Computer zu übertragen und gekonnt zu organisieren. Ideal für Einsteiger mit grundlegenden Computerkenntnissen, die ihre digitale Fotosammlung effizienter managen möchten.

Kosten: 20 Euro (3 Kursstunden)

Mi, 23. Oktober 9 bis 12 Uhr

PC-Einsteiger

EDV-Grundlagen, Fenstertechnik, Ordner erstellen, einfache Texte erstellen, arbeiten mit Bildern, Grundlagen Internet, uvm.

Kosten: 60 Euro (8 Kursstunden + 3 Übungsstunden)

Mo, 07. Oktober 9 bis 11 Uhr - Weitere Kurstermine: 09., 14. und 16. Oktober

Di, 03. Dezember 9 bis 11 Uhr - Weitere Kurstermine: 05., 10. und 12. Dezember

PC-Online-Shopping & Online-Reisen

Lernen Sie, die Welt des Online-Shopping und der Online-Reisen zu entdecken. Wir behandeln Vor- und Nachteile, Sicherheitsaspekte, sowie den Umtausch- und Rückgabeprozess beim Online-Shopping. Zusätzlich erhalten Sie Einblicke in die Reiseplanung, die Suche und Buchung von Flügen sowie die Nutzung von Tools wie ÖBB Scotty. Ideal für Einsteiger mit grundlegenden Computerkenntnissen, die ihre Online-Einkäufe und Online-Reiseplanung sicher und effizient gestalten möchten.

Kosten: 20 Euro (3 Kursstunden)

Mi, 20. November 9 bis 12 Uhr

Für alle Kurse: Infos und Anmeldung unter Telefon 0463 481287 oder E-Mail: office@4everyoung.at

PC-Kurse

4everyoung.at, Feschnigstraße 78

PC-Saferinternet-Workshop - Kompetenter Umgang mit Digitalen Medien

Künstliche Intelligenz und digitale Medien spielen eine große Rolle in unserem Alltag.

Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, Ihnen das Verständnis und die Fähigkeiten zu vermitteln, um diese Technologien effektiv und verantwortungsbewusst zu nutzen. **Kosten:** 20 Euro (3 Kursstunden)

Mo, 30. September 9 bis 12 Uhr

PC-Social-Media: Facebook, WhatsApp & Co sicher nutzen

Lernen Sie, soziale Netzwerke wie Facebook, WhatsApp & Co. sicher zu nutzen. Erfahren Sie, wie diese Plattformen funktionieren, erhalten Sie wichtige Sicherheitstipps und grundlegende Kenntnisse zur Cloudverwaltung. Ideal für alle, die ihre Präsenz in sozialen Medien sicher und verantwortungsvoll gestalten möchten.

Kosten: 20 Euro (3 Kursstunden)

Mi, 25. September 9 bis 12 Uhr

Für alle Kurse: Infos und Anmeldung unter Telefon 0463 481287 oder E-Mail: office@4everyoung.at

Querkopf „Kummt Ham“

Therapeutische Betreuung zu Hause oder im Seniorenheim

Querkopf „Kummt Ham“ findet entweder im häuslichen Umfeld oder in Seniorenzentren und -heimen im Umkreis unserer Praxisstandorte bzw. in ganz Kärnten statt. Wir arbeiten mit Senioren im Einzel- oder Gruppensetting und eröffnen auch nicht-mobilen Personen die

Möglichkeit der Teilhabe, Aktivierung und Entlastung. Unsere therapeutischen Einheiten erfolgen individuell und persönlich und sind darauf ausgerichtet, die Selbstbestimmtheit und Würde zu stärken, um Isolation und Vereinsamung entgegenzuwirken. **Kosten:** 52 Euro je Termin

Infos und Anmeldung: Telefon 0660 2903861, E-Mail: info@zentrum-querkopf.at

Jeden Tag im Oktober

Jeden Tag im Dezember

Jeden Tag im November

QUERKOPF
im Zentrum

Radtour nach Venzone mit Ingrid Trapp

Treffpunkt: Klagenfurt Hauptbahnhof

Radtour nach Venzone mit kleiner Führung durch die Stadt

Mitzubringen: Für die eigene Sicherheit ist eine gute Radausrüstung, Helm und Licht etc., Voraussetzung

Es wird keine Haftung übernommen! Änderungen vorbehalten! **Bei Regenwetter entfällt die Radtour!**

Kosten: 25 Euro (Zugtickets, Essen etc. nicht inkludiert)

Infos und Anmeldung: Telefon 0664 2542160 oder E-Mail: ingrid.trapp@chello.at

Do, 17. Oktober 8.45 Uhr

Retour 17.48 Uhr ab Bahnhof Venzone

Richtige Lauftechnik mit Anna Pabel

Europapark, Treffpunkt Schiffsanlegestelle

Laufen ist ein idealer Weg in jedem Alter den Fitnesszustand zu verbessern, Stress abzubauen und sich jung und vital zu fühlen. Ein Treffen mit dem Ziel den Laufsport zu erlernen! Anfänger sind willkommen!

Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen und kostenlos mitmachen!

Infos: Telefon 0650 5664655 oder E-Mail: info@sportana.at, www.sportana.at

Mi, 02., 09., 16. und 23. Oktober ab 18 Uhr

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

Rückenfit mit Monika Reischl

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6



Nähere Infos, Ausschreibungen, Kosten und Anmeldungen im KNEIPP Büro unter Telefon 0463 55703 von September bis Dezember jeden Freitag 9 bis 10 Uhr

Rücken- und Beckenbodentraining – Kurs mit Renate Anglic

Volksschule Festung, Richard-Wagner-Straße 20

Ein kräftiger Beckenboden verhindert oder lindert Rückenbeschwerden, Venenprobleme, Hämorrhoiden, ungewollten Harnabgang u. a.

Mitzubringen: großes Handtuch

Kosten: 30 Euro (dieser Betrag ist in der ersten Stunde zu bezahlen)

Infos und Anmeldung bei Renate Anglic, Telefon 0650 5455224

Mo, 23. September 18 bis 19 Uhr

Weitere Kurstermine: 30. September, 07., 14., 21., 28. Oktober, 04., 11., 18., 25. November

Schlosskapelle Maria Loretto – Führung mit Rosemarie Spök

Lorettoweg 52

Auf der bereits 1213 erwähnten Insel ließ im Jahr 1652 Burggraf Johann Andreas von Orsini und Rosenberg die Kapelle Maria Loretto im Schloßpark erbauen. Im Rahmen dieser Führung wird die sonst nicht zugängliche Schlosskapelle Maria Loretto besichtigt.

Kosten: freiwillige Spende

Infos und Anmeldungen: Telefon 0699 15997577,

Anmeldung bis jeweils 2 Tage vor dem Veranstaltungstermin!

Mo, 30. September 10 Uhr

Mo, 14. Oktober 10 Uhr

Mo, 28. Oktober 10 Uhr

Mo, 11. November 10 Uhr

Mo, 25. November 10 Uhr

So, 08. Dezember 10 Uhr



Schatzhaus Elisabethinen

Treffpunkt: vor dem Kirchenportal (Ecke Mariannengasse)

Führung durch den Nachlass der Erzherzogin Maria Anna von Österreich mit sensationellen Kunstobjekten von Weltrang.

Kosten: 15 Euro

Infos und Anmeldung: Telefon 0699 11054499, ernst.bauer@intempo.at

Do, 17. Oktober 11 Uhr

Do, 07. November 11 Uhr



Salzgrotte Klagenfurt

Völkermarkter Straße 200 (1. Stock unter McFIT)

Atmen Sie sich frei! Salzgrotten werden weltweit zur Rehabilitation, Prophylaxe und Erhaltung des allgemeinen Gesundheitszustandes eingesetzt. Das Salz der ersten Salzgrotte Kärntens stammt aus dem Salzbergwerk in Wieliczka (Krakau/Polen). Die Luft ist reich an Mineralien und Mikroelementen wie Jod, Magnesium, Kalzium, Eisen, Kupfer, Natrium und Selen. Eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 55 % bei einer Raumtemperatur von 19 bis 24°C erleichtert die schnelle Aufnahme der salzhaltigen Luft. Betreten Sie die Salzgrotte Klagenfurt in Ihrer eigenen Kleidung. Auf gemütlichen Liegestühlen kuscheln Sie sich in eine warme Decke. Bei sanften Licht- und Klangeffekten kann sich Ihr Körper vollkommen entspannen. Genießen Sie 45 Minuten lang Erholung pur!



Positive Effekte bei Erkrankungen

- Verschiedene Hautkrankheiten (z. B. Schuppenflechte, Hautentzündung, Ausschlag)
- Mangel an Jod • Rheumatismus • Schilddrüsenunterfunktion • Herz-Gefäß-Erkrankungen
- Störungen des Nervensystems (z. B. Müdigkeit, Depression, Sklerose)
- Krankheiten der Atemwege • Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Entzugshilfe bei Suchterkrankungen • Kopfschmerzen, Migräne • Übergewicht
- Neurosen und neurotische Zustände infolge chronischer Erkrankungen und Überarbeitung
- Stärkung der Widerstandskraft gegenüber Stress

Mitzubringen: weiße Socken, falls Sie keine eigenen weißen Socken besitzen, können Sie welche bei uns für 2 Euro beziehen

Vortragende: Mag. Edyta Mrozek, Geschäftsführerin Jame Vital

Kosten: 15 Euro

Terminvereinbarungen: Telefon 0664 4690944



Gutschein

für einen Eintritt
in die Salzgrotte
um 15 Euro



Termine ausschließlich nach
telefonischer Terminvereinbarung unter
Telefon 0664 4690944

Gutschein bitte zum vereinbarten
Termin mitbringen!



Schloss Stainz

Schloss Stainz mit dem neuen Museum Erzherzog Johann sowie einer umfassenden Besichtigung des Haupthauses Joanneum Graz!

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben!

Kosten: 129 Euro inkl. kl. Mittagessen und Eintritten

Infos und Anmeldung: Telefon 0699 11054499 oder

E-Mail: ernst.bauer@intempo.at

Sa, 12. Oktober 9 Uhr

INTEMPO
kultiviert reisen

Ernst L. Bauer
Tel: 0699 1105 44 99
Schloss 1
A-9062 Moosburg
austriaguides



Selbsthilfe bei Demenz Klagenfurt

SeneCura Pflegezentrum Kreuzbergl, Henselstraße 1A

Für Angehörige und Selbstbetroffene



Die Selbsthilfegruppe Demenz Klagenfurt hilft den Angehörigen bei der Bewältigung des schwierigen Alltags mit einem an Demenz erkrankten Menschen. Sie ist ein wichtiges Standbein im Sozialen, Pflege- und Gesundheitsbereich. Durch ein feinmaschiges Netzwerk ist es ihr möglich, Verbindungen herzustellen und Aktivitäten zu setzen, die dem Einzelnen in seiner schwierigen Situation nicht möglich sind.

Vortragende: Ersichtlich in der Ausgabe der Magistratszeitung „Klagenfurt“

Infos: Telefon 0699 12593484

Mi, 09. Oktober 18 Uhr

Mi, 13. November 18 Uhr

Mi, 11. Dezember 18 Uhr



Sitzgymnastik mit Monika Reischl

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6



Nähere Infos, Kosten und Anmeldungen im KNEIPP Büro unter Telefon 0463 55703

von September bis Dezember jeden Donnerstag

14 bis 15 Uhr



Sozialombudsstelle - Infvormittag

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22



Für Fragen und Infos steht Ihnen die neue Ombudsfrau Petra Thuller zur Verfügung!

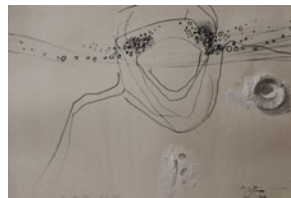
Keine Anmeldung erforderlich!

Do, 21. November 9 bis 11 Uhr

Spezialführung durch die Ausstellung

Stadtgalerie Klagenfurt, Theatergasse 4

HANS BISCHOFFSHAUSEN. Zeitlose Erscheinung - Respektlose Offenheit
Die Stadtgalerie Klagenfurt präsentiert in ihren Räumen ab Herbst 2024 eine umfassende Ausstellung mit rund 140 Exponaten vornehmlich aus Privatbesitz zum Werk von Hans Bischoffshausen. Kurator der Ausstellung ist Ludwig Riedmann (selbst Sammler und im Besitz zahlreicher Bischoffshausen Werke). Die teilweise noch nie öffentlich gezeigten Arbeiten umfassen den Beginn von 1950 bis zu Arbeiten Anfang der achtziger Jahre und sind als chronologische Zeitreise aufgebaut. Einzelne Sequenzen zeigen auch Beispiele von Kunst am Bau oder seine Schriften zur Kultur und sein noch immer unterschätztes literarisches Werk.



Kosten: 2,50 Euro

Infos: Telefon: 0463 5375545, Keine Anmeldungen erforderlich!

Jeden Donnerstag im Oktober, November, Dezember ab 14 Uhr



Spielenachmittag mit Hemma Jursic

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6



Sie spielen gerne, haben aber keinen Partner? Wir treffen einander zu einem vergnüglichen Nachmittag im Kneippzentrum, um neue Spiele kennenzulernen, gemeinsam zu lachen, zu verlieren oder zu gewinnen. Brettspiele, Kartenspiele usw. mit Kaffee und Kuchen.

Nähere Infos, Kosten und Anmeldungen im KNEIPP Büro unter Telefon 0463 55703

Fr, 20. September 14 Uhr Fr, 18. Oktober 14 Uhr Fr, 15. November 14 Uhr

Stadt der Generationen – Infoveranstaltung

Neuer Platz

Im Rahmen dieser Veranstaltung stellen sich verschiedenste Institutionen aus dem Freizeit-, Gesundheits- und Sozialbereich vor und informieren über ihre zahlreichen Angebote.

Keine Anmeldung notwendig! Nähere Infos siehe Seite 10 und 11

Weitere Infos im Seniorenbüro unter Telefon 0463 537 2753

Do, 26. September 9 bis 14 Uhr



Stadionführung - 28 Black Arena

Treffpunkt: Sportparkbüro, Südring 207, Haupteingang Stadion Westgebäude, 3. Stock

Lassen Sie sich in die faszinierende Welt der 28 Black Arena entführen und erleben Sie das Stadion aus Sicht der VIP-Gäste und der Mannschaft. Fühlen Sie sich wie ein Fußballspieler in den Gästekabinen, nehmen Sie Platz auf der Trainerbank und genießen Sie den Blick aus der VIP-Lounge sowie aus der Einsatzzentrale der Polizei auf das Spielfeld.

...Erlebnis
Sportpark

www.sportpark-klagenfurt.at



Programmhighlights:

- Spielerkabinen • Pressekonferenzraum • Spielfeldrand mit Trainerbank
- VIP-Lounge • Verschiedene Blickwinkel von den Stadionplätzen • Radiostudios und Sicherheitsraum
- Sportpark Halle mit Bogensportzentrum und Beachhalle

Kosten: 12 Euro (Bezahlung erfolgt im Sportparkbüro), Eine Führung wird ab 4 Personen durchgeführt.

Anmeldung: Tel. 0463 537 2753, E-Mail: seniorenbuero@klagenfurt.at oder **Anmeldeformular Seite 75**

114 Mi, 16. Oktober 14 Uhr (Anmeldung bis 11. Oktober)

Sterbe-, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht – brauche ich das?

Europahaus, Reitschulgasse 4

Wie kann ich am besten vorsorgen, für den Fall, dass ich einmal selbst keine Entscheidungen treffen kann?

Mein Mann hat Demenz, wie kann ich nun seine Angelegenheiten regeln? All dies und mehr zum Thema „Selbstbestimmt Alt werden“ und zum Thema Vorsorge wird von Notar Mag. Schöffmann beantwortet.

Keine Anmeldung erforderlich!

Mi, 30. Oktober 15 Uhr



NOTARIAT MAG. KLAUS
SCHÖFFMANN

Stopp Diabetes - Vortragsreihe

Stadthaus, Theaterplatz 3

- **Zuckerkrankheit verstehen: Diagnose, Therapie und Prävention von Diabetes mellitus**

Vortragender: Dr. Stefan Leitner, Facharzt für Innere Medizin, Additivfach Endokrinologie und Stoffwechsel, Gastroenterologie- und Hepatologie, Arzt für Allgemeinmedizin

- **Die Rolle der Ernährung in der Prävention und Therapie von Diabetes mellitus**

Vortragende: Birgit Wrang, BSc, Diätologin


KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE

Anmeldung bis 28. Oktober unter praevention@klagenfurt.at oder Telefon: 0463 537 4923

Mo, 04. November 15 bis 17 Uhr

Stricken/Häkeln im Maschentreff - mit Karin Kruse

Stoff&Chic, Ankershofenstraße 2

Für gemeinsames Häkeln/Stricken (ohne Betreuung) in kleiner Runde, um in angenehmer Atmosphäre mit Gleichgesinnten kreativ zu sein und voneinander zu lernen. Gemeinsames Häkeln/Stricken (ohne Betreuung) inkl. einem Getränk (Kaffee, Tee). Verwende dein eigenes Material oder du erhältst 10% auf deinen Wollverkauf für den Treff/Projekt. **Anmeldung nicht zwingend aber von Vorteil!**

Mitzubringen: dein Material für dein Strick-/Häkelprojekt, optionaler Einkauf vor Ort um -10% auf Wolle

Kosten: 7,20 Euro inkl. MwSt. und ein Getränk je Termin

Infos und Anmeldung: Telefon 0677 648 040 68 oder

E-Mail: office@stoffundchic.at



Laufend weitere Kursangebote unter www.stoffundchic.at/home/workshop-anmeldung

Mi, 25. September 14 bis 16.30 Uhr

Mi, 13. November 14 bis 16.30 Uhr

Mi, 09. Oktober 14 bis 16.30 Uhr

Mi, 27. November 14 bis 16.30 Uhr

Mi, 23. Oktober 14 bis 16.30 Uhr

Mi, 11. Dezember 14 bis 16.30 Uhr



Buschenschank Schifferl

Familiär, freundlich und ganz nah

23. August bis 29. Sept.

Freitag und Samstag ab 15 Uhr

Erntedankfest Sonntag 29. Sept.



Änderungen vorbehalten!

- Wir liefern außerhalb der Öffnungszeiten gerne auch Buffets und Brötchen, nach rechtzeitiger telefonischer Vorbestellung

Buschenschank Schifferl vulgo Augustin
Tessendorferstraße 140, 9020 Klagenfurt
Telefon 0463 42659, Mobil 0650 2343366
www.buschenschank-schifferl.at
office@buschenschank-schifferl.at



Nähere Informationen zu Öffnungszeiten und Veranstaltungen auf unserer Homepage!

Stift St. Florian - die ganze Pracht

Treffpunkt: vor dem Stift

Besichtigung der Prunkräume, Gemäldesammlungen, Stiftskirche, Orgelkonzert uvm.

Kosten: 139 Euro inkl. Mittagessen im Stift

Infos und Anmeldung: Telefon 0699 11054499 oder

E-Mail: ernst.bauer@intempo.at

Sa, 05. Oktober 7.30 Uhr

INTEMPO
kultiviert reisen

Ernst L. Bauer
Tel: 0699 1105 44 99
Schloss 1
A-9062 Moosburg

austriaguides



SUP Basic Kurs - Stand Up Paddeln

Bootssverleih, Metnitzstrand 2, neben Strandbad

Innerhalb von einer Stunde bringen wir Euch die richtigen Paddeltechniken und Grundkenntnisse bei. Unser Kurs ist so aufgebaut, dass Ihr eine Stunde lang betreut werdet, und alles was zum Stand Up Paddeln dazu gehört beigebracht bekommt. Von der richtigen Grundstellung auf dem Board, über die richtige Handhabung des Paddels bis hin zum Steuern des Boards erlernt Ihr das SUP Surfen in kürzester Zeit. Im Anschluss habt Ihr noch eine Stunde Zeit, um das Gelernte umzusetzen oder einfach die Stimmung am See zu genießen. Für den Kurs werden ein SUP Board, ein Paddle und wahlweise auch eine Auftriebsweste gestellt. Kursinhalt: Materialkunde, Sicherheitsinfo, Aufsteigen auf Board, Paddeln im Liegen, im Knien und im Stehen, Stabilisieren und Balancieren, Paddel-Techniken sowie Boarddrehungen.

Kosten: 20 Euro

Infos: Telefon 0650 8301080 Markus oder E-Mail: outdoor@DenkAthlet.com

Anmeldung: Tel. 0463 537 2753, E-Mail: seniorenbuero@klagenfurt.at oder Anmeldeformular Seite 75



115 Fr, 20. September 14 bis 16 Uhr

116 Di, 24. September 14 bis 16 Uhr

Tabakentwöhnung (ÖGK)

Rauchfrei in 6 Wochen: Alles kann man lernen - auch das Nichtrauchen! Die ÖGK bietet in Kooperation mit dem bfi Kärnten Unterstützung beim Rauchstopp. In der 6 Wochen dauernden Entwöhnung werden die drei Schritte „Vorbereitung auf den Rauchstopp“, „Konsumbeendigung“ und „Rauchfrei bleiben“ durchlaufen.

Kosten: 30 Euro (einmalig, für 6 Einheiten)

Ergänzend zu den untenstehenden Kursstarts in Klagenfurt, finden Sie unter

www.gesundheitskasse.at/rauchfrei weiteren Termine für Kärnten sowie unsere Online-Angebote!

Anmeldung Telefonnummer: 05 78 78 oder E-Mail: rauchstopp@bfi-kaernten.at

Mo, 23. September bis 28. Oktober 18 bis 20 Uhr

Mo, 11. November bis 16. Dezember 18 bis 20 Uhr



Tafelberg – Panoramarunde mit Rosemarie Spök

Treffpunkt: Am Parkplatz vor dem Gemeindeamt in St. Margarethen/Rosental

Eine leichte Wanderung in der Fassbindergemeinde St. Margarethen im Rosental, hoch über der Drau vom Gletscher geformt, auf einer beeindruckenden Landschaftsterrasse – der Tafelberg. Das Dorfzentrum verlassend, vorbei an schmucken Bauernhöfen. Unterwegs immer wieder bezaubernde Ein- und Ausblicke auf fruchtbare Felder und Wiesen. Nach stetigem Aufstieg erreichen wir den Tafelberg – „Gupf“. Belohnt wird man hier mit einem einzigartigen Panoramablick hinunter ins Rosental. Einkehrmöglichkeit – Jause vom Bauernhof. Über kleine Weiden und Ortschaften kommen wir zum Ausgangspunkt zurück und besuchen anschließend Niko Korenjak, der uns das alte Handwerk des Fassbindens zeigt.

Gezeit: ca. 3 Stunden, ca. 300 Höhenmeter, **Mitzubringen:** Gutes Schuhwerk, ev. Wanderstöcke, Wanderausrüstung, kleine Jause und Getränk mitnehmen.

Bei Regenwetter entfällt die Wanderung.

Kosten: 10 Euro

Anmeldung erforderlich unter Telefon 0699 1599 7577!

Fr, 27. September 9 Uhr



Tanzen Pensionistenverband Österreich - Karin Stark

Kultursaal Gradnitz (Feuerwehrhaus Ebenthal)

Keine Anmeldung erforderlich!

Infos bei Elfi Raspotnig: Telefon 0660 2474077

Jeden Dienstag von 15. Oktober bis Dezember 13.30 bis 15 U



Tanzen ab der Lebensmitte

Seniorenbüro, Lidmanskyygasse 22

Schwerpunkt: Rounds, Paartänze im Kreis und Linedance

Kosten: 40 Euro (für 5 Einheiten)

Infos und Anmeldung: Hubounig Andrea, STÖ Leiterin für Tänze ab der Lebensmitte

Telefon: 0650 3200862

Do, 07. November 14.30 bis 16 Uhr

Weitere Kurstermine: 14., 21., 28. November und 05. Dezember



Tanzleiterausbildung: Tanzen ab der Lebensmitte Heuer findet die erste Ausbildung zum Tanzleiter „Tanzen ab der Lebensmitte“ in Kärnten statt. Beginn 25. Oktober im Bildungshaus Tainach
Nähere Infos: Gerhild Schaflechner,
E-Mail: choreo.gs@gmail.com



NAH
FÜR
DICH.
DA
FÜR
DICH.



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU

Vorträge Herbst 2024:

09. Oktober 2024

Das Herz wird nicht dement – Gefühle und Kommunikation bei Menschen mit Demenz

Prof.ⁱⁿ Mag. Renate Kreuzer,
Psychologin, Psychotherapeutin, klinische Seelsorge, Hospiz – Demenzarbeit

18. November 2024

Die Kraft der Baumknospen im Winter

Karin Müllner, Firma Filz & Kraut, FNL – Kräuter- und Knospenexpertin

Die Vorträge finden **jeweils um 17 Uhr im Gemeindezentrum Annabichl** statt.
Keine Anmeldung notwendig. Die Teilnahme ist kostenlos.

Begegnungscafe

Gemeinsam Singen, mit anderen zum Reden kommen, gemütliches Zusammensitzen bei Kaffee und Kuchen. Mit Anneliese Jagarinec-Friedl.

Do, 19. September
Do, 03. und 17. Oktober

Do, 07. und 21. November
Do, 05. und 19. Dezember

jeweils von 14 bis 16 Uhr im Gemeindezentrum Annabichl
Keine Anmeldung notwendig. Die Teilnahme ist kostenlos.

Was ist Community Nursing?

- Community Nursing fördert und schützt die Gesundheit von einzelnen Personen, Familien und Gemeinschaften
- Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen bieten wohnortnah und niederschwellig Angebote zur Unterstützung und Entlastung an
- Koordination und Vermittlung zusätzlicher Angebote

Was sind die Ziele von Community Nursing?

- Längerer Verbleib im eigenen Zuhause
- Förderung von Gesundheit, Lebensqualität, Wohlbefinden und Selbsthilfefähigkeit
- Förderung der Gesundheitskompetenzen
- Vernetzung regionaler Angebote zu Pflege und Gesundheit

Wer sind die Zielgruppen?

- Ältere, zu Hause lebende Menschen
- Pflege- und betreuungsbedürftige Personen
- Pflegendе und betreuende Angehörige

Was sind die Hauptaufgaben von Community Nurses?

- Zentrale Anlaufstelle für Fragen zu Pflege und Gesundheit
- Präventive Hausbesuche
- Information und Beratung
- Erhebung der aktuellen Versorgung und ungedeckter Bedarfe

GESUNDHEITS-SPRECHSTUNDEN

Nach telefonischer Terminvereinbarung im Gemeindezentrum Annabichl oder im Büro am Südbahngürtel 50

KONTAKTADRESSE

Community Nursing Annabichl
St. Veiter Straße 195
9020 Klagenfurt am Wörthersee
T +43 463 537-3553, M +43 664 78034213
cnk@klagenfurt.at

Das Angebot der Community Nurses steht kostenlos im Bezirk Annabichl zur Verfügung.

Therapie Aktiv: Online-Schulung für Menschen mit Diabetes Mellitus Typ 2

Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK), Kempfstraße 8

Therapie Aktiv ist ein Betreuungs- und Therapieprogramm zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Verhinderung beziehungsweise Verzögerung von Folgeschäden bei Typ-2-Diabetiker.

Neu im Angebot ist ein Online-Kurs, der unter www.therapie-aktiv.at in Anspruch genommen werden kann.



Thermal Römerbad Bad Kleinkirchheim

Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen AG

Unter Vorlage der 50plus Card der Stadt Klagenfurt erhalten Sie nachfolgende Vergünstigung:

15 % Ermäßigung auf den gültigen Ticket-Tarif Thermen Ticket & Sauna Ticket (Tageskarte & 4h Karte)

15 % Ermäßigung auf Massageanwendungen

Jeden Tag im September

Jeden Tag im Oktober

Jeden Tag im November

Diese Ermäßigungsleistungen gelten ausschließlich bis 30. November 2024 und im Rahmen der regulären Öffnungszeiten. Ermäßigungsleistungen vorbehaltlich freier Kapazitäten – keine Barablöse möglich! Das Ticket darf nicht an Dritte weitergegeben werden.



Bad Kleinkirchheimer
Thermal Römerbad

Ticketkauf mit der ÖBB-App und im Internet

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22



Die Bahn bietet Ihnen die Möglichkeit mit Peter Cervenka (Senior Mobil Berater der ÖBB) den Kauf eines ÖBB-Tickets über die ÖBB-Ticket-App oder über das Internet zu üben.

Programm: • Information über Ticketarten • Information über Ermäßigungen • Herunterladen der Ticket-App und des ÖBB-Scotty (Fahrplan) • Simulation des Ticketkaufs am Handy • Darstellung des Ticketkaufs am Computer • Schulung Ticketkauf am Ticketautomaten am Hauptbahnhof Klagenfurt

Mitzubringen: Eigenes Smartphone

Bei Anmeldung über E-Mail bitte Telefonnummer bekannt geben!

Infos und Anmeldung: Telefon 0650 5467899 oder E-Mail: peter.cervenka@gmx.net

Do, 24. Oktober 14 bis 17 Uhr



Training zur Stärkung unseres Immunsystems

Kneipp Akademie, St. Veiter Straße 188

Tägliches Training zur Stärkung unseres Immunsystems, Wasser hilft gesund zu bleiben und gesund zu werden. Wasseranwendungen der Lehre vom Pfarrer Sebastian Kneipp mit Können und Wissen einsetzen. **Vortragende:** Ulrike Herzig, Heilmasseurin, Kneippbotschafterin, Dozentin der Österreichischen Kneipp Akademie.

Infos und Anmeldung: Ulrike Herzig, Telefon 0664 9305307

Mi, 23. Oktober 16 Uhr



Treffen der Bücherwürmer im Hilfswerk Kärnten

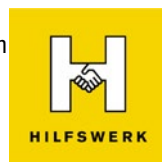
Hilfswerk, Veranstaltungssaal, Adlergasse 1

Bücherwürmer treffen sich im Hilfswerk in der Adlergasse 1.

In lebendiger Atmosphäre tauschen wir unsere Lieblingsbücher und literarischen Entdeckungen aus. Jeder bringt eine besondere Geschichte oder ein Buch mit, über welches wir dann gemeinsam diskutieren. Manchmal laden wir auch lokale Autoren ein und es gibt ein Lesefest um über ihre Werke zu sprechen. Das Treffen endet mit der Planung unserer nächsten Lektüre und vielen neuen Inspirationen für das eigene Bücherregal.

Infos und Anmeldung unter 050544 2039 Mäggie Jeschofnik

Di, 24. September 10 Uhr



Trommeln - Kurs mit Hans Walluschnig

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6



Trommeln werden beige stellt

Sa, 09. November 10 bis 11.30 Uhr - Weitere Kurstermine: 16., 23. November

Nähere Infos, Kosten und Anmeldungen im KNEIPP Büro unter Telefon 0463 55703

Turnen hält fit und jung

Zur Förderung der körperlichen und geistigen Fitness und Pflege der sozialen Kontakte, veranstaltet die Hauskrankenhilfe Klagenfurt seit über 50 Jahren das beliebte Seniorenturnen in verschiedenen Stadtteilen. Neben einem vielseitigen Bewegungsprogramm unter Berücksichtigung aktueller Trends – Theraband, Pilates etc. - sorgen Gedächtnistraining und Reaktionsspiele für eine lockere und entspannte Atmosphäre.

Einstieg jederzeit möglich – nähere Infos bei den Turnstunden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Freude an der Bewegung

Vorturnerin: Mag. Ulrike Falkner-Eichwald



Mo, 07. Oktober 18 bis 19 Uhr, VS Welzenegg (kleiner Saal), Schachterlweg 47

Mi, 09. Oktober 16 bis 17 Uhr, VS Körnerschule, Obirstraße 6

Voilà Touren mit Constanze Diechler



Sa, 28. September

Kulturausflug nach Illegio (Friaul)

Bereits zum 20sten Mal kuratiert heuer Don Alessio Geretti eine Ausstellung in dem kleinen Bergdörfchen Illegio – Thema „Mut“. Wie in den letzten Jahren wird es wieder eine Mischung von Leihgaben aus großen Museen und Privatsammlungen sein. Der Nachmittag führt uns dann nach Venzone. Einst Zollstation zählt das Dorf an der alten Handelsstraße heute zu den bedeutenden Kulturdenkmälern der Region.

Inkludierte Leistungen: • Bus von Ebner Reisen • Austria Guide / Voilà Reiseleitung • Eintritt und Führung in Illegio • Vorspeise & Mittagsteller mit einem Glaserl Wein • Spaziergang durch Venzone mit süßen friulanschen Köstlichkeiten. **Preis- und Programmänderungen vorbehalten.**

Kosten: 139 Euro, ab 20 Personen

Do, 14. November

Kulturausflug ins Schloss Farrach zur Ernst Fuchs Ausstellung (Steiermark)

Eine große Ausstellung zeigt Meisterwerke aller Perioden von einem der bedeutendsten Maler Österreichs. Ernst Fuchs galt bereits in jungen Jahren als Wunderkind, zahlreiche Zeichnungen und Gemälde bezeugen das außergewöhnliche Talent, das dem Mitbegründer der Wiener Schule des Phantastischen Realismus in die Wiege gelegt worden war. Auf dem Weg nach Farrach besuchen wir Judenburg. Eine Besonderheit ist der über 500 Jahre alte „Sternenturm“. Im Sternenturm in 46 m Höhe lockt das Cafe mit herrlicher Panoramaaussicht sowie köstlichem Kuchen & Kaffee.

Inkludierte Leistungen: • Bus von Ebner Reisen • Austria Guide / Voilà Reiseleitung • Kaffee & Kuchen im Sternenturm • Stadtführung Judenburg • Eintritt und Führung Ausstellung in Farrach • 2-Gang Mittagessen inklusive Kaffee. **Preis- und Programmänderungen vorbehalten.**

Kosten: 129 Euro, ab 20 Personen

Mo bis Di, 04. bis 05. November

Zweitagesreise zur Biennale-Venedig

Zum 60. Mal findet heuer die Internationale Kunstausstellung Biennale Venedig statt und steht unter dem Titel „Stranieri ovunque – Foreigners everywhere“. Die Erfahrung mit Fremdheit und Identitäten wird auch wie in den vergangenen Jahren von einigen österreichischen Künstlern interpretiert. Unterkunft ist das direkt am Canale Grande sehr zentral gelegene Hotel Continental Venice.

Inkludierte Leistungen: • Komfortbus von Ebner Reisen • Austria Guide / Voilà Reiseleitung • 1 x Übernachtung/Frühstück im 4* Hotel Continental Venice • 2 x Fahrt mit dem People Mover ab/bis Tronchetto • 48h Vaporetto Ticket • „krimineller“ Rundgang durch Venedig • Eintritt und Führung Biennale Venedig Arsenal (Montag) • Eintritt und Führung Biennale Venedig Giardini (Dienstag).

Preis- und Programmänderungen vorbehalten.

Kosten: 329 Euro pro Person im Doppelzimmer / 85 Euro Einbettzimmerzuschlagab, ab 20 Personen

Infos und Anmeldungen: Voilà Reisen, Telefon 0650 3337042 oder E-Mail: office@voila-reisen.at
Preise und Programmänderungen vorbehalten!

Voilà Touren mit Constanze Diechler

Fr bis So, 06. bis 08. Dezember

Dreitagesreise Advent in der Kvarner Bucht /an der Adria (Kroatien)

Wie wäre es einmal mit einer kurzen Adventzeit am Meer? Genießen Sie die milde Luft in der Kvarnerbucht und lassen Sie sich von der vorweihnachtlichen Atmosphäre verzaubern. Dezent geschmückte Straßen und Terrassen in den bezaubernden Küstenstädten Lovran, Opatija/ Abazzia & Rijeka erwärmen jedes Herz in dieser kalten Monaten Jahreszeit. Ihr Hotel Lovran ist eine historische Villa und liegt direkt an der Promenade „lungomare“.

Inkludierte Leistungen: • Komfortbus von Ebner Reisen • Austria Guide / Voilà Reiseleitung
• 2 x Übernachtung in Lovran, Ortstaxe • Frühstücksbuffet und Abendessen • geführter Spaziergänge durch Lovran & Opatija • Stadtführungen in Triest, Ljubljana & Rijeka • Glühwein im Kurpark Opatija
• Eintritt & Verkostung im Schokoladenmuseum Opatija. **Preis- und Programmänderungen vorbehalten.**

Kosten: 249 Euro pro Person im Doppelzimmer / 50 Euro Einbettzimmerzuschlag, ab 25 Personen

Do, 12. Dezember

Adventtour nach Maribor (Slowenien)

Nahe der Grenze zu Österreich und idyllisch an der Drau liegt die zweitgrößte slowenische Stadt Maribor. Wir spazieren durch die liebevoll restaurierte Altstadt mit altherwürdigen Gebäuden. Der Magische Advent in Maribor erfreut uns mit verschiedenen Verkaufständen, köstlichem kulinarischen Angebot und festlicher vorweihnachtlicher Stimmung. Unser Stadtspaziergang endet am Haus der Alten Rebe. Diesen Schatz des Weinwelterbes, obendrein mit einer Eintragung ins Guinnessbuch gekrönt, muss man gesehen haben! Ein weihnachtliches Mittagessen zur Einstimmung auf die schönste Zeit des Jahres rundet den Tag ab.

Inkludierte Leistungen: • Bus von Ebner Reisen • Austria Guide / Voilà Reiseleitung • Stadtführung Maribor
• Besichtigung Haus der Alten Rebe • Eintritt Regionalmuseum mit Besichtigung der Ritterhalle
• Weihnachtliches Mittagessen mit einem Glas Wein. **Preis- und Programmänderungen vorbehalten.**

Kosten: 119 Euro, ab 25 Personen

Infos und Anmeldungen: Voilà Reisen, Telefon 0650 3337042 oder E-Mail: office@voila-reisen.at
Preise und Programmänderungen vorbehalten!



NEU IN KLAGENFURT

**SOZIAL
OMBUDSSTELLE**

SOZIALOMBUDSFRAU PETRA THULLER
Paulitschgasse 13, 9020 Klagenfurt a. Ws.
T +43 463 537 3755, sozialombudsstelle@klagenfurt.at

**KLAGENFURT
AM WÖRTHERRSEE**

The banner features a teal background with a cluster of colorful speech bubbles containing icons for social media, communication, and global connectivity. Silhouettes of diverse people are visible at the bottom left.

Venedig - Operngenuß

• Musica a Palazzo – Oper La Traviata (2 Tagesfahrt)

Das etwas andere Opernerlebnis in einem historischen venezianischen Palast! **Leistungen:** Busfahrt auf angeführter Strecke, Frühstück in Friaul, Schiffstransfers in Venedig, 1 Nächtigung/Frühstück in einem guten Hotel in Venedig, Opernkarte der 1. Kat., Mittagessen am 2. Tag, Reisebegleitung, **Kosten:** 590 Euro

Sa, 19. bis So, 20. Oktober **9 Uhr**

• Teatro la Fenice – Oper Otello

Im traditionellen berühmten Theater muß man einmal eine Oper genossen haben! Opernbeginn 15.30 Uhr

Leistungen: Busfahrt auf angeführter Strecke, Frühstück in Friaul, Schiffstransfers in Venedig, Opernkarte der 1. Kat., Reisebegleitung

Kosten: 350 Euro

Sa, 23. November **7 Uhr**

Infos und Anmeldung für beide Fahrten:

HWK Reisewelt, Telefon: 0676 8990 1300, E- Mail: office@hwk-reisewelt.at



Vernissage

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

Traditionelle Malerei Maria Kucher und Johannes Strieder

Nähere Infos über Kosten und Anmeldungen im KNEIPP Büro unter Telefon: 0463 55703

Fr, 18. Oktober

18 Uhr



Wanderungen – „Mit allen Sinnen“ mit Ingrid Trapp

Do, 26. September 10 Uhr

Klagenfurter Hütte

Treffpunkt: Parkplatz Johannesruhe, Bärenalstraße 4

Do, 10. Oktober 10 Uhr

Klopein/Kitzelsberg

Treffpunkt: Parkplatz Westuferstraße Klopeinersee

Do, 31. Oktober 10 Uhr

Christofberg

Treffpunkt: Parkplatz Merkur/Billa Plus, Annabichlerstraße

Do, 07. November 10 Uhr

Keutschacher See Runde

Treffpunkt: Strandbad Keutschachersee, Plaschischen 29

Mitzubringen:

Gutes Schuhwerk und Wanderstöcke, kleine Jause, Wasser

Kosten: jeweils 7 Euro

Dauer der Wanderungen: ca. 3 bis 4 Stunden.

Bei Regenwetter entfallen die Wanderungen!

Änderungen vorbehalten! Es wird keine Haftung übernommen!

Infos und Anmeldung zu den Wanderungen:

Telefon 0664 2542160, E-Mail: ingrid.trapp@chello.at



Wanderungen Kneipp

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

- So, 13. Oktober:** **Wanderung entlang des Weissensee-Nordufers** bis kleine Steinwand, zurück mit dem Schiff mit Otto Resinger
- So, 20. Oktober:** **Resiatial** mit Ingrid Unterweger
- So, 17. November:** **Rundwanderung Römerschlucht** bei Velden mit Otto Resinger
- So, 08. Dezember:** **Wanderung Hemmaberg** mit anschließendem Besuch eines Adventmarktes in der näheren Umgebung mit Otto Resinger
- Nähere Infos, Kosten und Anmeldungen im KNEIPP Büro unter Telefon 0463 55703**



Walking mit Hanteln

Kreuzbergl, Treffpunkt Fischerwirt Parkplatz

Power Walking ist eine Form des Walking für alle, die sich durch normales Walking nicht genügend gefordert fühlen, da sich die Belastung durch Hanteln, Gewichtsmanschetten oder zusätzlichen Bewegungen steigern lässt.

Mitzubringen: Hanteln 0,5 kg, sportlich gekleidet!

Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen und kostenlos mitmachen!

Infos: Telefon 0650 5664655 oder E-Mail: info@sportana.at, www.sportana.at

Donnerstag 03., 10., 17. und 24. Oktober ab 9 Uhr



Weihnachtlicher Nähtreff mit Frühstück

Stoff&Chic, Ankershofenstraße 2

Last Minute Geschenke nähen!

Für leicht fortgeschrittene Teilnehmer

Kosten: 25 Euro inkl. MwSt und Frühstück
(-10% Rabatt auf Stoffe)

Süß oder pikant? Bitte bekannt geben

Infos und Anmeldung: Telefon 0677 648 040 68 oder

E-Mail: office@stoffundchic.at

Laufend weitere Kursangebote unter www.stoffundchic.at/home/workshop-anmeldung

Sa, 14. Dezember 9 bis 12.30 Uhr



Weihnachtliches Filzen mit der Nadel

Europahaus, Reitschulgasse 4

Vier Stunden gemeinsames weihnachtliches Filzen mit der Nadel. Ob Engel, Krippenfiguren, Schneemänner, Weihnachtswichtel, Elfen, kleine Geschenke u.v.m. – keine Vorkenntnisse nötig.

Lassen Sie sich von der Filzsucht anstecken! Die gefertigten Werke inkl. einer Nadel und Filzunterlage dürfen mit nach Hause genommen werden.

Vortragende: Karin Müllner, Filz & Kraut, Filzbuchautorin

Kosten: 8 Euro Materialkosten

Infos und Anmeldung: Telefon 0676 4102893

bzw. E-Mail: info@filzundkraut.at

Fr, 22. November 14 bis 18 Uhr

Fr, 29. November 14 bis 18 Uhr



Wer braucht schon Weihnachten?

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

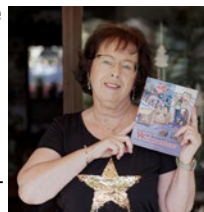
Eine launige Lesung von Dagmar Cechak



Foto: Fischer

Die Klagenfurter Autorin präsentiert die neue, erweiterte Auflage ihres beliebten Weihnachtsbuches.

Wer braucht schon Weihnachten? Fragen Sie sich das nicht auch, spätestens dann, wenn zwei Tage vor dem Weihnachts-countdown das große Rennen um die passenden last-minute Geschenke und die letzten Lichterketten für die Weihnachtsbeleuchtung losgeht. Dagmar Cechak gibt Antworten in ihren wunderschönen Weihnachtsgeschichten, die eine Brücke schlagen zwischen den Generationen und den Sinn der Weihnachtszeit neu definieren. Nehmen Sie sich eine schöne Tasse Tee und lassen Sie sich verzaubern.



Infos und Anmeldung: Telefon 0660 6046448

Mo, 02. Dezember 15.30 bis 17 Uhr

Winterschwimmen mit Anna Pabel

Europapark, Treffpunkt Strandbad Klagenfurt

Kneipen im wunderschönen Wörthersee - Füße kaltbaden oder Ganzkörper schwimmen
Ein Treffen mit dem Ziel das Kneipen zu praktizieren! Anfänger sind willkommen!

Mitzubringen: Schwimmzug, Handtuch, warme Jacke

Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen und kostenlos mitmachen!

Infos: Telefon 0650 5664655 oder E-Mail: info@sportana.at, www.sportana.at

Mi, 02., 09., 16. und 23. Oktober 19 Uhr

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

Wiener Verein - Bestattungsvorsorge – Infvormittag

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22



Seit 120 Jahren steht für den Wiener Verein die Dienstleistung am Menschen im Vordergrund. Der Wiener Verein ist der Spezialist für Bestattungsdienstleistungen und für die private Bestattungsvorsorge in Österreich. Er unterstützt die Angehörigen und Hinterbliebenen nach einem Todesfall. Für sich selbst und als finanzielle Entlastung unserer Lieben. Mit einer Wiener Verein Bestattungsvorsorge können eigene Wünsche und Vorstellungen bereits zu Lebzeiten selbstbestimmt festgehalten werden.

Keine Anmeldung erforderlich!

Vortragender: Ernst Wolfgang Isopp

WIENER VEREIN

Do, 28. November 9 bis 11 Uhr

ZENTRA–Selbstsicherheits- u. Selbstverteidigungskurs für Frauen

EqualiZ, Karfreitstraße 8/2

„Wenn ich mich schon wehren muss, dann möglichst mühelos.“

Was tun, wenn mich jemand im Bus oder auf der Straße beschimpft oder anrempelt, mir die Handtasche entreißen will, ich festgehalten werde... oder ich einfach Angst habe, abends alleine unterwegs zu sein?

Zentra wurde von Frauen* für den Lebensalltag von Frauen* entwickelt, ist leicht erlernbar und setzt keine Sportlichkeit voraus. Zentra bietet Wissen,

Verhaltensweisen sowie Abwehr- und Befreiungsmöglichkeiten an, um gewaltbereite Situationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern und - wenn notwendig - körperliche Übergriffe möglichst mühelos abzuwehren. **Angebot ist kostenlos!**

Trainerin: Mag. Eva Krainer (EqualiZ Klagenfurt)

Anmeldung: Telefon 0660 4031100 oder E-Mail: kugi@equaliz.at

Weitere Infos: <https://new.equaliz.at/lebenswelten/selbstbewusstsein-selbstbehauptung-selbstverteidigung/>

Do, 07. November 9 bis 12 Uhr

Do, 21. November

9 bis 12 Uhr

Do, 14. November 9 bis 12 Uhr



Zwischentöne - Lesung der Autorinnengruppe scribaria

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

„Zwischentöne“ ist das letzte Buch der bekannten Kärntner Autorinnengruppe scribaria. Es erwarten Sie feinfühlig Texten und Gedichte. Die Autorinnen sehen ganz genau hin und entdecken oft Unverhofftes. Neben der jährlichen Anthologie der Gruppe publizieren die Autorinnen alle auch selbstständig und haben schon zahlreiche Preise bei verschiedenen Literaturwettbewerben gewonnen.

Es lesen die Autorinnen Dagmar Cechak, Rosemarie Lederer, Anneliese Merkač-Hauser und Katharina Springer.

Infos und Anmeldung: Telefon 0660 6046448

scribaria
AUTORINNENVEREIN



Do, 14. November

17 Uhr

Weihnachtsfeier – Generation 50plus

Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz

- Die besinnliche Weihnachtszeit findet ihren Höhepunkt mit der Weihnachtsfeier.

Nähere Infos ca. Ende November

im Klagenfurter Seniorenbüro unter Telefon 0463 537 2753

MGV Raiffeisen Klagenfurt

und viele weitere Programmpunkte



200

Mi, 11. Dezember

15 Uhr



Impressum:

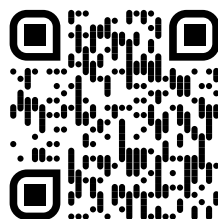
Herausgeber: Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Seniorenbüro, Lidmanskyygasse 22, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Telefon 0463 537 2753.

Die hier veröffentlichten Inhalte wurden sorgfältig erhoben. Dennoch kann die Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee keine Verantwortung für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben übernehmen. Alle Angaben erfolgen daher ohne Gewähr. Eine Haftung für Schäden, die sich durch die in dieser Broschüre veröffentlichten Inhalte oder Services ergeben, ist ausgeschlossen.

Druck: Hermagoras/Mohorjeva Druckerei, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Viktring
Programm- und Terminänderungen vorbehalten!

Fotos: Stadtpresse Klagenfurt, Bigstock, diverse Institutionen, Seniorenbüro
Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechterspezifische Differenzierung verzichtet. Änderungen vorbehalten!


KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE
SENIORBÜRO - 50PLUS



Alle Seniorenvereine im Überblick

In der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee gibt es eine Reihe von Seniorenvereinen, die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern ein abwechslungsreiches Programm bieten. Regelmäßige Clubnachmittage in den verschiedensten Stadtteilen, gemeinsame Ausflüge oder Reisen – jeder findet etwas nach seinem Geschmack.

Club der Wirtschaftssenioren der WK Kärnten, Europaplatz 1, Telefon 05 90 904 315

Kärntner Seniorenbund, Adlergasse 1, Telefon 0463 203370

Kärntner Seniorenring, Dr.-Franz-Palla-Gasse 1, Telefon 0463 5640427

Kärntner Senioren-Team, Reichenberger Straße 40/2, Telefon 0664 49305307

Kärntner Volkshilfe, Platzgasse 18, Telefon 0463 32495

Pensionistenverband Österreich, Bahnhofstraße 44, Telefon 0463 516181-14

Soziale Hilfsgemeinschaft, Adlergasse 1, Telefon 0676 8990 1000

Der Seniorenbeirat der Stadt Klagenfurt am Wörthersee

Die Interessen der Klagenfurter Seniorinnen und Senioren sollen speziell beachtet, sowie Mitsprache und Mitgestaltung gewährleistet werden. Außerdem soll es eine konstruktive Entscheidungshilfe für die Politik geben. Zu diesem Zweck wurde der Seniorenbeirat Klagenfurt am Wörthersee eingerichtet. Dieser Beirat ist ein parteiunabhängiges, beratendes Gremium und bündelt Anliegen und Wünsche der Bürgerinnen und Bürger. Der Club der Wirtschaftssenioren der Wirtschaftskammer Kärnten, der Kärntner Seniorenbund Klagenfurt, der Kärntner Seniorenring Klagenfurt, das Kärntner Senioren-Team, die Kärntner Volkshilfe und der Pensionistenverband Österreich, die Soziale Hilfsgemeinschaft entsenden Delegierte in den Seniorenbeirat.

Kontakt: Seniorenbeauftragte der Landeshauptstadt Klagenfurt, Mag. Karin Ertl, Telefon 0463 537-2753



Seniorenbüro der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee

Das Klagenfurter Seniorenbüro fördert die gesellschaftliche und kulturelle Teilhabe älterer Menschen in der Gesellschaft und bietet trägerunabhängige Fachberatung zu allen Fragen des Älterwerdens. Es koordiniert und platziert innerhalb der Stadt zielgruppenspezifische Themen in sämtlichen Bereichen. Es setzt sich für gutes Altern ein, beugt Einsamkeit vor, ist eine Anlaufstelle für alle ab 50, die Gesellschaft, Rat, Unterstützung, Unterhaltung, Weiterbildung und Aktivitäten suchen. Ein weiterer wichtiger Teil unserer Arbeit ist auch das Netzwerken und der Erfahrungsaustausch sowie die Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat, der zusammen mit der Seniorenbeauftragten die Interessen der älteren Klagenfurter Bürger vertritt, denn Mitsprache und Mitgestaltung der älteren Generation muss gewährleistet bleiben. Mit dem Veranstaltungsprogramm „Mitten im Leben Mitten in Klagenfurt“ für alle ab 50 zeigen wir was Klagenfurt alles zu bieten hat – Klagenfurt ist so vielfältig und attraktiv und somit eine auch für die ältere Generation lebenswerte Stadt. In einer alternden Gesellschaft wird das Klagenfurter Seniorenbüro als Anlaufstelle für alle ab 50 in Zukunft immer wichtiger, denn der demografische Wandel zeigt sich auch in Klagenfurt. Schon fast die Hälfte der Klagenfurter Bevölkerung ist über 50 Jahre alt.



Auskünfte:

**Seniorenbüro der Stadt Klagenfurt a. Ws.
Seniorenbeauftragte Mag. Karin Ertl**

Lidmanskýgasse 22

Telefon 0463 537-2753

E-Mail: seniorenbuero@klagenfurt.at

www.klagenfurt.at/mittenimleben

Facebook: [mittenimleben50plus klagenfurt](https://www.facebook.com/mittenimleben50plus_klagenfurt)

**Sozialreferent der
Stadt Klagenfurt am Wörthersee
Bürgermeister Christian Scheider**

Rathaus, Neuer Platz 1, 2. Stock

Telefon 0463 537-2102

E-Mail: christian.scheider@klagenfurt.at

www.klagenfurt.at

Nähere Auskünfte und Informationen zum Programm

Wollen Sie ein oder mehrere Angebot(e) ausprobieren, dann unbedingt nachstehende Punkte beachten:

- Programm- und Terminänderungen vorbehalten!
- Für etwaige Unfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Es können keinerlei Rechtsansprüche und Forderungen an den Veranstalter oder an die Ausrichter, sowie deren Helfer oder Beauftragte und sonstige Personen oder Körperschaften gestellt werden. Eine Haftung ist durch Fahrlässigkeit und grobe Fahrlässigkeit ausgeschlossen.
- Durch die Anmeldung ist der Veranstalter befugt, Bilder in den Medien (Presse, TV, Internet usw.) zu veröffentlichen, auch die Weitergabe der Adressen an durchführende Vereine und Institutionen ist damit gestattet.
- Werden bei der Veranstaltung keine Kosten angeführt, dann sind die Veranstaltungen kostenlos.
- Ungefähre alphabetische Reihung der Angebote in der Broschüre.
- Einige Angebote beginnen bereits vor dem 23. Sept., diese sind nur teilweise angeführt.
- Im Seniorenbüro kann man sich nur mehr zu Veranstaltungen mit einer roten Nummer anmelden. Bei allen Veranstaltungen ohne roter Nummer finden Sie einen Hinweis ob eine Anmeldung notwendig ist und wie man sich anmelden kann. Für diese Veranstaltungen werden vom Seniorenbüro keine Anmeldungen bearbeitet. Wenn gewünscht wird, dass Ihre Adresse für Aussendungen im Seniorenbüro gespeichert wird, bitte bei der Anmeldung oder Vorort bei den Veranstaltungen die Adresse, Telefonnummer und wenn vorhanden eine E-Mailadresse bekanntgeben. Ihre Kontaktdaten werden uns dann von den Vortragenden übermittelt!
- Aktuelle Informationen zu unseren Veranstaltungen bekommen Sie auf unserer Website www.klagenfurt.at/mittenimleben, auf unserer Facebook-Seite [mittenimleben50plus klagenfurt](https://www.facebook.com/mittenimleben50plus) telefonisch im Seniorenbüro 0463 537-2753 oder unter den Telefonnummern welche bei den Angeboten angeführt sind. Programmänderungen jederzeit möglich.

Datenschutzrichtlinien

Die Anmeldedaten werden ausschließlich zum Zwecke der Durchführung der Aktion „Mitten im Leben – Mitten in Klagenfurt“ erhoben und verarbeitet. Bei der Durchführung der Veranstaltung bedient sich die Stadt Klagenfurt am Wörthersee Dritter (Firmen, Institutionen, Vereinen, Privatpersonen), sodass auch an diese die Anmeldedaten weitergegeben werden müssen. Durch die übermittelte Anmeldung wird zur Kenntnis genommen, dass bei den Veranstaltungen Fotos und Videomaterialien zum Zwecke der Berichterstattung (Presse, TV, Internet u. dgl.) angefertigt werden (können).

Die 50plusCARD

Erhältlich im Bürgerservicebüro Soziales,
Paulitschgasse 13/Passage
Nähere Infos und Terminvereinbarung
Telefon 0463 537 4715
Parteienverkehr von 8 bis 12 Uhr



Anmeldung über Anmeldekarte:

ANMELDEKARTE

- Bitte schriftlich für die unten angeführten Veranstaltungen anmelden.
Kreuzen Sie bitte die Nummern der Angebote am Anmeldeformular an, welche Sie besuchen möchten.
Die Nummern finden Sie vor dem Datum/Uhrzeit bei den jeweiligen Angeboten.
- Bei Veranstaltungen ohne Nummer bitte direkt bei der Telefonnummer oder E-Mailadresse welche beim Angebot angeführt sind, anmelden.
- Bitte unbedingt anmelden, da es bei den einzelnen Angeboten eine begrenzte Teilnehmeranzahl gibt, oder der Termin bei zu wenig angemeldeten Personen abgesagt wird.
- Bitte die Anmeldung in Blockschrift vollständig ausfüllen.
- Namen, Adresse und Telefonnummer unbedingt ausfüllen.
- Telefonnummer wird für eventuelle kurzfristige Änderungen unbedingt benötigt.
- Man kann sich natürlich auch per E-Mail anmelden: seniorenbuero@klagenfurt.at oder wenn angegeben bei den E-Mails von den Institutionen
- Anmeldeformulare können auch persönlich im Bürgerservice oder im Seniorenbüro/Postkasten abgegeben werden.
- Aus organisatorischen Gründen wird keine Rückantwort zugeschickt.
- Bitten um Abmeldung, wenn ein Termin nicht wahrgenommen werden kann.
- **Bitte unbedingt 1 Tag vor der jeweiligen Veranstaltung unter den angeführten Telefonnummern nachfragen, ob der Termin, zu dem Sie sich angemeldet haben, auch wirklich stattfindet.**



Hier bitte „nur“ die Nummern der Angebote ankreuzen, die Sie besuchen möchten.

Anmeldenummern:	<input type="checkbox"/> 101	<input type="checkbox"/> 109
	<input type="checkbox"/> 102	<input type="checkbox"/> 110
	<input type="checkbox"/> 103	<input type="checkbox"/> 111
	<input type="checkbox"/> 104	<input type="checkbox"/> 112
	<input type="checkbox"/> 105	<input type="checkbox"/> 113
Geburtsort	<input type="checkbox"/> 106	<input type="checkbox"/> 114
Geburtsort	<input type="checkbox"/> 107	<input type="checkbox"/> 115
	<input type="checkbox"/> 108	<input type="checkbox"/> 116
Weihnachtsfeier	<input type="checkbox"/> 200	



KLAGENFURT
AM WÖRTHERRSEE
SENIORLEBENSSTIL 2024
#stadtderbegegnung

VERANSTALTUNGSPROGRAMM
SEPTEMBER-DEZEMBER 2024

MITTEN IM LEBEN -
MITTEN IN KLAGENFURT

f i o t ln KLAGENFURT.TV www.klagenfurt.at

E-Mail: seniorenbuero@klagenfurt.at, Telefon 0463 537-2753



Hier finden Sie das Seniorenbüro:
Lidmanskýgasse 22,
in der ehemaligen Musikvolksschule
T +43 463 537-2753



Anmeldung:
Bitte in Blockschrift ausfüllen und die Rückseite nicht vergessen!
Im frankierten Kuvert: Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22, 9020 Klagenfurt

Veranstaltungsprogramm
September bis Dezember 2024

MITTEN IM LEBEN
MITTEN IN KLAGENFURT

Familienname:

Vorname: Geburtsdatum:

Anschrift:

Postleitzahl: Ort:

Telefonnummer: E-Mail: