

MITTEN IM LEBEN - MITTEN IN KLAGENFURT

VERANSTALTUNGSPROGRAMM FEBER - JULI 2024





Fotocredit: Nikolaus Zangerle

Liebe Generation 50plus

Auch im Frühjahr 2024 bietet das Seniorenbüro von Februar bis Juli 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 das Begegnungscafé. Auch Führungen für alle in Klagenfurt mit und ohne Rollstuhl und auch eine Führung für Sehbeeinträchtigte und blinde Menschen wird angeboten. Informationsvormittage wird es fast jeden Donnerstag im Seniorenbüro geben, davon auch zwei Bürgermeistersprechtage. Sie können mir wieder persönlich Ihre Fragen stellen.

Sehr geehrte Damen und Herren, Sie dürfen sich also wieder auf jede Menge Abwechslung freuen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein schönes Frühjahr 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 freut es mich ganz besonders, dass es auch im Frühling 2024 wieder ein so umfangreiches Programm für alle ab dem 50igsten Lebensjahr in Klagenfurt gibt.

Im vergangenen Jahr konnte ich wieder bei einigen Veranstaltungen sehen, mit welcher Begeisterung die Angebote von unserer 50plus Generation angenommen werden. Gemeinsame Freizeitgestaltung bereichert das Leben. Soziale Kontakte zählen zu den Grundbedürfnissen des Menschen, haben Einfluss auf unser Wohlbefinden und tragen sogar dazu bei, ein langes und glückliches Leben zu führen. Unterschiedliche Aktivitäten und viel Bewegung halten Körper und Geist gesund und fit. Das Mitten im Leben – Veranstaltungsprogramm schafft die perfekten Rahmenbedingungen dazu. Sie sehen was Klagenfurt alles zu bieten hat – Klagenfurt ist so vielfältig und attraktiv somit eine auch für die ältere Generation lebenswerte Stadt. Gedächtnisstrainings, Infvormittage, Musik- und Sprach- sowie Kultur- und Gesundheitsangeboten, Vortragsreihen und vieles mehr. In Kooperation mit dem Pilotprojekt Community Nursing konnte auch ein monatliches Begegnungscafe installiert werden. Durch die vielen Angeboten versuchen wir den unterschiedlichen Interessen dieser Generation gerecht zu werden und ich denke, dass uns dies mit Hilfe der Vereine, Privatpersonen und der verschiedensten 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

Freuen Sie sich wieder auf viele Höhepunkte in unserem Veranstaltungsprogramm „Mitten im Leben – Mitten in Klagenfurt“ von Feber bis Juli 2024. Viel Neues, aber auch Altbewährtes ist wieder mit dabei. Bei einer Moderierten Fahrt mit Johannes Lebitsch von den „Alten Ansichten“ den letzten Weg von Katharina Osoinigg nachvollziehen, beim Nähmaschinen Grundkurs wertvolle Tipps für die ersten Nähschritte erhalten, bei einer Führung durch den Botanischen Garten Wissenswertes über die faszinierende Pflanzenwelt erfahren, beim Osterfilzen tolle Oster Eier selbst anfertigen, beim Gitarreunterricht Lagerfeuermusik ohne Noten erlernen, beim Besuch der Salzgrotte entspannen, beim Senior Mobil Berater der ÖBB Peter Cervenca den Ticketkauf über die ÖBB-App üben, am Plöschenberg den Zwergohreulen einen Besuch abstatten oder praktische Tipps 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 Frühjahr 2024 angeboten! Der beliebte Faschingsklamauk und der Großeltern- Enkerltag kurz vor Ostern mit spannender Eiersuche, die beliebte Muttertagsschiffahrt mit Kaffee und Kuchen und der Kirchtag stehen natürlich wieder am Programm. Memofresh ist ein Angebot, welches ein Jahr lang mit täglich neuem Programmangeboten für die körperlich und geistige Fitness genutzt werden kann und unsere gern besuchten Infvormittagen sind weitere Highlights. Wenn Sie neugierig geworden sind, darf ich Sie einladen, die Broschüre durchzublätern und an dem einen oder anderen Programmpunkt, den wir für alle Junggebliebenen anbieten teilzunehmen. Melden Sie sich an und Sie werden viel Neues und Interessantes erleben. Gemeinsame Freizeitgestaltung und Aktivitäten bereichern unser Leben, machen Spaß und halten fit. 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 Feber bis Juli	ab 11
Seniorenvereine	76
Nähere Informationen zum Programm	78
Anmeldekarte	79

- Aktuelle Informationen zu unseren Veranstaltungen 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.
- Facebook: [mittenimleben50plus klagenfurt](https://www.facebook.com/mittenimleben50plus_klagenfurt)
- Bitte 2 Tage vor der jeweiligen Veranstaltung unter den angeführten Telefonnummern nachfragen, ob der Termin, zu dem Sie sich angemeldet haben, auch wirklich stattfindet.

Feber	
Freitag, 02. Feber	
Gymnastik PSV	36
Kumm setz ma uns zsamm	46
Samstag, 03. Feber	
Stricktreff mit Karin Kruse...	66
Montag, 05. Feber	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Kräuter-Dämmerung	46
Dienstag, 06. Feber	
Fit und G'sund in jedem Alter – Einfach tun!	29
Offener Maschentreff	54
Singen macht fit	61
Mittwoch, 07. Feber	
Demenz-Cafe – Gesprächsrunde	22
Faschingsklamauk	27
Klagenfurter Alltagsgeschichte	44
Donnerstag, 08. Feber	
Begegnungscafe	17
Forum besser HÖREN – Cochlea Implantat	30
Gemeinsam sicher – Infvormittag	33
Leben mit voller Kraft mit der Kraft des Lichtes	48
Nähmaschinen-Grundkurs	52
Spezialführung	62
Freitag, 09. Feber	
Heiterkeit, Humor und Lachen	39

Feber	
Freitag, 09. Feber	
Kumm setz ma uns zsamm	46
Linedance Grundkurs	49
Samstag, 10. Feber	
Forum besser HÖREN – Schwerhörigengruppe	31
Mode ist kein Diktat	49
Was ist wohl WYDA	72
Dienstag, 13. Feber	
Flinserl-Umzug	30
Happy Painting! – Basiskurs	37
Mittwoch, 14. Feber	
Alzheimer/Demenz – Unterstützung	13
Fit und G'sund in jedem Alter – SesselYoga	29
Gebärdensprache	33
Gitarre für Anfänger	36
Happy Painting! – Basiskurs	37
Wohlfühl-Momente-Erleben	73
Donnerstag, 15. Feber	
Spezialführung	62
Freitag, 16. Feber	
Die grüne Pflanze	22
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Handarbeitstreff	37
Kumm setz ma uns zsamm	46
Menschen und Möbel	48
Mode ist kein Diktat	49

Feber

Sonntag, 18. Feber	
Gestalte deinen Tischgarten	35
Montag, 19. Feber	
Turnen hält fit und jung	68
Dienstag, 20. Feber	
Es ist nie zu spät etwas Neues auszuprobieren!	23
Faszinierende Einblicke in die Welt des Blutes	28
Gesund & mobil – fit bis 100	35
Offener Maschentreff	54
PC-Einsteiger	56
Singen macht fit	61
Mittwoch, 21. Feber	
Offener Nähtreff	54
Turnen hält fit und jung	68
Donnerstag, 22. Feber	
Begegnungscafe	17
Blackoutvorsorge – Infvormittag	19
Forum besser HÖREN	30
Spezialführung	62
Vitalsysteme für Hund und Katz	68
Freitag, 23. Feber	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Gesund & mobil – fit bis 100	35
Kumm setz ma uns zsamm	46
Spielenachmittag	63
Samstag, 24. Feber	
Mode ist kein Diktat	49
Montag, 26. Feber	
Demenz – Vortrag	21
Mittwoch, 28. Feber	
Fit und G'sund in jedem Alter – SesselYoga	29
Donnerstag, 29. Feber	
101 bewusst – sicher – mobil – im Auto – unterwegs	19
Die Suppe gemeinsam auslöffeln	22
Spezialführung	62
StoP-Stadtteile ohne Partnergewalt – Infvormittag	66
Vitalsysteme für Hund und Katz	68
Voila Tour	69
Weitere Termine im Feber:	
Baboom – Tanzen für jedes Alter	13
Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen	16
Bemer	17
„Bewusst leben +“ – Gesund & aktiv älter werden	19
Ernährungsberatungsangebot	23
Hausmittel	37
HipHop Step-Aerobic...	39
Inter„Nett“ Cafe	40
Italienisch ab 50plus	41
Kältetherapie Klagenfurt	42
MOVITA® – Tanzen, Fitness & Lifestyle	52
Querkopf „Kummt Ham“	57
Rauchfrei in 6 Wochen	58
Richtig essen von Anfang an	58
Salzgrotte	59
Shiatsu	61

Feber

Weitere Termine im Feber:

Tanzen bringt dich in Schwung	67
Tanzen Pensionistenverband Österreich	67
Therapie aktiv – Diabetes Mellitus Typ II	67
Thermal Römerbad Bad Kleinkirchheim	67
Yoga sanft	74

März

Freitag, 01. März	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Knospenswanderung am Kreuzberg!	45
Kumm setz ma uns zsamm	46
Samstag, 02. März	
Stricktreff mit Karin Kruse...	66
Sonntag, 03. März	
Gymnastik PSV	36
Montag, 04. März	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Kräuter-Dämmerung	46
Dienstag, 05. März	
Fit und G'sund in jedem Alter – Einfach tun!	29
Naturpflege selbst gerührt	53
Offener Maschentreff	54
Singen macht fit	61
Mittwoch, 06. März	
Demenz-Cafe – Gesprächsrunde	22
PC-Social-Media: WhatsApp	56
112 Stolperfalle Mensch	63
Donnerstag, 07. März	
Begegnungscafe	17
Ein Hauch Habsburg	23
HÖREN und Verstehen Sie noch gut?	40
Leben mit voller Kraft mit der Kraft des Lichtes	48
Nähmaschinen-Grundkurs	52
Spezialführung	62
Wiener Verein Bestattungsvorsorge – Infvormittag	73
Freitag, 08. März	
Badminton für 50plus	15
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Frühlings- und Osterfilzen mit der Nadel	31
Kumm setz ma uns zsamm	46
Samstag, 09. März	
Best of the rest – Lebensmittel bewahren	16
Forum besser HÖREN – Schwerhörigengruppe	30
Führung – Prunkräumlichkeiten des Landhauses	32
Mode ist kein Diktat	49
Montag, 11. März	
110 Himmelsführung auf der Sternwarte	38
Schlosskapelle Maria Loretto – Führung	60
Dienstag, 12. März	
Brille vergessen, Schlüssel verlegt Kurs	20
Faszinierende Einblicke in die Welt deines Blutes	28
Knospenswanderung am Kreuzberg!	45
PC – Aufbau	56

März

Mittwoch, 13. März	
Alzheimer/Demenz – Unterstützung...	13
Fit und G'sund in jedem Alter – SesselYoga	29
Offener Nähtreff	54
Donnerstag, 14. März	
105 Flughafenführung	30
Forum besser HÖREN – Cochlea Implantat	30
Lesung Erti Jenny	47
ÖBB Themen – Infvormittag	55
Schwerpunkt: Digitalisierung und Demenz	60
Spezialführung	62
Freitag, 15. März	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Frühlings- und Osterfilzen mit der Nadel	31
Handarbeitstreff	37
Kärntner Seniorenbund – Tag der offenen Tür	42
Kumm setz ma uns zsamm	46
Linedance Grundkurs	49
Stärke dein Immunsystem	63
Samstag, 16. März	
Mode ist kein Diktat	49
Voila Tour	69
Dienstag, 19. März	
Happy Painting! – Basiskurs	37
Innenhöfe – Verborgene Plätze in Klagenfurt	40
Offener Maschentreff	54
Singen macht fit	61
Mittwoch, 20. März	
Happy Painting! – Basiskurs	37
Klagenfurter Kaffeehausgeschichte(n)	44
Neue Alte Ansichten von Klagenfurt	53
Offener Nähtreff	54
Wohlfühl-Momente-Erleben	73
Donnerstag, 21. März	
Begegnungscafe	17
Bürgermeistersprechtag – Infvormittag	20
Spezialführung	62
Vitalsysteme für Hund und Katz	68
Freitag, 22. März	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Kumm setz ma uns zsamm	46
Palmbuschenbinden am „Schmerzsfreitag“	55
Spielenachmittag	63
Samstag, 23. März	
Opernvergnügen in Triest	55
Montag, 25. März	
Schlosskapelle Maria Loretto – Führung	60
Mittwoch, 27. März	
Eboardmuseum – Führung	23
Fit und G'sund in jedem Alter – SesselYoga	29
Voila Tour	69
Donnerstag, 28. März	
Forum besser HÖREN Gruppe für Eltern & Großeltern	30
Großeltern Enkerl-Tag	35
Spezialführung	62

März

Freitag, 29. März	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Kumm setz ma uns zsamm	46
Weitere Termine im März:	
Baboom – Tanzen für jedes Alter	13
Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen	16
Bemer	17
„Bewusst leben +“ – Gesund & aktiv älter werden	19
Ernährungsberatungsangebot	23
Hausmittel	37
HipHop Step-Aerobic...	39
Inter „Nett“ Cafe	40
Italienisch ab 50plus	41
Kältetherapie Klagenfurt	42
MOVITA® – Tanzen, Fitness & Lifestyle	52
Querkopf „Kummt Ham“	57
Rauchfrei in 6 Wochen	58
Richtig essen von Anfang an	58
Salzgrotte	59
Shiatsu	61
Tanzen bringt dich in Schwung	67
Tanzen Pensionistenverband Österreich	67
Therapie aktiv – Diabetes Mellitus Typ II	67
Thermal Römerbad Bad Kleinkirchheim	67
Yoga sanft	74

April

Montag, 01. April	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Dienstag, 02. April	
Fit und G'sund in jedem Alter – Einfach tun!	29
Singen macht fit	61
Wie lebt sich's leichter mit Diabetes?	72
Mittwoch, 03. April	
Demenz-Cafe – Gesprächsrunde	22
Fit und G'sund in jedem Alter – SesselYoga	29
Offener Nähtreff	54
PC-Online-Shopping	56
Donnerstag, 04. April	
Begegnungscafe	17
Finanzierung im Alter – Infvormittag	28
Lesung von Linda Manon Buchner	47
Nähmaschinen Grundkurs	52
Spezialführung	62
Wanderung – „Mit allen Sinnen“	71
Freitag, 05. April	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Kumm setz ma uns zsamm	46
Samstag, 06. April	
Stricktreff mit Karin Kruse...	66
Montag, 08. April	
Kräuter-Dämmerung	46
Mein Med – Gesundheitsvortrag	49

April

Montag, 08. April	
Outdoor Fitness – Gymnastik im Grünen	55
Schlosskapelle Maria Loretto – Führung	60
Dienstag, 09. April	
Beifit fürs Wandern	16
Happy Painting! – Basiskurs	37
Nordic Walking – richtige Technik	53
Offener Maschentreff	54
Mittwoch, 10. April	
Alzheimer/Demenz – Unterstützung...	13
Das Testament – richtig erben und vererben	21
Fasten leicht gemacht	25
Frühlingsschwimmen	31
Gesichtsgymnastik	34
Happy Painting! – Basiskurs	37
Klagenfurter Kaffeehausgeschichte(n)	44
Kosmetik aus dem Alltag	45
PC-Saferinternet	56
Richtige Lauftechnik	58
Yoga für Anfänger	74
Zentra-Selbstsicherheits-/Selbstverteidigungskurs	74
Donnerstag, 11. April	
Begegnungscafe	17
Bestattungsvorsorge – Infvormittag	18
Forum besser HÖREN – Cochlea Implantat	30
Leben mit voller Kraft mit der Kraft des Lichtes	48
Spezialführung	62
Ticketkauf mit der ÖBB-App und im Internet	68
Walking mit Hantel	70
Freitag, 12. April	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Kumm setz ma uns zsamm	46
Samstag, 13. April	
Forum besser HÖREN – Schwerhörigengruppe	31
Montag, 15. April	
Eboardmuseum – Führung	23
Outdoor Fitness – Gymnastik im Grünen	55
Dienstag, 16. April	
Beifit fürs Wandern	16
Italienisch – Kurs für mäßig Fortgeschrittene	41
Nordic Walking – richtige Technik	53
Singen macht fit	61
Mittwoch, 17. April	
Fasten leicht gemacht	25
Fit und G'sund in jedem Alter – SesselYoga	29
106 Flughafenführung	30
Frühlingsschwimmen	31
Gesichtsgymnastik	34
Kosmetik aus dem Alltag	45
Offener Nähreff	54
PC-Online Verwaltung	56
Richtige Lauftechnik	58
Wohlfühl-Momente-Erleben	73
Yoga für Anfänger	74
Zentra-Selbstsicherheits-/Selbstverteidigungskurs	74

April

Donnerstag, 18. April	
Begegnungscafe	17
Kochworkshop zum Thema „Aus wenig mach viel“	45
Notariat Schöffmann – Infvormittag	53
Spezialführung	62
Sterbe-, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht	63
Walking mit Hantel	70
Wanderung – „Mit allen Sinnen“	71
Freitag, 19. April	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Handarbeitstreff	37
Kumm setz ma uns zsamm	46
Linedance Grundkurs	49
Was die Natur uns bietet – dankbar annehmen	72
Samstag, 20. April	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Montag, 22. April	
Mein Med – Gesundheitsvortrag	49
Outdoor Fitness – Gymnastik im Grünen	55
Schlosskapelle Maria Loretto – Führung	60
Dienstag, 23. April	
Beifit fürs Wandern	16
Faszinierende Einblicke in die Welt deines Blutes	28
Nordic Walking – richtige Technik	53
Offener Maschentreff	54
PC – Einsteiger	56
Mittwoch, 24. April	
104 Fahrsicherheitsaktion ÖAMTC	26
Fasten leicht gemacht	25
Frühlingskräuterlustwandeln	32
Frühlingsschwimmen	31
Gesichtsgymnastik	34
Kosmetik aus dem Alltag	45
Richtige Lauftechnik	58
Schiffahrt am Wörthersee-Nostalgieschiff – Vortrag	59
Yoga für Anfänger	74
Zentra-Selbstsicherheits-/Selbstverteidigungskurs	74
Donnerstag, 25. April	
Besuch Verkehrsmuseum St. Veit, Führung Brauerei	18
Blackoutvorsorge – Infvormittag	19
Forum besser HÖREN für Eltern & Großeltern	30
Spezialführung	62
Vitalsysteme für Hund und Katz	68
Walking mit Hantel	70
Freitag, 26. April	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Kumm setz ma uns zsamm	46
Spielenachmittag	63
Sonntag, 28. April	
Wanderangebot Kneipp	71
Montag, 29. April	
Outdoor Fitness – Gymnastik im Grünen	55

April

Dienstag, 30. April	
Beinfit fürs Wandern	16
Nordic Walking – richtige Technik	53
Singen macht fit	61
Weitere Termine im April:	
Baboom – Tanzen für jedes Alter	13
Berner	17
„Bewusst leben +“ – Gesund & aktiv älter werden	19
Ernährungsberatungsangebot	23
Hausmittel	37
HipHop Step-Aerobic...	39
Inter „Nett“ Cafe	40
Italienisch ab 50plus	41
Kältetherapie Klagenfurt	42
MOVITA® – Tanzen, Fitness & Lifestyle	52
Querkopf „Kummt Ham“	57
Rauchfrei in 6 Wochen	58
Richtig essen von Anfang an	58
Salzgrotte	59
Shiatsu	61
Tanzen bringt dich in Schwung	67
Tanzen Pensionistenverband Österreich	67
Therapie aktiv – Diabetes Mellitus Typ II	67
Wanderungen mit Sportana	71
Yoga sanft	74

Mai

Donnerstag, 02. Mai	
Begegnungscafe	17
Community Nursing – Infvormittag	21
HÖREN und Verstehen Sie noch gut?	40
Kräuterführung – Kräuter sehen...	46
Spezialführung	62
Walking mit Hantel	70
Freitag, 03. Mai	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Kumm setz ma uns zsamm	46
Was bewirkt Massage?	72
Samstag, 04. Mai	
Fit u. G'sund in jedem Alter – Radln am Wörthersee	29
200 Muttertagsschiffsrundfahrten	51
300 Muttertagsschiffsrundfahrten	51
Opernvergnügen in Triest	55
Stricktreff mit Karin Kruse...	66
Montag, 06. Mai	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
111 Himmelsführung auf der Sternwarte	38
Kräuter-Dämmerung	46
Schlosskapelle Maria Loretto – Führung	60
Dienstag, 07. Mai	
Fit und G'sund in jedem Alter – Einfach tun!	29
Happy Painting! – Basiskurs	37
Offener Maschentreff	54

Mai

Mittwoch, 08. Mai	
Demenz-Cafe – Gesprächsrunde	22
Fasten leicht gemacht	25
Frühlingskräuterlustwandeln	32
Frühlingsschwimmen	31
Gesichtsgymnastik	34
Happy Painting! – Basiskurs	37
Kosmetik aus dem Alltag	45
PC-Social-Media: WhatsApp	56
Richtige Lauftechnik	58
Yoga für Anfänger	74
Donnerstag, 09. Mai	
Kräuterführung- Kräuter sehen...	46
Leben mit voller Kraft mit der Kraft des Lichtes	48
Freitag, 10. Mai	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
Kumm setz ma uns zsamm	46
Samstag, 11. Mai	
Fit u. G'sund in jedem Alter – Radln am Wörthersee	29
Forum besser HÖREN – Schwerhörigengruppe	31
Voila Tour	70
Montag, 13. Mai	
Mein Med – Gesundheitsvortrag	49
Dienstag, 14. Mai	
Führung für Alle – in leichter Sprache	33
108 Führung im Friedensforst Klagenfurt	32
PC – Aufbau	56
Singen macht fit	61
Wanderung – „Mit allen Sinnen“	71
Mittwoch, 15. Mai	
Alzheimer/Demenz – Unterstützung...	13
Fit und G'sund in jedem Alter – SesselYoga	29
Führung für Alle ...	33
Offener Nähtreff	54
Donnerstag, 16. Mai	
Begegnungscafe	17
Eboardmuseum – Führung	23
Ein Hauch Habsburg	23
Führung für Alle ...	33
Gemeinsam mit und ohne Rollator unterwegs	34
Kräuterführung – Kräuter sehen...	46
Radtour nach Venzone	58
Selbsthilfegruppe Alzheimer – Infvormittag	61
Sturzprävention	66
Freitag, 17. Mai	
Eboardmuseum – Veranstaltung	24
107 Flughafenführung	30
Handarbeitstreff	37
Kumm setz ma uns zsamm	46
Linedance Grundkurs	49
Dienstag, 21. Mai	
Offener Maschentreff	54

Mai

Mittwoch, 22. Mai	
109 Führung im Krematorium Villach	32
Donnerstag, 23. Mai	
102 Expertenführung durch den Botanischen Garten	25
Faszinierende Einblicke in die Welt deines Blutes	28
Forum besser HÖREN für Eltern & Großeltern	30
Hörgesundheit – Infovormittag	39
Klagenfurts gute alte Zeit	44
Kräuterführung – Kräuter sehen...	46
Wanderung – „Mit allen Sinnen“	71
Freitag, 24. Mai	
Eboardmuseum – Veranstaltung	25
Kumm setz ma uns zsamm	46
Spielenachmittag	63
Samstag, 25. Mai	
Fit u. G'sund in jedem Alter – Radln am Wörthersee	29
Sonntag, 26. Mai	
Auf die Wiese Kräuter los	13
Wanderangebot Kneipp	71
Montag, 27. Mai	
PC – Bildbearbeitung, alles rund ums Foto!	56
Schlosskapelle Maria Loretto – Führung	60
Dienstag, 28. Mai	
Singen macht fit	61
Mittwoch, 29. Mai	
Fit und G'sund in jedem Alter – SesselYoga	29
Moderierte Geburtstagsfahrt Loretto	50
Offener Nähtreff	54
Donnerstag, 30. Mai	
Kräuterführung – Kräuter sehen...	46
Freitag, 31. Mai	
Eboardmuseum – Veranstaltung	25
Kumm setz ma uns zsamm	46
Weitere Termine im Mai:	
Baboom – Tanzen für jedes Alter	13
Bemer	17
„Bewusst leben +“ – Gesund & aktiv älter werden	19
Ernährungsberatungsangebot	23
Hausmittel	37
HipHop Step-Aerobic...	39
Inter„Nett“ Cafe	40
Kältetherapie Klagenfurt	42
MOVITA® – Tanzen, Fitness & Lifestyle	52
Querkopf „Kummt Ham“	57
Rauchfrei in 6 Wochen	58
Richtig essen von Anfang an	58
Salzgrotte	59
Shiatsu	61
Tanzen bringt dich in Schwung	67
Therapie aktiv – Diabetes Mellitus Typ II	67
Wanderungen mit Sportana	71
Yoga sanft	71

Juni

Samstag, 01. Juni	
Fit u. G'sund in jedem Alter – Radln am Wörthersee	29
Stricktreff mit Karin Kruse...	66
Montag, 03. Juni	
Eboardmuseum – Veranstaltung	25
Kräuter-Dämmerung	46
Morgen Yoga – Outdoor	52
Dienstag, 04. Juni	
Fit und G'sund in jedem Alter – Einfach tun!	29
Offener Maschentreff	54
Mittwoch, 05. Juni	
Demenz-Cafe – Gesprächsrunde	22
Geschichtsträchtige Wanderung zum alten Loiblpass	34
Yoga im Freien	73
Donnerstag, 06. Juni	
Bestattungsvorsorge – Infovormittag	18
Lesung von Linda Manon Buchner	47
Kräuterführung – Kräuter sehen...	46
Nähmaschinen Grundkurs	52
Spezialführung	62
Freitag, 07. Juni	
Eboardmuseum – Veranstaltung	25
Kumm setz ma uns zsamm	46
Samstag, 08. Juni	
Forum besser HÖREN – Schwerhörigengruppe	31
Montag, 10. Juni	
Morgen Yoga – Outdoor	52
Schlosskapelle Maria Loretto – Führung	60
Dienstag, 11. Juni	
Blumenkranzbinden	20
Happy Painting! – Basiskurs	37
Singen macht fit	61
Mittwoch, 12. Juni	
Alzheimer/Demenz – Unterstützung...	13
Fit und G'sund in jedem Alter – SesselYoga	29
Happy Painting! – Basiskurs	37
Innenhöfe-Verborgene Plätze in Klagenfurt	40
Offener Nähtreff	54
PC-Saferinternet	56
Yoga im Freien	73
Donnerstag, 13. Juni	
Begegnungscafe	17
Bürgermeistersprechtag – Infovormittag	20
Die Suppe gemeinsam ausöffeln	22
Forum besser HÖREN – Cochlea Implantat	30
Gemeinsam mit und ohne Rollator unterwegs	34
Kräuterführung – Kräuter sehen...	46
Spezialführung	62
Freitag, 14. Juni	
Handarbeitstreff	37
Kumm setz ma uns zsamm	46
Linedance Grundkurs	49
Zu Besuch bei den Zwergohreulen	75
Samstag, 15. Juni	
Fit u. G'sund in jedem Alter – Radln am Wörthersee	29

Juni

Montag, 17. Juni	
Morgen Yoga – Outdoor	52
Dienstag, 18. Juni	
Offener Maschentreff	54
Mittwoch, 19. Juni	
Geschichtsträchtige Wanderung zum alten Loiblpass	34
PC-Online-Shopping	56
Yoga im Freien	73
Donnerstag, 20. Juni	
103 Expertenführung durch den Botanischen Garten	25
Hörgesundheits – Infovormittag	39
Kräuterführung – Kräuter sehen...	46
Spezialführung	62
Freitag, 21. Juni	
Eboardmuseum – Veranstaltung	25
Kumm setz ma uns zsamm	46
Moderierte Busrundfahrt	50
Spielnachmittag	63
Samstag, 22. Juni	
Fit u. G'sund in jedem Alter – Radln am Wörthersee	29
Sonntag, 23. Juni	
Bauers Baustilführung Klagenfurt	16
Wanderangebot Kneipp	71
Montag, 24. Juni	
Morgen Yoga – Outdoor	52
Schlosskapelle Maria Loretto – Führung	60
Dienstag, 25. Juni	
Singen macht fit	61
Mittwoch, 26. Juni	
Fit und G'sund in jedem Alter – SesselYoga	29
Offener Nähreff	54
PC-Online Verwaltung	56
Yoga im Freien	73
Donnerstag, 27. Juni	
Begegnungscafe	17
Forum besser HÖREN für Eltern & Großeltern	30
Kräuterführung- Kräuter sehen....	46
Spezialführung	62
Voila Tour	70
Freitag, 28. Juni	
Eboardmuseum – Veranstaltung	25
Kirchtag der Senioren	43
Kumm setz ma uns zsamm	46
Samstag, 29. Juni	
Fit u. G'sund in jedem Alter – Radln am Wörthersee	29
Weitere Termine im Juni:	
Baboom – Tanzen für jedes Alter	13
Berner	17
„Bewusst leben +“ – Gesund & aktiv älter werden	19
Ernährungsberatungsangebot	23
Hausmittel	37
HipHop Step-Aerobic...	39
Inter„Nett“ Cafe	40
Kältetherapie Klagenfurt	42

Juni

Weitere Termine im Juni:	
MOVITA@ – Tanzen, Fitness & Lifestyle	52
Querkopf „Kummt Ham“	57
Rauchfrei in 6 Wochen	58
Richtig essen von Anfang an	58
Salzgrotte	59
Shiatsu	61
Tanzen bringt dich in Schwung	67
Therapie aktiv – Diabetes Mellitus Typ II	67
Wanderungen mit Sportana	71
Yoga sanft	74

Juli

Dienstag, 02. Juli	
Fit und G'sund in jedem Alter – Einfach tun!	29
Offener Maschentreff	54
Mittwoch, 03. Juli	
Demenz-Cafe - Gesprächsrunde	22
Geschichtsträchtige Wanderung zum alten Loiblpass	34
Donnerstag, 04. Juli	
Spezialführung	62
Montag, 08. Juli	
Schlosskapelle Maria Loretto – Führung	60
Mittwoch, 10. Juli	
Alzheimer/Demenz - Unterstützung...	13
Donnerstag, 11. Juli	
Spezialführung	62
Mittwoch, 17. Juli	
Geschichtsträchtige Wanderung zum alten Loiblpass	34
Donnerstag, 18. Juli	
Spezialführung	62
Montag, 22. Juli	
Schlosskapelle Maria Loretto - Führung	60
Donnerstag, 25. Juli	
Spezialführung	62
Dienstag, 30. Juli	
Smartphone Stammtisch der A1 Seniorenakademie	62
Mittwoch, 31. Juli	
Smartphone Stammtisch der A1 Seniorenakademie	62
Weitere Termine im Juli:	
Berner	17
„Bewusst leben +“ – Gesund & aktiv älter werden	19
Ernährungsberatungsangebot	23
Hausmittel	37
Kräuterführung- Kräuter sehen...	46
Rauchfrei in 6 Wochen	48
Richtig essen von Anfang an	58
Salzgrotte	59
Therapie aktiv – Diabetes Mellitus Typ II	67
Wanderungen mit Sportana	71

INFORMATIONSVORMITTAGE IM SENIORENBÜRO, LIDMANSKYGASSE 22

Jeweils von 9 bis 11.00 Uhr. Keine Anmeldung notwendig. Infos unter T +43 463 537-2753.

08.02.2024	Gemeinsam sicher - LPD Kärnten, Sicherheitskoordinator Claus Kügerl
22.02.2024	Blackoutvorsorge im Haushalt - Zivilschutzverband, Erich Stocker
29.02.2024	STOP! - Stadtteile ohne Partnergewalt - Gemeinsam gegen häusliche Gewalt, EqualiZ
07.03.2024	Bestattungsvorsorge, „Wiener Verein“, Ernst Wolfgang Isopp
14.03.2024	ÖBB-Themen wie z. B. Bahn und Rad, Ermäßigung, Peter Cervenka
21.03.2024	Bürgermeistersprechtag für die Klagenfurter Senioren, Bgm. Christian Scheider
04.04.2024	Finanzierung im Alter, Infina, Alexander Knoll
11.04.2024	Bestattungsvorsorge, Bestattung Kärnten
18.04.2024	Notariat Schöffmann, Rechtsfragen
25.04.2024	Blackoutvorsorge im Haushalt - Zivilschutzverband, Erich Stocker
02.05.2024	Community Nursing Annabichl, Pflege und Gesundheit
16.05.2024	Selbsthilfegruppe Alzheimer, Hannelore Pacher
23.05.2024	Hörgesundheit - Erstberatung, Hörakustik Metzger
06.06.2024	Bestattungsvorsorge, Bestattung Kärnten
13.06.2024	Bürgermeistersprechtag für die Klagenfurter Senioren, Bgm. Christian Scheider
20.06.2024	Hörgesundheit - Erstberatung, Hörakustik Metzger



jetzt
neu

Kosten-
los

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

02 Registrieren mit E-Mail
Adresse und Passwort,
Code eingeben

03 Anmelden

04 Anleitung durchlesen
und loslegen!

**Täglich Punkte sammeln und an Verlosungen
teilnehmen oder Prämien einlösen.**

Zugangscodes: **KAWmf2023**



Alzheimer/Demenz – Unterstützung für (pflegende) Angehörige

SeneCura Pflegezentrum Kreuzberg, Henselstraße 1A

Die Selbsthilfegruppe Alzheimer unterstützt die Angehörigen bei der Bewältigung des schwierigen Alltags mit einem an einer Demenz erkrankten Menschen. Sie ist ein wichtiges Standbein und die Drehscheibe im Netzwerk von sozialen-, Pflege- und Gesundheitseinrichtungen. Es ist ihr dadurch möglich, Verbindungen herzustellen und Aktivitäten zu setzen, die dem einzelnen in seiner schwierigen Situation oft nicht möglich ist.

Vortragende: ersichtlich in der Ausgabe der Magistratszeitung „Klagenfurt“

Info: Telefon 0699 12593484, E-Mail: hp15501@gmx.at – Keine Anmeldung erforderlich!

Mi, 14. Feber	18 bis 20 Uhr	Mi, 15. Mai	18 bis 20 Uhr
Mi, 13. März	18 bis 20 Uhr	Mi, 12. Juni	18 bis 20 Uhr
Mi, 10. April	18 bis 20 Uhr	Mi, 10. Juli	18 bis 20 Uhr



Auf die Wiese Kräuter los

Kreuzbergl Salettl – gegenüber Spielwiese

...schmecket und sehet, ... Gemeinsam entdecken wir die aktuelle Fülle und Kostbarkeiten regionaler und saisonaler Wildkräuter. Für bunte Kostproben ist gesorgt!

Vortragende: Spuller Anita, Spullis Familiengarten Team

Info und Anmeldung: Telefon 0681 10703708

So, 26. Mai 14 Uhr



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 oder es fehlen einfach der Partner oder die Partnerin. BaBoom!® setzt genau da an. Tanzgenuss ohne Vorkenntnisse sofort zum Loslegen.

Mitzubringen: bequeme Trainingsbekleidung und leichte Tanz-Sneaker/Sportschuhe für Innenräume. Garderoben zum Umziehen sind vorhanden.

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

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

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

Von Feber bis Juni 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



Einfach tanzen!

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 DI: 17:20 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

NEU: NDCFIT Tanzstudio • Durchlaßstraße 42/2 • 9020 Klagenfurt am Wörthersee



Badminton für 50plus

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.

Mitzubringen: Trinkflasche, bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Trainer: Jenny & Conny Ertl

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

Fr, 08. März

16 Uhr

Badminton meets Art



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 Sie mir eine Nachricht/Sprachnachricht an Telefon 0650 7444624.



Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen

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

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

➤ **Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen** (bis 01. April 2024)

15 % Ermäßigung auf den gültigen Ticket-Tarif

Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen – Tageskarte SKI Erwachsene

Diese Ermäßigungsleistungen gelten ausschließlich bis **Ostermontag, 01. April 2024**

(Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen & Thermal Römerbad) und im Rahmen der regulären Öffnungszeiten.

Ermäßigungsleistungen vorbehaltlich freier Kapazitäten – keine Barablöse möglich.

Das Ticket darf nicht an Dritte weitergegeben werden!

jeden Tag im Jänner

jeden Tag im Feber

jeden Tag im März



**Bad Kleinkirchheimer
Bergbahnen**

Bauers Baustilführung Klagenfurt

Treffpunkt: Klagenfurter Dom

Merkmale und Beispiele der Kunst- und Bauepochen kennen- und unterscheiden lernen.

Kosten: 15 Euro inkl. Eintritt

Anmeldung: Telefon 0699 11054499 oder E-Mail: ernst.bauer@intempo.at

Do, 20. Juni

10.30 Uhr



Beifit fürs Wandern und Knie Gymnastik mit Anna Pabel

Kreuzbergl, Treffpunkt Fischerwirt-Parkplatz

Machen Sie sich FIT für die Wandersaison! Übungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Dehnung inkl. präventivem Bewegungstraining! Mehr Kraft, mehr Ausdauer – mehr Spaß!

Mitzubringen: sportlich gekleidet

Kosten: 10 Euro

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

Di, 09. April

10.30 Uhr

Di, 23. April

10.30 Uhr

Di, 16. April

10.30 Uhr

Di, 30. April

10.30 Uhr

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

Best of the rest – Lebensmittel bewahren mit Elke Oberhauser

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

Kosten: 15 Euro

Info und Anmeldung im Kneipp Büro: Telefon 0463 55703

Sa, 09. März

10 Uhr

Kneipp
Aktiv-Club

Begegnungscafe

Gemeindezentrum Annabichl, St. Veiter Straße 195

Gemütliches Zusammensitzen bei Kaffee und Kuchen, mit anderen zum Reden kommen und gemeinsam singen. Die Teilnahme ist kostenlos!

Mit Anneliese Jagarinec-Friedl

Keine Anmeldung notwendig!

Infos: Telefon 0463 537 3553 oder 0463 537 3736

E-Mail: cnk@klagenfurt.at

Do, 08. und Do, 22. Feber	jeweils von 14 bis 16 Uhr
Do, 07. und Do, 21. März	jeweils von 14 bis 16 Uhr
Do, 04. und Do, 18. April	jeweils von 14 bis 16 Uhr
Do, 02. und Do, 16. Mai	jeweils von 14 bis 16 Uhr
Do, 13. und Do, 27. Juni	jeweils von 14 bis 16 Uhr



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 ganz 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 u. Geweben
- Erhöhung der körperlichen u. geistigen Leistungsfähigkeit
- Unterstützung der Heilung von Wunden und Sportverletzungen
- Unterstützung des Immunsystems
- Minderung der Infektanfälligkeit und von Stressfolgen
- 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

Bestattungsvorsorge – Infvormittag mit der Bestattung Kärnten

Seniorenbüro, Lidmanskygasse 22

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

Do, 11. April 9 bis 11 Uhr
Do, 06. Juni 9 bis 11 Uhr



Besuch Verkehrsmuseums St. Veit/Glan und Führung Brauerei Hirt

Treffpunkt: Hauptbahnhof Klagenfurt nahe Rolltreppe

mit **Peter Cervenka**

In Zusammenarbeit mit der ÖBB

Wir fahren mit der Bahn vom Klagenfurter Hauptbahnhof nach St. Veit und schauen uns mit einer Führung das Verkehrsmuseum am Hauptplatz in St. Veit/Glan an.

Anschließend geht es weiter mit der Bahn nach Hirt, wo wir Mittag essen und danach eine Führung durch die Brauerei machen werden. Nach der Führung ist genügend Zeit für den Shop. Danach geht es wieder mit der Bahn zurück nach Klagenfurt.

Treffpunkt: in der Bahnhofshalle des Klagenfurter Hauptbahnhofs. Hier kurze Information und Kartenkauf (Einfach-Raus-Tickets) da wir die Fahrt unterbrechen müssen. Das Einfach-Raus Ticket ist das günstigste und man benötigt dazu auch keine Vorteils-card! Abfahrt Klagenfurt: 9.04 Uhr Richtung St. Veit/Glan.

Für Kärnten-Card-Besitzer ist der Eintritt ins Verkehrsmuseum kostenlos!

Für Personen, die ein Klimaticket besitzen ist die Fahrt mit der Bahn kostenlos!

Bei E-Mail-Anmeldung bitte Telefonnummer dazuschreiben, damit bekannt gegeben werden kann, falls aus irgendwelchen Gründen abgesagt werden muss. Mindestteilnehmer 10 Personen.

Kosten: Bahnfahrt hin und retour, Führung Verkehrsmuseum und Führung durch die Brauerei ca. 35 Euro. Mittagessen, je nach Konsumation ca. 20 bis 25 Euro (also gesamt ca. 55, bis 60 Euro pro Person).

Anmeldung: Peter Cervenka (Senior Mobil-Berater der ÖBB für den Bereich Klagenfurt)

Telefon 0650 5467899 oder E-Mail: peter.cervenka@gmx.net bis spätestens Donnerstag 11. April.

Do, 25. April 08.20 bis 17 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 SPITZENSPORT IM JAME VITAL!

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

Jame Vital n.ö. . Kirchengasse 14 . A-9020 Klagenfurt . info@jamevital.at . jamevital.at . BEMER



bewusst • sicher • mobil – im Auto – unterwegs

Europahaus, Reitschulgasse 4

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Vortragende: Gerlinde Klammer-Minichberger



101 Do, 29. Feber 14 bis 16.30 Uhr

„Bewusst leben+“ – Gesund & aktiv älter werden

Online Angebote auf der ÖGK-Website

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



Alle kostenfreien Angebote zum Anschauen oder bestellen finden Sie auf der ÖGK-Website unter www.gesundheitskasse.at/bewusstleben

Blackoutvorsorge im Haushalt – Infovormittag

Seniorenbüro, Lidmanskyygasse 22

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

Keine Anmeldung erforderlich!

Do, 22. Feber 9 bis 11 Uhr

Do, 25. April 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.

Vortragende: Ingrid Neuscheller und Spuller Anita (Mutter von 4+4)

Kosten: 15 Euro für Material, Blumen aus dem eigenen Garten sind willkommen!

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

Di, 11. Juni 15 Uhr



Brille vergessen? Schlüssel verlegt?

Europahaus, Reitschulgasse 4

Gedächtnistraining

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

Vortragende: Ingrid Trapp

Kosten: 64 Euro (für 8 Einheiten/Kurs)

Direktanmeldung bei Frau Ingrid Trapp:
Telefon 0664 2542160

Di, 12. März 13.30 Uhr, weitere Kurstermine: 19., 26. März, 02., 09., 16., 23. und 30. April

Di, 12. März 15 Uhr, weitere Kurstermine: 19., 26. März, 02., 09., 16., 23. und 30. April



Bürgermeistersprechtag für die Klagenfurter Senioren

Seniorenbüro, Lidmanskyygasse 22

Für Fragen und Infos steht Ihnen
Bürgermeister und Sozialreferent
Christian Scheider zur Verfügung!
Keine Anmeldung erforderlich!

Do, 21. März 9 bis 11 Uhr

Do, 13. Juni 9 bis 11 Uhr



Community Nursing, Pflege und Gesundheit – Infvormittag

Seniorenbüro, Lidmanskysgasse 22

Für Fragen und Infos zu Pflege und Gesundheit uvm. steht Ihnen das Team der Community Nurses der Stadt Klagenfurt zur Verfügung.

Keine Anmeldung erforderlich!

Do, 02. Mai 9 bis 11 Uhr



Das Testament – richtig erben und vererben

Europahaus, Reitschulgasse 4

Die Vermögensvorsorge wird von Herrn und Frau Österreicher oft stiefkindlich behandelt. Wer will sich schon mit der Zeit nach seinem eigenen Tod befassen? Doch sollte man sich darüber rechtzeitig Gedanken machen und für den Fall der Fälle vorbereitet sein! Dies auch, damit unerwünschte Folgen für die Hinterbliebenen bestmöglich vermieden werden.

Was habe ich bei der Erstellung meiner letztwilligen Verfügung zu beachten, damit sie rechtlich gültig ist? Wie ist das Pflichtteilsrecht geregelt? Gibt es eine neue Erbschafts- und Schenkungssteuer? Wer wird einmal mein Haus erben? Wie kann ich sicher gehen, dass meine Liebsten nach meinem Tod gut versorgt sind und jene, die sich Jahr und Tag nicht kümmern, möglichst wenig erben?

Diese und andere Fragen wird Notar Mag. Klaus Schöffmann im Rahmen seines Vortrages beantworten und hilfreiche Tipps aus der Praxis geben.



NOTARIAT MAG. KLAUS
SCHÖFFMANN

Keine Anmeldung erforderlich!

Mi, 10. April 15 Uhr

Demenz – Tipps für einen wertschätzenden Umgang

Gemeindezentrum Annabichl, St. Veiter Straße 195

Vortragsreihe „Fit und sicher in den Frühling“

Im Rahmen des EU-Pilotprojektes Community Nursing Klagenfurt

Information zum Krankheitsbild und Tipps für einen wertschätzenden Umgang

Von den Anzeichen der Demenz über Diagnose und Verlauf bis zu den Therapiemöglichkeiten. Wertschätzung bei Demenz ist wichtig und erleichtert den Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen. **Keine Anmeldung erforderlich! Der Vortrag ist kostenlos!**

Vortragende: Petra Stöckl Demenzexpertin

Info: Telefon 0463 537 3553, 0463 537 3736, E-Mail: cnk@klagenfurt.at

Mo, 26. Feber 17 Uhr



Demenz-Café – Gesprächsrunde für (pflegende) Angehörige

Altenwohn- und Pflegeheim St. Peter, Harbacher Straße 72

Betroffene, Angehörige und Interessierte kommen vorbei, tauschen sich aus und informieren sich.

Kostenlos und ohne Anmeldung!

Vortragende: Demenzberaterinnen vom Haus St. Peter, Mag. Christine Leyroutz (Nussbaum Demenzkompetenzzentrum), Vertreterinnen der Selbsthilfegruppe Alzheimer Klagenfurt

Infos: Telefon 0664 8477565 oder 0699 12593484



Mi, 07. Feber 9 Uhr

Mi, 06. März 9 Uhr

Mi, 03. April 9 Uhr

Mi, 08. Mai 9 Uhr

Mi, 05. Juni 9 Uhr

Mi, 03. Juli 9 Uhr



Diakonie 
de La Tour



Die grüne Pflanze...

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

... und das Wunder der Fotosynthese als Basis für das Leben

Vortragender: Dr. Helmut Zwander

Info und Anmeldung im Kneipp Büro: Telefon 0463 55703

Fr, 16. Feber 18 Uhr



Die Suppe gemeinsam auslöffeln – mit Elke Oberhauser

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

„Kochen wie damals!“ ist das Motto dieses Kochworkshops, in welchem die Teilnehmer gemeinsam mit der erfahrenen Workshopleiterin, Elke Oberhauser, in die Welt der Suppen und Eintöpfe eintauchen. Frische Zutaten werden bei einem gemütlichen Beisammensein geputzt, geschnitten und verarbeitet. Währenddessen werden Tipps und Tricks zu unterschiedlichen Verarbeitungsmöglichkeiten von Gemüse und anderen Zutaten ausgetauscht sowie über bewährte Rezepte von damals geplaudert. Im Anschluss werden die genussvollen Suppen gemeinsam ausgelöffelt und genossen. Die Zutaten, viel Wissenswertes über die Kochkunst von damals sowie viel Spaß sind inklusive!

Kosten: 10 Euro

Infos und Anmeldungen: Telefon 0664 4907298

E-Mail: elke.oberhauser@bestoftherest.at

Do, 29. Feber 15 Uhr

Do, 13. Juni 15 Uhr



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: 6 Euro

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

Mi, 27. März **15 Uhr** **Do, 16. Mai** **15 Uhr**
Mo, 15. April **15 Uhr**

Ein Hauch Habsburg – der Nachlass der Erzherzogin

Treffpunkt: vor dem Kirchenportal (Ecke Mariannengasse)

Führung im Konvent der Elisabethinen, wo sich der Nachlass befindet und wie ein Schatz gehütet wird. Schmuck, Kleider, Gemälde, persönliche Gegenstände. Eigentlich eine Weltsensation.

Kosten: 15 Euro

Anmeldung: Telefon 0699 11054499 oder E-Mail: ernst.bauer@intempo.at

Do, 07. März **11 Uhr** **Do, 16. Mai** **11 Uhr**



Ernährungsberatungsangebot

Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK), Kempfstraße 8

Die ÖGK bietet Ernährungsberatungen im Einzelsetting sowohl vor Ort in Klagenfurt, Villach und Spittal/Drau als auch telefonisch oder als Videoberatung an. Die diätologische Ernährungsberatung der ÖGK leistet zur Gesundheitsvorsorge und zur Linderung von Erkrankungen einen großen Beitrag. Sie finden ein breitgefächertes Angebot für jede Altersstufe zur Vorbeugung von Erkrankungen und für die Verbesserung des Gesundheitszustandes bei bereits bestehenden Erkrankungen.



Infos und Anmeldungen: Telefon 050 766 165003 oder E-Mail: ernaehrungsberatung@oegk.at

Es ist nie zu spät etwas Neues auszuprobieren!

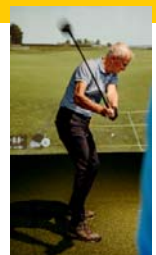
SOLID GOLF Klagenfurt – Kirchengasse 83

Besuchen Sie uns in der größten und modernsten Indoorgolfanlage Österreichs. Lukas Kornsteiner, unser Hallenchef und Golftrainer, wird Sie durch unsere Anlage führen, Ihnen das Golfspiel ein Stück näher bringen und anschließend haben Sie die Möglichkeit einen gemütlichen Kaffee bei uns zu genießen. Sie benötigen nur saubere Turnschuhe, den Rest bekommen Sie von uns.

Kosten: 30 Euro

Info und Anmeldung: Telefon 0676 4470080, E-Mail: solidgolf.klagenfurt@gmail.com

Di, 20. Feber **10 bis 12 Uhr**



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



- **BUCH13** Mo, 05. Feber 19 Uhr
 Der spannende Literaturmontag –
 Faszinierende Autoren präsentieren ihre neuesten Werke – Eintritt frei
- **FUNK YOU** Fr, 16. Feber 20 Uhr
 Das Soul & Funk Orchester – Die Shooting Stars aus Kärnten
- **DOZY BEAKY MICK & TICH** Fr, 23. Feber 20 Uhr
 Die Stars der Sixties erstmals live in Klagenfurt! Von Bend It bis Zabadak...
- **THE SOUND OF CARLOS SANTANA** Fr, 01. März 20 Uhr
 Pop History – Best of Santana
- **BUCH13** Mo, 04. März 19 Uhr
 Der spannende Literaturmontag – Erste Frühlingsgefühle – Eintritt frei
- **ÜBER DEN WOLKEN** Fr, 08. März 20 Uhr
 Eine Hommage an Reinhard Mey
- **ELTON** Fr, 15. März 20 Uhr
 Der Rocket Man hat seine Karriere beendet. Elton übernimmt!
- **WOLFGANG AMBROS** Fr, 22. März 20 Uhr
 Ein Best Of der Nummer Eins des Austro Pop
- **JOHN DEER** Fr, 29. März 20 Uhr
 Country & Western zu Ostern
- **BUCH13** Mo, 01. April 19 Uhr
 Kein müder April-Scherz, sondern unterhaltsame
 kurze Lesungen im gemütlichen Ambiente – Eintritt frei
- **NICK SIMPER & NASTY HABITS** Fr, 05. April 20 Uhr
 Deep Purple Mark 1 – Das Gründungsmitglied dieser Weltstars hautnah und live
- **BLUATSCHINK** Fr, 12. April 20 Uhr
 Der Schöne und das Biest – Comedy und Hits der Austro Pop Originale
- **B 3 FUSION TRIO** Fr, 19. April 20 Uhr
 Premiere im Eboardmuseum, dem weltweiten Zentrum der Hammond B 3
- **PETER RATZENBECK** Sa, 20. April 20 Uhr
 Seine Abschiedstournee
- **BOSSTRIA** Fr, 26. April 20 Uhr
 Eine Folge Pop History rund um The Boss Bruce Springsteen
- **HARDWARE** Fr, 03. Mai 20 Uhr
 Große Rock-Klassiker von Uriah Heep bis Procol Harum
- **BUCH13** Mo, 06. Mai 19 Uhr
 Der spannende Literaturmontag – Weitere Frühlingsgefühle – Eintritt frei
- **SUPERFREAK** Fr, 10. Mai 20 Uhr
 Die farbenfrohen Siebziger Jahre: Legendäre Disco – Hits und Glitter
- **SONG CONTEST PARTY** Fr, 17. Mai 20 Uhr
 Große Hits, Siegeltitel und Flops aus 67 Jahren Song Contest

EBOARDMUSEUM – Veranstaltungen

Florian-Gröger-Straße 20

EBOARDMUSEUM

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

- | | | |
|--|--------------|--------|
| • SEGRETO
Klassiker aus Bella Italia | Fr, 24. Mai | 20 Uhr |
| • CENTRAL PARK
Die Legenden aus München endlich wieder in Klagenfurt | Fr, 31. Mai | 20 Uhr |
| • BUCH13
Strandkorb und Literatur – eine wunderschöne Symbiose!
Der Sommer ist da – Eintritt frei | Mo, 03. Juni | 19 Uhr |
| • THOMAS GULZ
Der vielfache Preisträger an Hammond und Klavier | Fr, 07. Juni | 20 Uhr |
| • ERLEND KRAUSER
Der Weltklasse Gitarrist von James Last mit seinem Soloprogramm | Fr, 21. Juni | 20 Uhr |
| • SCHOOL'S OUT
Sommerhits – Sommerhits – Sommerhits! Die kultige Schulschlussparty für Erwachsene | Fr, 28. Juni | 20 Uhr |



Expertenführung durch den Botanischen Garten

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

Auf einem Spaziergang durch den Botanischen Garten erfahren Sie spannende Geschichten aus der Welt der Pflanzen. Raritäten der heimischen Flora, Wüstenpflanzen und andere Exoten werden genauso gezeigt wie Heil-, Nutz- und Giftpflanzen aus aller Welt. Eine einzigartige Kulisse aus steilen Felsen, einer kleinen Farnschlucht, einem tosenden Wasserfall und zahlreichen Feuchtbioptopie umrahmt das Programm.

Vortragender: Mag. Felix Schlatti

102 Do, 23. Mai 13 bis 14.30 Uhr

103 Do, 20. Juni 9.30 bis 11 Uhr



Fasten leicht gemacht mit Anna Pabel

Franz von Sales Zentrum, Franz-von-Sales-Platz 1

Der Verdauung eine Auszeit gönnen, auf Reset drücken und die Ernährung langfristig umstellen: Hier erfahren Sie, wie Sie mit einer leichten Fastenkur den ersten Schritt zu einer nachhaltigen Ernährungsumstellung setzen.

Mitzubringen: Notizblock

Kosten: 10 Euro

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

Mi, 10. April	15 Uhr	Mi, 24. April	15 Uhr
Mi, 17. April	15 Uhr	Mi, 08. Mai	15 Uhr

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

Fahrsicherheitsaktion – ÖAMTC

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

PKW – FAHRTECHNIK TRAINING

Kursinhalte:

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

Mitzubringen: eigenes Fahrzeug

Kosten: 135 Euro inkl. 20% MwSt.
(Normalpreis 198 Euro inkl. 20% MwSt.)

Schriftliche verpflichtende Anmeldung im Seniorenbüro unbedingst bis spätestens 03. April 2024 mit Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Adresse und Telefonnummer.

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



SENIORENBÜRO - 50PLUS

104 Mi, 24. April 9 bis 13.10 Uhr (maximal 10 Personen)



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

Achtung! Anmeldeschluss: 03. April

Faschingsklamauk für Junggebliebene

Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3

Unsere Faschingsparty steht ganz unter dem Motto: Schill, bunt und crazy. Faschingsnarren sind willkommen! Tanzen, singen und feiern soll im Mittelpunkt stehen. Tolle Livemusik mit Hubert! Nähere Infos siehe Seite 27.

Keine Anmeldung erforderlich!

Mi, 07. Feber 14 Uhr





KLAGENFURT

AM WÖRTHERSEE

SENIORENBÜRO - 50PLUS

Bürgermeister Christian Scheider
und das Seniorenbüro laden herzlich ein!

FASCHINGS- KLAMAUK

MITTEN IM LEBEN - MITTEN IN KLAGENFURT

7. Feber 2024, ab 14 Uhr
Gemeindezentrum St. Ruprecht,
Kinoplatz 3

Faschingsnarren sind willkommen!
Gratis Krapfen! Eintritt frei!
Tolle Live-Musik mit Hubert Urach



Faszinierende Einblicke in die Welt deines Blutes – Vorträge

Naturpraxis, Anton-Fuchs-Weg 6

In diesen Vorträgen lüften wir die Geheimnisse der Dunkelfeldmikroskopie. Seien Sie dabei und erfahren Sie, wie Veränderungen im inneren Milieu mit verschiedenen Beschwerden zusammenhängen.

Praktische Bilder inklusive – Dauer ca. 1 Stunde.

Vortragende: Heidi Höfferer, Dipl. Gesundheits- & Ernährungstrainerin

Bitte nur mit Voranmeldung: Telefon oder WhatsApp 0650 9020800

Di, 20. Feber	10 Uhr	Di, 12. März	18.30 Uhr
Di, 20. Feber	18.30 Uhr	Di, 23. April	18.30 Uhr
Di, 12. März	10 Uhr	Do, 23. Mai	18.30 Uhr

Was ein Tropfen Blut verrät? Dunkelfeld-Vitalblutanalyse

WEDA *life*

Ein Tropfen Blut gibt Auskunft über das innere Milieu. Liegt eine Milieuvverschiebung vor, so kann es mit verschiedenen gesundheitlichen Themen und Beschwerden zusammenhängen:

- schlechtes Bindegewebe
- Venen- und Besenreiser
- Gewichtszunahme
- Stoffwechsel- und Ausscheidungsstörungen
- Toxische oder parasitäre Belastung (Borrelien)
- Schlafstörungen
- Mangelzustände
- Leistungsschwäche und Depression
- Verspannungen und Schmerzen

Mit der Dunkelfeld-Vitalblutanalyse erfahren Sie bei mir rasch, wie Ihr inneres Milieu aussieht und welche Steuerungsmaßnahmen den Körper wieder in seine Eigenregulation bringt.

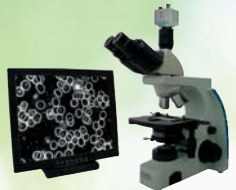
Vereinbaren Sie noch heute Ihren Termin bei mir:

- 1,5 h Dunkelfeld-Vitalblutanalyse inkl. Beratung und Lösungsvorschläge
- Organ- & Meridian Vitalmessung und Regulation
- Stoffwechselanalyse

Gutschein im Wert von Euro 25,- mit der 50plus Karte

Ort: 9020 Klagenfurt, Anton-Fuchs-Weg 6

T: 0650 9020 800



Inh. Heidi Höfferer

Heidi Höfferer und ihr Team freut sich auf Ihr Kommen

Finanzierung im Alter – Infovormittag

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22



Für Fragen und Infos rund um das Thema steht Ihnen

Alexander Knoll von Infina zur Verfügung. **Keine Anmeldung erforderlich!**

Do, 04. April **9 bis 11 Uhr**

INFINA
Die Wohnbau-Finanz-Experten

Fit und G'sund in jedem Alter



Einfach tun!

Kärntner Seniorenbund, Veranstaltungssaal, Adlegasse 1

Gemeinsam wollen wir uns kreativ betätigen und Verschiedenes ausprobieren. Alle sind willkommen! Sie können auch gerne ihre Enkelkinder mitbringen.

Mitzubringen: Freude und Spaß am gemeinsamen TUN!

Vortragende: Annemarie Straßer, Pädagogin und Trainerin für Erwachsenenbildung

Kosten: 3 Euro pro Person/Einheit/Material

Fotonachweis: Annemarie Straßer



Di, 06. Feber	9 bis 11 Uhr	Di, 02. April	9 bis 11 Uhr	Di, 04. Juni	9 bis 11 Uhr
Di, 05. März	9 bis 11 Uhr	Di, 07. Mai	9 bis 11 Uhr	Di, 02. Juli	9 bis 11 Uhr

Radln am Wörthersee

Treffpunkt: Schiffsanlegestelle Klagenfurt

Bewegung an der frischen Luft und die wunderbare Umgebung rund um den Wörthersee genießen, dazu laden wir herzlich ein. Geplant sind Radtouren entlang des Nordufers. Entfällt bei Regenwetter!

Mitzubringen: Gute Radausrüstung wie z. B. Helm erwünscht – keine Haftungsübernahme

Begleitung: Marianne Drexler, Stadtgruppe Klagenfurt Süd



Fotonachweis: Marianne Drexler

Sa, 04. Mai	9 Uhr	Sa, 01. Juni	9 Uhr	Sa, 22. Juni	9 Uhr
Sa, 11. Mai	9 Uhr	Sa, 15. Juni	9 Uhr	Sa, 29. Juni	9 Uhr
Sa, 25. Mai	9 Uhr				

SessleYOGA mit Sara

Kärntner Seniorenbund, Veranstaltungssaal, Adlegasse 1

SessleYOGA 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.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

Vortragende: Mag. Sara Katu, Dipl. Gesundheitstrainerin

Kosten: Schnupperstunde gratis! 8 Euro pro Einheit

Fotonachweis: Sara Katu



Mi, 14. Feber	10 bis 11 Uhr	Mi, 03. April	10 bis 11 Uhr	Mi, 29. Mai	10 bis 11 Uhr
Mi, 28. Feber	10 bis 11 Uhr	Mi, 17. April	10 bis 11 Uhr	Mi, 12. Juni	10 bis 11 Uhr
Mi, 13. März	10 bis 11 Uhr	Mi, 15. Mai	10 bis 11 Uhr	Mi, 26. Juni	10 bis 11 Uhr
Mi, 27. März	10 bis 11 Uhr				

Infos und Anmeldungen für alle drei Angebote:

Telefon 0463 203370 oder E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at

Flinserl-Umzug – Weltkulturerbe Ausseer Fasching

Treffpunkt Parkplatz Minimundus

Stadtrundgang in Bad Aussee, Besichtigung Museum Kammerhof.
Mittagessen in der „Blauen Traube“ wo sich der Flinserl-Umzug formiert.

Kosten: 119 Euro

Anmeldung: Telefon 0699 11054499 oder E-Mail: ernst.bauer@intempo.at

Di, 13. Feber 9 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 Gepäcksmanipulation bis hin zur Besichtigung des Fuhrparks mit den verschiedenen Winterdienstgeräten oder der Flughafen-Feuerwehr gibt es Einblicke in den täglichen Betrieb von Österreichs südlichstem Regionalflyhafen.

Bei der Anmeldung bitte zusätzlich den Geburtsort angeben!

105 Do, 14. März 9.30 Uhr

106 Mi, 17. April 9.30 Uhr

107 Fr, 17. Mai 9.30 Uhr

**Klagenfurt
Airport**

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.

Do, 08. Feber 17 bis 19 Uhr

Do, 14. März 17 bis 19 Uhr

Do, 11. April 17 bis 19 Uhr

Do, 13. Juni 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 Hörfrühförderung, technische Hilfsmittel und Hörsysteme sind von eminenter Bedeutung für die künftige Entwicklung des Kindes.

Do, 25. Jänner 16.30 bis 18.30 Uhr

Do, 22. Feber 16.30 bis 18.30 Uhr

Do, 28. März 16.30 bis 18.30 Uhr

Do, 25. April 16.30 bis 18.30 Uhr

Do, 23. Mai 16.30 bis 18.30 Uhr

Do, 27. Juni 16.30 bis 18.30 Uhr

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



Forum besser HÖREN – Treffen der Schwerhörigengruppe

Selbsthilfe Kärnten, Kempfstraße 23, 3. Stock, Gruppenraum



Selbsthilfegruppe Schwerhörige und deren Angehörige: 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

Sa, 10. Feber 10 bis 12 Uhr

Sa, 11. Mai 10 bis 12 Uhr

Sa, 09. März 10 bis 12 Uhr

Sa, 08. Juni 10 bis 12 Uhr

Sa, 13. April 10 bis 12 Uhr

Infos und Anmeldungen: Telefon 0463 310380

Frühlings- und Osterfilzen mit der Nadel

Europahaus, Reitschulgasse 4

Nach einer ausführlichen Info zum Thema Nadelfilzen, Woll- bzw. Materialbeschaffung werden individuell Ostereier, (Oster)Hasen, Küken, Hühner gefilzt. Dabei bleiben die Hände trocken und sauber. Keine Vorkenntnisse nötig! Die gefertigten Werke inkl. einer Nadel und Filzunterlage dürfen mit nach Hause genommen werden.

Vortragende: Karin Müllner, Filz & Kraut, Filzbuchautorin

Kosten: 6 Euro (Materialkosten)

Infos und Anmeldungen: Telefon 0676 4102893, E-Mail: info@filzundkraut.at

Fr, 08. März 14 bis 18 Uhr

Fr, 15. März 14 bis 18 Uhr



Frühlingsschwimmen 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! Einfach vorbeikommen und kostenlos mitmachen!

Mitzubringen: Schwimmanzug, Handtuch, warme Jacke

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

Mi, 10. April 19 Uhr

Mi, 24. April 19 Uhr

Mi, 17. April 19 Uhr

Mi, 08. Mai 19 Uhr

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

Frühlingskräuterlustwandeln am Radsberg

Schlosswirt Ebenthal, danach Weiterfahrt im Konvoi

Wir erlernen gemeinsam das Bestimmen der wichtigsten Frühlings-Wildkräuter, erfahren mehr über ihre Inhaltsstoffe und Wirkweisen, besprechen viele praktische Anwendungsbeispiele und Rezepte. Dabei wandern wir einen kurzen Weg entlang dem Radsberg und machen uns gemeinsam auf die Suche. Am Ende stellen wir gemeinsam ein Kräutersalz mit selbst gesammelten Kräutern vor Ort für jeden Teilnehmer her. Die Veranstaltung findet bei Regen nicht statt.

Vortragende: FNL Kräuterexpertin Karin Müllner

Kosten: 15 Euro inkl. Unterlagen pro Person und Termin, inkl. selbst hergestelltem Kräutersalz

Infos und Anmeldungen: Telefon 0676 4102893, E-Mail: info@filzundkraut.at

Mi, 24. April 14.30 bis 17.30 Uhr

Mi, 08. Mai 14.30 bis 17.30 Uhr



Führung durch die Prunkräumlichkeiten des Landhauses

Foyer des Wappensaales, Landhaushof

Tauchen Sie ein in die Geschichte und Politik Klagenfurts und Kärntens und erfahren Sie mehr über den Großen und Kleinen Wappensaal, den Landtagssitzungssaal sowie den Koligsaal des Landhauses. Lassen Sie sich von einem frühmittelalterlichen Rechtsdenkmal, neuzeitlicher Architektur, barocken Wappen und moderner Kunst verzaubern.

Vortragende: Dr. Sandra Rutter (Landesmuseum Kärnten)

Kosten: 4 Euro (Eintritt und Führung)

Info und Anmeldung: Telefon 05053630547, E-Mail: sandra.rutter@landesmuseum.ktn.gv.at

Sa, 09. März 10.30 Uhr



Führung im Friedensforst Klagenfurt mit Belim Karic

Sattnitz – Kreuzung Sattnitzbauerstraße/Quellenstraße

„Alles Wissenswerte zum Thema Naturbestattung“

108 Di, 14. Mai 14 Uhr



Führung im Krematorium Villach mit Dominik Pibal

Schmalgasse 17 (Haupteingang Waldfriedhof-Villach), 9500 Villach

**BESTATTUNG
KÄRNTEN**

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

109 Mi, 22. Mai 10 Uhr

Führung für Alle in Klagenfurt

Domplatz beim Stadtreief

Di, 14. Mai 14 bis 15.30 Uhr

Besonders für kognitiv Beeinträchtigte und Menschen mit Lernschwäche/leichter Demenz

In leichter Sprache! Ich freue mich auf einen besonderen Stadtpaziergang! Die Erklärungen erfolgen in einfachen und kurzen Sätzen. Die Sehenswürdigkeiten von Klagenfurt entdecken wir bei einer Fotorätselsuche. Inklusive Besuch des Wappensaals im Landhaus. **Nur mit Begleitperson!**

Mi, 15. Mai 14 bis 15.30 Uhr

Für körperlich beeinträchtigte Menschen mit und ohne Rollstuhl

Kommen Sie mit auf eine besondere Stadtbesichtigung!

Auf einer geeigneten Route mit abgeschrägten Gehsteigkanten und ohne Stolperfallen begeben wir uns auf eine bewusst langsame und gemütliche Tour durch die Innenstadt. Der Wappensaal im Landhaus steht auch am Programm (Lift vorhanden).



Do, 16. Mai 14 bis 16 Uhr

Für sehbeeinträchtigte und blinde Menschen

Bei dieser Stadtführung nehme ich besondere Rücksicht auf räumliche Orientierung und was rundherum vorgeht. Sehenswürdigkeiten werden genauestens beschrieben und das (Er)Tasten von manchen Objekten ist auch möglich. **Nur mit Begleitperson!**

Vortragende: Elke Bitzan, BA – Austriaguide mit Ausbildung für Führungen für beeinträchtigte Menschen

Kosten: jeweils 10 Euro

Infos und Anmeldungen für alle drei Führungen: Telefon 0676 6400097, E-Mail: elke.bitzan@outlook.com

Gebärdensprache

4everyoung.at, Feschnigstraße 78

Einführung in die Welt der Gebärdensprache, Grundlagen der Gebärdensprache

Kosten: 20 Euro

Info und Anmeldung: Telefon 0463 481287, E-Mail: office@4everyoung.at

Mi, 14. Feber 9 bis 12 Uhr



GEMEINSAM SICHER – Infovormittag

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Für Fragen und Infos zu diesem Thema, steht Ihnen Claus Kúgerl, Sicherheitskoordinator der Landespolizeidirektion zur Verfügung.

Keine Anmeldung erforderlich!

Do, 08. Feber 9 bis 11 Uhr



Gemeinsam mit und ohne Rollator in der Natur unterwegs

Treffpunkt: Eingang Minimundus Do, 16. Mai 14 Uhr

Wir erleben gemeinsam das Erwachen der Natur und bekommen Infos über die Geschichte des Lendkanals und wie aus einem Moorgebiet der Europapark entstand.

Treffpunkt: Kirche Ebenthal Do, 13. Juni 9.30 Uhr

Beim Spaziergang entlang der Glan lauschen wir den unterschiedlichen Geräuschen des Wassers und beobachten vorbei an Wiesen und Feldern die Natur.

Kosten: freiwillige Spende – **ACHTUNG: Bei Schlechtwetter entfallen die Veranstaltungen!**



Geschichtsträchtige Wanderungen zum alten Loiblpass

Treffpunkt am kleinen Loibl (Sapoznitza)

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

Kosten: 10 Euro – **ACHTUNG: Bei Schlechtwetter entfallen die Veranstaltungen!**

Mi, 05. Juni 8.45 bis ca. 14 Uhr

Mi, 19. Juni 8.45 bis ca. 14 Uhr

Mi, 03. Juli 8.45 bis ca. 14 Uhr

Mi, 17. Juli 8.45 bis ca. 14 Uhr



Wanderbegleiterin: Rosemarie Spök, staatlich geprüfte Bergwanderführerin

Anmeldungen für „Gemeinsam mit und ohne Rollator“ und „Geschichtsträchtige Wanderungen“ bis spätestens zwei Tage vor dem Veranstaltungstermin!

Infos und Anmeldungen: Telefon 0699 15997577

Gesichtsgymnastik mit Anna Pabel

Franz von Sales Zentrum, Franz-von-Sales-Platz 1

Übungen und Techniken um die Gesichts- und Halsmuskulatur zu straffen und Verspannungen zu lösen. Dadurch wird auch Straffung, Durchblutung und Wohlbefinden der Haut erreicht. Schönheit ist in jedem Alter wichtig!

Kosten: 10 Euro **Mitzubringen:** Ungeschminkt

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

Mi, 10. April 14 Uhr

Mi, 17. April 14 Uhr

Mi, 24. April 14 Uhr

Mi, 08. Mai 14 Uhr

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

Gestalte deinen Tischgarten mit Anita Spuller

St. Hemma Kirche, Feldkirchnerstraße 70

Gemeinsam entdecken wir neue Erntemethoden die unsere Speisen nachhaltig bereichern. Köstliche Ideen und Rezepte werden miteinander ausprobiert.

Kosten: 10 Euro – **Info und Anmeldung:** Telefon 0681 10703708

So, 18. Feber 14 Uhr



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/Begleiter), 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.

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

Infos und Anmeldungen: Telefon 0463 57525

Di, 20. Feber 9.30 bis 10.30 Uhr

Fr, 23. Feber 9.30 bis 10.30 Uhr



Sozialreferent Bürgermeister Christian Scheider und das Seniorenbüro laden herzlich ein.

GROSSELTERN ENKERL-TAG

Neuer Platz vorm Rathaus

Donnerstag, 28. März 2024, 11.00 - 16.00 Uhr



Gitarre für Anfänger – Lagerfeuermusik ohne Noten

Seniorenbüro, Lidmanskygasse 22

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 Basis-Techniken 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)

Vortragender: Marco Rumpold

Kosten: 50 Euro (5 Einheiten)

Info und Anmeldung: Telefon 0664 1067773

Mi, 14. Feber 15.30 bis 16.20 Uhr

Weitere Kurstermine: 21., 28. Feber, 06., 13. März



Gymnastik, Pensionistenverband Österreich

jeden Montag im Feber und März 17 bis 18 Uhr

NMS Wölfnitz, Römerweg 38, Knoll Heidi

jeden Montag im Feber und März 17 bis 18 Uhr

VS Welzenegg, Schachterlweg 47, Lilo Harnisch

jeden Dienstag im Feber und März 17 bis 18 Uhr

NMS Annabichl, Weichselhofstraße 6, Andrea Schlattinger

jeden Dienstag im Feber und März 15.45 bis 16.45 Uhr

VS St. Ruprecht, Kneippgasse 30, Knoll Heidi

jeden Mittwoch im Feber und März 17 bis 18 Uhr

MS Viktring, Abstimmungsstraße 31, Lilo Hanisch

jeden Donnerstag im Feber und März 19 bis 20 Uhr

VS Ebenthal, Neuhausstraße 11, Elfi Raspotnig

jeden Donnerstag im Feber und März 17 bis 18 Uhr

VS Hörtendorf, Gutendorfer Straße 36, Elfi Raspotnig

jeden Donnerstag im Feber und März 16 bis 17 Uhr

ASO-Saal 1, Schubertstraße 29, Monika Reischl

Keine Anmeldungen erforderlich! Nähere Infos bei Frau Mandl: Telefon 0664 4318146



Handarbeitstreff mit Evelyn Genser

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

Infos zu Kosten und Anmeldungen im Kneipp Büro: Telefon 0463 55703

Fr, 16. Feber	14 Uhr	Fr, 17. Mai	14 Uhr
Fr, 15. März	14 Uhr	Fr, 14. Juni	14 Uhr
Fr, 19. April	14 Uhr		



Happy Painting! – Basiskurs mit Monika Sickl

Hilfswerk Kärnten Generationentreff, Pischeldorfer Straße 53

Mein Name ist Monika und ich liebe Happy Painting! by Clarissa Hagenmeyer®! 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! Ich zeige 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 Anmeldungen: Telefon 0664 5614415,

E-Mail: monika.sickl@a1.net

Di, 13. Feber	16.30 bis 19 Uhr (Valentinstag – Liebe)
Mi, 14. Feber	9.30 bis 12 Uhr (Valentinstag – Liebe)
Di, 19. März	18.30 bis 21 Uhr (Frühling – Ostern)
Mi, 20. März	9.30 bis 12 Uhr (Frühling – Ostern)
Di, 09. April	16.30 bis 19 Uhr (Happy mit Schrift)
Mi, 10. April	9.30 bis 12 Uhr (Happy mit Schrift)
Di, 07. Mai	18.30 bis 21 Uhr (Happy Intuitiv – Mandala)
Mi, 08. Mai	9.30 bis 12 Uhr (Happy Intuitiv – Mandala)
Di, 11. Juni	16.30 bis 19 Uhr (FEDERleicht trifft Lesezeichen)
Mi, 12. Juni	9.30 bis 12 Uhr (FEDERleicht trifft Lesezeichen)



IN OFFIZIELLER PARTNERSCHAFT MIT

Happy Painting!
by Clarissa Hagenmeyer®



Hausmittel

Online Angebote auf der ÖGK-Website

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 und die Online-Videos stehen unter www.gesundheitskasse.at/hausmittel kostenfrei zur Verfügung.



Österreichische
Gesundheitskasse

Himmelsführungen auf der Sternwarte mit Kurt Anetzhuber

Treffpunkt: Fuß des Sternwarteturms



Das echte Universum mit eigenen Augen erleben

Der Winter nimmt Abschied und wir zeigen Ihnen die schönsten Wintersternbilder wie Stier, Zwillinge oder den Löwen am Himmel. Auf der Sternwarte beobachten wir am 11. März in der Dämmerung die schmale Mondsichel mit aschgrauem Mondlicht. Mit dem großen Fernrohr des von der Astronomischen Vereinigung Kärntens betriebenen Observatoriums beobachten wir den größten der Planeten, Jupiter mit seinen Monden. Wenn es die Wolken zulassen, sollte auch der vorletzte Planet unseres Sonnensystems, Uranus, im Fernrohr sichtbar sein. Den Abschluss bildet ein Blick 2,2 Millionen Lichtjahre in die Tiefen des Universums zum Andromedanebel.

110 Mo, 11. März 18 Uhr



Das echte Universum mit eigenen Augen erleben

Der Frühlingshimmel in voller Pracht. Die beste Zeit sein Sternbild am Himmel zu finden: Zwillinge, Krebs, Löwe und Jungfrau suchen wir gemeinsam am Himmel. Bunte Doppelsterne und Sternhaufen wie den Bienenkorb werden mit unserem Fernrohr deutlich sichtbar. Und was es mit dem Sternhaufen „Gebrochenes Herz“ auf sich hat, erfahren Sie am 06. Mai 2024 auf der Sternwarte Klagenfurt.



111 Mo, 06. Mai 20.30 Uhr

Mitzubringen: warme Kleidung (für beide Führungen)

GESUNDHEITS-, PFLEGE- UND SOZIALSERVICE

Wenn Sie Fragen zum Thema Pflege und Betreuung haben

z. B. bezüglich Hauskrankenhilfe, Haushaltshilfe, Essen auf Rädern, 24 h-Betreuung, Unterstützung für pflegende Angehörige, Taxiaktion für Menschen mit Beeinträchtigung, Notruftelefon, Altenwohn- und Pflegeheime, Betreutes/Betreubares Wohnen, Unterstützungsmöglichkeiten bei Demenz

oder wenn Sie sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden

und Unterstützung bei der Klärung und Lösungsfindung brauchen oder wissen möchten, welche Unterstützungsangebote es hierzu gibt, erhalten Sie bei uns Informationen, professionelle Beratung, Unterstützung und bei Bedarf eine Vermittlung zu weiterführenden Hilfsangeboten. Das Angebot ist kostenlos und kann auf Wunsch gerne auch anonym in Anspruch genommen werden.

Gesundheits-, Pflege- und Sozialservice

DGKP Brigitte-Eva Schwarz, akad. GPM
T +43 463 537-3739, brigitte-eva.schwarz@klagenfurt.at
Südbahngürtel 50, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr



Heiterkeit, Humor und Lachen mit Mag. Ernst Müller

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

Info und Anmeldung im Kneipp Büro: Telefon 0463 55703

Fr, 09. Feber 18 Uhr



HipHop Step-Aerobic – Cardio- und Ganzkörpertraining für jedes Alter

NDCFIT Tanzstudio, Durchlaßstraße 42/2

Step-Aerobic mit Christine Schwartz

Kombinieren Sie Ihre Bewegungsfreude mit HipHop Step-Aerobic! Bei uns werden niedrige Stepper verwendet. Dadurch wird die Belastung der Gelenke, insbesondere von Knie und Knöchel, reduziert und die Intensität kann ganz leicht auf die eigenen Bedürfnisse angepasst werden. Durch das Hoch- und Runtersteigen werden die Beine, Gesäßmuskeln und Oberschenkelmuskel gestärkt. Gleichzeitig müssen Sie Ihren Oberkörper stabilisieren, was zu einem Ganzkörpertraining führt. Mitreißend, effektiv und vor allem eines: lustig! Ein Einstieg ist jederzeit, ganz ohne Vorkenntnisse, möglich.



Mitzubringen: Trainingsbekleidung, leichte Sportschuhe für Innenräume. Garderoben sind vorhanden.

Kursleiterin: Christine Schwartz

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

Infos und Anmeldungen: Mobil/WhatsApp: 0681 84979447, Telefon 0463 203277, E-Mail: hello@ndcfit.at oder auf www.ndcfit.at



Von Feber bis Juni jeden Dienstag 17.20 bis 18.15 Uhr, außer an Feiertagen

Hörgesundheit – Erstberatung – Infvormittag

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

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

Keine Anmeldung erforderlich!

Do, 23. Mai 9 bis 11 Uhr

Do, 20. Juni 9 bis 11 Uhr



HÖREN und Verstehen Sie noch gut? – Vortrag

Tab, Gasometergasse 4a/Eingang Platzgasse

Fast 19 Prozent der Bevölkerung sind 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, 07. März

17 bis 18 Uhr

Do, 02. Mai

17 bis 18 Uhr



Innenhöfe – Verborgene Plätze in Klagenfurt mit Elke Bitzan, BA

Domplatz beim Stadtrelied

Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise in die Altstadt von Klagenfurt. Es gibt ca. 100 Innenhöfe, wir besuchen einige davon und Sie erfahren Geschichte(n) zu den historischen Renaissance Gemäuern. Findet bei jedem Wetter statt!

Kosten: 10 Euro

Infos und Anmeldungen: Telefon 0676 6400097, E-Mail: elke.bitzan@outlook.com

Di, 19. März

15.30 bis 17 Uhr

Mi, 12. Juni

15.30 bis 17 Uhr



Inter„Nett“ Cafe

4everyoung.at, Feschnigstraße 78

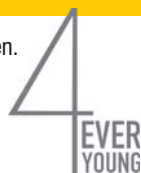
Surfen, plaudern, aktiv bleiben, lernen, E-Mails schreiben, Fragen rund um den Computer klären.

Bitte vorher unter Telefon 0463 481287 nachfragen, ob das Inter„Nett“ Cafe stattfindet!

Kosten: freiwillige Spende

jeden Freitag von Feber bis Juni

10 bis 12 Uhr



Italienisch ab 50plus mit Viviana Membo Slamanig

Gemeindezentrum Festung, Strutzmannstraße 17

CIAO, parli italiano? Hast du Lust, in netter Runde und bei einer Tasse CAFFÈ, deine italienisch Kenntnisse aufzufrischen und/oder zu vertiefen? ALLORA besuche uns! Ich freue mich auf dich!

volkshilfe.
KÄRNTEN

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

Jeden Mittwoch und Donnerstag im Feber, März und April 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

Italienisch-Kurs mäßig Fortgeschrittene mit Dott.ssa Valeria Nardoza

Seniorenbüro, Lidmanskyygasse 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, Kugelschreiber

Kosten: je 100 Euro für 10 Einheiten

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

Di, 30. Jänner 15 bis 16.30 Uhr und 17 bis 18.30 Uhr

Weitere Kurstermine: 06., 20., 27. Feber, 05., 12., 19., 26. März, 02., 09. April

Di, 16. April 15 bis 16.30 Uhr und 17 bis 18.30 Uhr

Weitere Kurstermine: 23, 30. April, 07., 14., 21. Mai, 04., 11. Juni, 02., 09. Juli – **Änderungen vorbehalten!**



copyright Studio Horst



Kärntner Seniorenbund – Tag der offenen Tür

Landesgeschäftsstelle des Kärntner Seniorenbundes, Adlergasse 1



Bei einem kleinen Imbiss möchten wir Ihnen die Arbeit und die Räumlichkeiten des Vereins präsentieren. Besuchen Sie auch das Stöberstübchen (Öffnungszeiten: Mo bis Do 9 bis 12 Uhr). Bekleidung, Geschirr und Gegenstände des täglichen Bedarfs können hier gegen eine Spende erworben werden. Landesobfrau Mag. Elisabeth Scheucher-Pichler und das gesamte Team würden sich über Ihren Besuch sehr freuen. Einfach vorbeischaun!

Info: Telefon 0463 203370 oder E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at

Fr, 15. März 10 bis 15 Uhr



Foto: sbktn

Kältetherapie Klagenfurt mit Coolzoone Team

Hasnerstraße 6

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 Effekt einer Kälteanwendung sind mehr Energie, Regeneration im Sportbereich als auch Stärkung des Immunsystems.



Nutzen Sie die Kältetherapie bei Anwendungsgebieten wie

- unterstützende Behandlung bei rheumatischen Erkrankungen und Fibromyalgie
- schmerzlindernde Wirkung bei akuten und chronischen Schmerzen
- Linderung von Hautkrankheiten
- Anwendung bei Migräne
- 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: 19 Euro statt 29 Euro

Terminvereinbarung: Telefon 0664 1571219 oder 0463 507657

jeden Tag im Feber

jeden Tag im März

jeden Tag im April

jeden Tag im Mai

jeden Tag im Juni

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

von 9 bis 14 und von 16 bis 20 Uhr

Samstag von 9 bis 14 Uhr

Coolzoone

Kältekammer Zentrum Klagenfurt

GUTSCHEIN für eine Erstanwendung

nur 19 Euro statt 29 Euro



Termine nach tel. Vereinbarung unter 0664 1571219 oder 0463 507657

Gutschein bitte zum vereinbarten Termin mitbringen!

Bürgermeister Christian Scheider und
das Seniorenbüro laden zum Kirchtag ein.



SENIORENKIRCHTAG

Europahaus,
Reitschulgasse 4,
Klagenfurt a. Ws.

Freitag,
28. Juni 2024

von 11 bis 16 Uhr



Kirchtag – Mitten im Leben – Mitten in Klagenfurt

Europahaus, Reitschulgasse 4 (Freigelände)

Das Seniorenbüro freut sich auf Ihr Kommen um mit Ihnen unterhaltsame Stunden zu verbringen. Tolle Musik, lustig sein, tanzen, singen, gut essen und vieles mehr am Seniorenkirchtag 2024! Das alles natürlich ohne Eintritt! **Keine Anmeldung notwendig!**

Fr, 28. Juni

11 bis 16 Uhr



Klagenfurter Kaffeehausgeschichte(n)

Statue Maria Theresia am Neuen Platz

Kommen Sie mit auf einen kurzweiligen Rundgang und erfahren Sie Interessantes über die Klagenfurter Kaffeehauskultur! Wann und wie kam der Kaffee nach Klagenfurt, wo befanden sich die ersten Kaffeehäuser der Stadt? In welchen Cafés genoss Gustav Mahler Kaffee und Süßes, wo fand der erste Auftritt von Udo Jürgens statt? Dies und weitere Geschichten erwarten Sie. Findet bei jedem Wetter statt!

Vortragende: Elke Bitzan, BA – Austriaguide

Kosten: 10 Euro

Infos und Anmeldungen: Telefon 0676 6400097, E-Mail: elke.bitzan@outlook.com

Mi, 20. März 15.30 bis 17 Uhr

Mi, 10. April 15.30 bis 17 Uhr

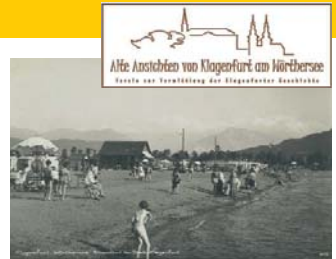


Klagenfurter Alltagsgeschichten – Lichtbildervortrag

Dock04, Hafenstadt, Villacher Straße 16 (Kellergewölbe)

Tauchen Sie mit Johannes Lebitsch, Admin der Facebookgruppe „Klagenfurt in alten Ansichten“, ein in die alltägliche Welt unserer Vorfahren in Klagenfurt. Erfahren Sie neue alte Details über den täglichen Kampf der arbeitenden Bevölkerung und die Privilegien der „besseren Kreise“. Historische Zeitungsausschnitte und Bilder machen diese Zeit wieder lebendig. **Eintritt frei!**

Mi, 07. Feber 18 Uhr



Klagenfurts gute alte Zeit – Lichtbildervortrag – Extraausgabe

Landesarchiv Kärnten, St. Ruprechter Straße 7

Eine multimediale Spurensuche nach der vielersehnten „guten alten Zeit“

Ofť hört man in Gesprächen den fast wehmütigen Wunsch nach der „guten alten Zeit“, in der offensichtlich vieles ruhiger, beschaulicher und einfacher war. Aber war das wirklich so? Johannes Lebitsch, Administrator der „Alten Ansichten von Klagenfurt“ nimmt Sie mit auf eine Zeitreise durch das Klagenfurt des 19. und frühen 20. Jahrhunderts und versucht anhand verschiedenster Beispiele aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen zu ergründen, ob die Vergangenheit wirklich die „gute alte Zeit“ war. Bilder und Filme aus der Vergangenheit der Stadt lassen diese wieder lebendig werden.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit den Kärntner Volkshochschulen. **Eintritt frei!**

Do, 23. Mai 19 Uhr



Knospenwanderung am Kreuzbergl

Treffpunkt: Kreuzbergl, Fischerwirt

Baum- und Strauchknospen erkennen, benennen und selbst für Gemmomazerate anwenden lernen. Knospen und Triebspitzen werden seit vielen hundert Jahren in der Volksheilkunde genutzt, da sie eine ausgezeichnete Heil- und Regenerationskraft besitzen. Ich möchte Ihnen dieses Embryonalgewebe der Pflanzen näherbringen, gemeinsam die wichtigsten Baum- und Strauchknospen im heimischen Wald besprechen und die Gemmotherapie mit zahlreichen Anwendungsbeispielen erklären. Dabei sammeln wir unterwegs ausgewählte Knospen, verkosten diese und setzen unser erstes Gemmomazerat gemeinsam an. Die Knospen können auch einfach in den täglichen Speiseplan eingebaut werden.

Vortragende: Karin Müllner, FNL Knospenexpertin, FNL Kräutereexpertin, Firma Filz & Kraut

Kosten: 18 Euro (enthalten sind alle Materialien und umfangreiche Unterlagen)

Infos und Anmeldungen: Telefon 0676 4102893, E-Mail: info@filzundkraut.at

Fr, 01. März

14.30 bis 17 Uhr

Di, 12. März

14.30 bis 17 Uhr



Kochworkshop „Aus wenig mach‘ viel!“ mit Elke Oberhauser

Haus der Philosophie, Ferdinand-Jergitsch-Straße 22

Als erfahrene Workshopleiterin, langjährige Gastronomien und Beraterin für Hotellerie und Gastronomie bietet Elke Oberhauser nachhaltige Kochworkshops zum Thema „Aus wenig mach‘ viel!“ an. Die Workshopteilnehmer kochen nachhaltige Gerichte und erhalten dabei wertvolle Tipps wie aus den Zutaten, die man im Vorratsschrank oder im Kühlschrank vorrätig hat, abwechslungsreiche Gerichte zaubert. Darüber hinaus werden wertvolle Tipps zu den Themen Lebensmittellagerung, -verarbeitung und Haltbarmachung verraten. Am Workshopende werden die gemeinsam zubereiteten Speisen in entspannter Atmosphäre genossen. Elke Oberhauser beweist mit ihren Kochworkshops, dass nachhaltige Küche großartig schmeckt, nicht viel Geld kosten und abwechslungsreich gestaltet werden kann.

Kosten: 58 Euro

Info und Anmeldung: Telefon 0664 4907298 oder E-Mail: elke.oberhauser@bestoftherest.at

Do, 18. April

17 Uhr



Kosmetik aus dem Alltag mit Anna Pabel

Franz von Sales Zentrum, Franz-von-Sales-Platz 1

Vitaminreiche Cremes und Masken selber machen!

Ganz genau zu wissen, was drin ist. Statt synthetischer Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe kommen nur noch natürliche Zutaten auf die Haut. Notizblock mitbringen

Kosten: 10 Euro

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

Mi, 10. April

16 Uhr

Mi, 24. April

16 Uhr

Mi, 17. April

16 Uhr

Mi, 08. Mai

16 Uhr

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

Kräuter-Dämmerung mit Silvia Perdacher

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

Besucht unsere Kurzvorträge, Lesungen sowie kleine Workshops zu interessanten und wissenswerten Themen. Taucht mit uns in die Welt der heimischen Kräuter ein. Information zum aktuellen Thema im Monat findet ihr immer auf unserer Homepage. Unter dem Motto: „Gegenseitiger Austausch, Kennenlernen und neues Erfahren“ Schmökert in unserer hauseigenen Bibliothek, dort erwartet euch eine große Auswahl an Sachbüchern. Tinkturen, Balsame sowie viele weitere Naturprodukte findet Ihr bei uns im FNL-Shop direkt im Schloss. Neugierig? Wir freuen uns auf Euren Besuch im Schloss Hunnenbrunn. Shop und Bibliothek sind ab 17 Uhr geöffnet!



Keine Anmeldung notwendig! Infos: E-Mail: silvia@fnl.at oder auf unserer Homepage: www.fnl.at

Mo, 05. Feber 18 Uhr (Dauer ca. 40 min)

Mo, 06. Mai 18 Uhr (Dauer ca. 40 min)

Mo, 04. März 18 Uhr (Dauer ca. 40 min)

Mo, 03. Juni 18 Uhr (Dauer ca. 40 min)

Mo, 08. April 18 Uhr (Dauer ca. 40 min)

Kräuterführung – Kräuter sehen, erkennen & anwenden

Dreifaltigkeit am Gray, 9300 St. Veit an der Glan

Sieglinde Salbrechter, FNL-Obfrau und Fachexpertin, führt sie durch den Schaukräutergarten mit über 300 heimischen Pflanzen unserer Region. Erfahren Sie Wissenswertes über den Gebrauch der Kräuter. Lassen sie sich von der Schönheit und den Duft der Vielfalt inspirieren. Anschließend kommen Interessierte in den Genuss einer Kirchenführung. Auf der Dreifaltigkeit am Gray befindet sich eine Holzblockkirche im barocken Stil. Diese gilt in Österreich als Einzigartig. Verbinden Sie Kräuter mit Kultur und genießen Sie feine Stunden in den Wimitzer Bergen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit im traditionellen Gasthaus „Jägerwirt“ einzukehren.



Kosten: 8 Euro

Infos und Anmeldungen: Telefon 0664 767830

jeden Donnerstag von Mai bis August 11 bis 15 Uhr

(ca. 45 min im Kräutergarten plus 20 min Kirchenführung)



Kumm setz ma uns zsamm und ratsch ma a bissl

Hilfswerk Kärnten Generationentreff, Pischeldorfer Straße 53

Initiative ergreifen, vorbeikommen, Bekanntschaften schließen, Freunde finden für gemeinsame Unternehmungen. Der Einsamkeit ein Schnippchen schlagen und sich wohl fühlen, bedeutet Lebensfreude. Mit Mäggie Jeschofnik treffen sich Menschen, die Kontakt suchen.

Keine Anmeldung notwendig! Infos: Mäggie Jeschofnik, Telefon 050 5442039

jeden Freitag von Feber bis Juni 14 bis 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, 14. März 16.30 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 Anmeldungen: Telefon 0650 9894444

Do, 04. April 16.30 Uhr

Do, 06. Juni 16.30 Uhr



Leben mit voller Kraft mit der Kraft des Lichtes – Vitalworkshop

Naturpraxis, Anton-Fuchs-Weg 6

Entdecke die Kraft der Licht-Informationstechnologie im Vitalworkshop „Leben mit voller Kraft“! Altes Wissen trifft moderne Technologie für mehr Energie, besseren Schlaf und Schmerzlinderung. Praktische Anwendungsmethoden inklusive! Dauer: ca. 1,5 Stunden.

Vortragende: Heidi Höfner, Dipl. Gesundheits- & Ernährungstrainerin

Bitte nur mit Voranmeldung: Telefon oder WhatsApp 0650 9020800

Do, 08. Feber	10 Uhr	Do, 11. April	10 Uhr
Do, 08. Feber	18.30 Uhr	Do, 11. April	18.30 Uhr
Do, 07. März	18.30 Uhr	Do, 09. Mai	18.30 Uhr



Leben mit voller Kraft

Zellgesundheit

Gesamtkonzept

Analyse

- Dunkelfeld-Vitalblutanalyse
- Body Scan – Resonanzanalyse
- Stoffwechsellanalyse

Optimierung

- Basenfasten und Slim-Konzepte
- Beosigner – Zellvitalisierer
- Root-Entgiftungskonzept
- Vitalstoffoptimierung

Ernährung & Kochen

- individuelle Ernährungsberatung
- Themen-Kochworkshops
- Beratung & Verkauf Thermomix

CELL-AKTIV
by Heidi C. Höfner

Inh. Heidi Höfner
Heidi Höfner und ihr Team freut sich auf Ihr Kommen

Menschen und Möbel mit Mag. Jasmine Ampferthaler

Kärnten.museum, Museumgasse 2, Treffpunkt: Kassa/Shop Innenhof

Bei diesem Programm besichtigen wir die Räume im 2. Obergeschoß des kärnten.museums. Dort legen wir unser Augenmerk auf die Truhen und Kästen, welche Bräuche damit verbunden waren, welche Geschichten sie uns erzählen und welche Menschenschicksale dahinter verborgen liegen können.

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: Telefon 0664 8053630547, E-Mail: jasmine.ampferthaler@kaernten.museum

Fr, 16. Feber 14.30 bis 15.45 Uhr



Linedance Grundkurs

Tanzwelt Wankmüller, Schleppeplatz 5

Sie lernen in lustiger, lockerer Atmosphäre einfache Choreografien zu verschiedensten Musikstilen. Ideal für Beginner oder zum Auffrischen!

Mitzubringen: lockere Kleidung, flache Schuhe

Kursleiterin: Evelin Schütz, Iris Stopper

Kosten: Schnuppergebühr 12 Euro (Normalpreis 15 Euro),
Kennenlernmonat: 45 Euro (statt 48 Euro) für 1 Besuch pro Woche

Infos und Anmeldungen: Telefon 0664 3257525 oder

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

Fr, 09. Feber 17.30 Uhr

Fr, 17. Mai 17.30 Uhr

Fr, 15. März 17.30 Uhr

Fr, 14. Juni 17.30 Uhr

Fr, 19. April 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.

MeinMed – Gesundheitsvorträge

Stadthaus Klagenfurt, Theaterplatz 3

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 Prozent auf diese verlassen kann.

Anmeldungen auf Meinmed.at/veranstaltung, E-Mail: events@meinmed.at oder Telefon 0810 081060

Bitte sehen Sie vor Ihrem Besuch noch einmal auf MeinMed.at nach, ob die Veranstaltung auch tatsächlich stattfindet oder ob sich kurzfristige Änderungen ergeben haben.

Mo, 08. April 19 Uhr

Mo, 22. April 19 Uhr

Mo, 13. Mai 19 Uhr

MeinMed



Mode ist kein Diktat – Nähkurs mit Andrea Preyhaupt

Hilfswerk Kärnten Generationentreff, Pischeldorfer Straße 53

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, Bühnenausfit für Schlagersänger Christian Anders und die Goldrobe für Sandra Pires. Die große Stärke von Andrea-m ist typengerechte Mode für alle Altersklassen zu entwerfen.

Kosten: 70 Euro plus Material – **Infos und Anmeldungen:** Telefon 0463 257512

Samstag, 20., 27. Jänner, 10., 17., 24. Feber, 09. und 16. März
jeweils von 9 bis 16 Uhr



Moderierte Busrundfahrt – „Der letzte Weg der Katharina Osoinigg“

Treffpunkt: Bestattung Klagenfurt, Waagplatz 2

Todesstrafe im Klagenfurt des 19. Jahrhundert

Im September 1866 wurde in Klagenfurt am „gemeinen Richtplatz“ an der Laibacher Straße die Magd Katharina Osoinigg aus Rechberg wegen Giftmordes an ihrer Tante durch den Strang hingerichtet. Gemeinsam mit **Johannes Lebitsch von den „Alten Ansichten“** vollziehen Sie den letzten Weg der Delinquentin vom Gefängnis bis zum Richtplatz nach und erfahren dabei allerlei Bemerkenswertes über die nicht so seltene Todesstrafe im Klagenfurt des 19. Jahrhunderts. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit den Nostalgiebahnen in Kärnten.

Kosten: Fahrpreis 22 Euro, keine Kinderermäßigung, beschränkte Platzzahl

Fr, 21. Juni 19 Uhr Verbindliche Anmeldung: E-Mail: office@nostalgiebahn.at erforderlich!



Moderierte Geburtstagsfahrt...

Treffpunkt: Schiffsanlegestelle Lido, Klagenfurt See

... auf dem 100 Jahre alten Motorschiff „Loretto“

Im Mai 1924 wurde das heutige Nostalgieschiff „Loretto“ unter dem Namen „Koschat“ auf dem Wörthersee in Dienst gestellt. Es war das erste Dieselschiff am Wörthersee und war bis auf eine kurze Periode immer am Wörthersee unterwegs. Kapitän **Johannes Lebitsch von den „Alten Ansichten von Klagenfurt“** macht mit den Besuchern eine abendliche Rundfahrt über den See und erzählt dabei aus der Geschichte des Schiffes und von allerlei anderen Begebenheiten aus 171 Jahren Wörthersee-Schiffahrt.

Mi, 29. Mai 18 Uhr Verbindliche Anmeldung: E-Mail: office@nostalgiebahn.at erforderlich!



... auf dem 100 Jahre alten Motorschiff „Lorelei“

Im August 1924 wurde mit der „Hülgerth“ (heute „Lorelei“) das zweite moderne Dieselschiff am Wörthersee in Betrieb genommen. Auch dieses heute historische Schiff war bis auf eine kurze Periode immer am Wörthersee unterwegs. Kapitän **Johannes Lebitsch von den „Alten Ansichten von Klagenfurt“** macht mit den Besuchern eine abendliche Rundfahrt über den See und erzählt dabei aus der Geschichte des Schiffes.

Fr, 09. August 18 Uhr Verbindliche Anmeldung: E-Mail: office@nostalgiebahn.at erforderlich!



Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit den Nostalgiebahnen in Kärnten.

Kosten: Fahrpreis für beide Fahrten je 30 Euro, keine Kinderermäßigung, beschränkte Platzzahl!

Muttertags Schiffsrundfahrten

Schiffsanlegestelle Lido, Klagenfurt See (vor dem Restaurant)

Sa, 04. Mai – Anmeldung unbedingt erforderlich! Nähere Infos siehe Seite 51.

Bürgermeister Christian Scheider
und das Seniorenbüro laden herzlich ein zu den

MUTTERTAGS SCHIFFS RUNDFAHRTEN

**Samstag, 4. Mai 2024,
Schiffsanlegestelle Lido**

Genießen Sie bei Kaffee und Kuchen mit der ganzen Familie,
als Gruppe oder als Einzelperson die Schiffsrundfahrt.

Abfahrtszeiten: 14.00 Uhr, Angebotsnr. **200**
15.30 Uhr, Angebotsnr. **300**
Fahrtdauer ca. 1 Stunde

Anmeldung unbedingt erforderlich!
Infos und Anmeldungen per Mail an
seniorenbuero@klagenfurt.at oder
telefonisch unter +43 463 537-2753.

Achtung! Die Fahrten finden bei jedem Wetter statt!



**Livemusik mit dem
Seemann Quartett**

Morgen Yoga – Outdoor mit Anna Pabel

Treffpunkt: Kreuzbergl, Fischerwirt-Parkplatz

Sanfte Übungen für den Körper, Atemübungen, Meditation!

Mitzubringen: sportlich gekleidet, keine Matte

Kosten: 10 Euro

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

Jeden Montag im Juni ab 7 Uhr

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

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 44 Euro je 4 Termine

Infos und Anmeldungen: Telefon 0676 6269711

**Ab Feber laufender Einstieg
mit vierwöchigem Schnupperkurs
jederzeit möglich!**



BETTIS-GYMHAUS



Nähmaschinen Grundkurs – Nähen lernen mit Karin Kruse

Stoff&Chic, Ankershofenstraße 2

Lerne in einer entspannten Atmosphäre, wie du deine Nähmaschine bedienst und erhalte wertvolle Tipps für deine ersten Nähschritte.

Der Kurs bietet persönliche Betreuung und individuelle Anleitung, bis hin zum ersten kleinen Nähprojekt (variabel, z. B. Reißverschlussstäschchen).

4 Stunden Einführung an der eigenen Nähmaschine inkl. einem kleinen Nähprojekt. Falls du keine eigene Nähmaschine besitzt ist es möglich, gegen eine Leihgebühr von 9,90 Euro, eine Nähmaschine für die Dauer des Kurses auszuborgen. Bitte teile dies unbedingt bei deiner Anmeldung mit. Max. 4 Personen je Termin.

Mitzubringen: deine funktionstüchtige Nähmaschine und Nähzubehör (Schere, Stecknadeln), optional kannst du auch Zubehör vor Ort kaufen.

Kosten: 79 Euro inkl. MwSt. und Material pro Termin

Infos und Anmeldungen: Telefon 0677 64804068, E-Mail: office@stoffundchic.at

Do, 08. Feber 10 bis 14 Uhr **Do, 04. April** 10 bis 14 Uhr

Do, 07. März 10 bis 14 Uhr **Do, 06. Juni** 10 bis 14 Uhr

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



Naturpflege selbst gerührt mit Anita Spuller

Europahaus, Reitschulgasse 4

Was uns Wald und Wiesen bieten, werden wir gemeinsam verarbeiten und genießen.
Gelenkebalsam, Zahnpulver und Haarwasser

Kosten: 7 Euro – **Info und Anmeldung:** Telefon 0681 10703708

Di, 05. März 9 bis 10.30 Uhr



Neue Alte Ansichten von Klagenfurt – Lichtbildervortrag

Dock04, Hafenstadt, Villacher Straße 16 (Kellergewölbe)

Aus mehreren Schenkungen und Überlassungen haben die „**Alten Ansichten von Klagenfurt**“ in den letzten Monaten viele interessante, bisher nicht gezeigte Aufnahmen des „Alten Klagenfurt“ erhalten. Diese werden bei diesem Vortrag nun erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt. Moderiert werden diese „Alten Ansichten“ vom Administrator der gleichnamigen Facebook-Gruppe, Johannes Lebitsch. **Eintritt frei!**

Mi, 20. März 18 Uhr



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!

Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen und kostenlos mitmachen!

Mitzubringen: sportlich gekleidet, Nordic-Walking-Stöcke

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

Di, 09. April 9 Uhr

Di, 16. April 9 Uhr

Di, 23. April 9 Uhr

Di, 30. April 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, 18. April 9 bis 11 Uhr



Offener 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. 2,5 Stunden gemeinsames Häkeln/Stricken (ohne Betreuung) inkl. einem Getränk (Kaffee, Tee).

10 Prozent auf deinen Wolleinkauf für den Treff/Projekt.

Spar-Angebot (nicht stornierbar): 5 Termine im Zeitraum vom 6. Feber bis 2. Juni zum Preis von 4 Terminen um 33,60 Euro buchen

Mitzubringen: dein Strick-/Häkelpjekt (dein Material), optionaler Einkauf vor Ort um -10 Prozent auf Wolle je Termin/Projekt

Kosten: 8,40 Euro inkl. MwSt. und ein Getränk je Termin (max. 7 Personen)

Di, 06. Feber 10 bis 12.30 Uhr

Di, 20. Feber 10 bis 12.30 Uhr

Di, 05. März 10 bis 12.30 Uhr

Di, 19. März 10 bis 12.30 Uhr

Di, 09. April 10 bis 12.30 Uhr

Di, 23. April 10 bis 12.30 Uhr

Di, 07. Mai 10 bis 12.30 Uhr

Di, 21. Mai 10 bis 12.30 Uhr

Di, 04. Juni 10 bis 12.30 Uhr

Di, 18. Juni 10 bis 12.30 Uhr

Di, 02. Juli 10 bis 12.30 Uhr



Offener Nähtreff mit Karin Kruse

Stoff&Chic, Ankershofenstraße 2

Für gemeinsames Nähen an der eigenen Nähmaschine (ohne Betreuung) in kleiner Runde, um in angenehmer Atmosphäre mit Gleichgesinnten kreativ zu sein und voneinander zu lernen.

3 Stunden gemeinsames Nähen (ohne Betreuung) inkl. einem Getränk (Kaffee, Tee).

10 Prozent auf deinen Stoffeinkauf für den Treff/Projekt. Optional kannst du, gegen eine Leihgebühr von 9,90 Euro, eine Nähmaschine für die Dauer des Termines ausborgen. Bitte teile dies unbedingt bei deiner Anmeldung mit! Achtung nur für erfahrene Näher – keine Einschulung und ohne Betreuung.

Spar-Angebot (nicht stornierbar): 4 Termine im Zeitraum vom 21. Feber bis 26. Juni (frei und flexibel wählbar, Plätze nach Verfügbarkeit) zum Preis von 3 Terminen buchen um 45 Euro.

Mitzubringen: dein Nähprojekt (dein Material), deine Nähmaschine, optionaler Einkauf vor Ort mit -10 Prozent auf Stoffe je Termin/Projekt

Kosten: 15 Euro inkl. MwSt. und ein Getränk pro Termin (max. 4 Personen)

Mi, 21. Feber 10 bis 13 Uhr

Mi, 13. März 10 bis 13 Uhr

Mi, 20. März 10 bis 13 Uhr

Mi, 03. April 10 bis 13 Uhr

Mi, 17. April 10 bis 13 Uhr

Mi, 15. Mai 10 bis 13 Uhr

Mi, 29. Mai 10 bis 13 Uhr

Mi, 12. Juni 10 bis 13 Uhr

Mi, 26. Juni 10 bis 13 Uhr

Infos und Anmeldungen für beide Angebote: Telefon 0677 64804068, E-Mail: office@stoffundchic.at

Laufend weitere Kursangebote unter www.stoffundchic.at/home/workshop-anmeldung,
Datenschutzhinweise und AGB auf www.stoffundchic.at

ÖBB – Infvormittag mit Peter Cervenka

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

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

Do, 14. März 9 bis 11 Uhr Keine Anmeldung erforderlich!



Opernvergügen in Triest mit Ernst Bauer

Treffpunkt Parkplatz Minimundus

Tagesfahrt im bequemen Reisebus, hin und retour, Ballettkarte, Reisebegleitung, Stadtführung in Triest und Freizeit vor der Ballettvorführung.

Kosten: 139 Euro (85 Euro ohne Opernkarten mit Freizeit)

Anmeldungen: Telefon 0699 11054499 oder E-Mail: ernst.bauer@intempo.at

Sa, 23. März 9.15 Uhr, Verdis Nabucco

Sa, 04. Mai 9.15 Uhr, Rossinis Cenerentola



Outdoor Fitness – Gymnastik im Grünen mit Anna Pabel

Kreuzberg, 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, 08., 15., 22. und 29. April ab 18 Uhr



Palmbuschenbinden am „Schmerzensfreitag“

Kärnten Museum, Museumgasse 2, 1. Stock

Gebunden aus den Zweigen der heimischen Palmweide, je nach Region auch mit Wacholder- oder Buchsbaumzweigen und geschmückt mit Äpfeln, bunten Bändern oder Brezen, stellt der Palmbuschen ein wichtiges Symbol der Osterzeit dar. Wissen Sie, warum ein Palmbuschen eigentlich in den Morgenstunden des „Schmerzensfreitag“ gebunden werden sollte und wovon ein geweihter Palmbuschen im Volksglauben schützt? Erleben Sie traditionsreiches Brauchtum und erfahren Sie mehr über dessen Hintergründe.

Eine Kooperation zwischen Landesmuseum Kärnten und dem Katholischem Familienwerk.

Hinweis: Palmkätzchen und traditionell verwendetes Dekorationsmaterial sind vorhanden

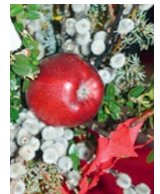
Mitzubringen: eventuell eigene Gartenhandschuhe und Baumschere

Vortragende: Diakon Peter Granig und Dr. Roland Bäck

Kosten: 10 Euro (1 Buschen) Nach getaner Arbeit gibt es Kaffee und Kuchen!

Info und Anmeldung: Telefon 050 53630547

Fr, 22. März 7 bis 9 Uhr



PC-Kurse

4everyoung.at, Feschnigstraße 78



• 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)

Di, 12. März 9 bis 11 Uhr – Weitere Kurstermine: 14., 19. und 21. März

Di, 14. Mai 9 bis 11 Uhr – Weitere Kurstermine: 16., 21. und 23. Mai

• Bildbearbeitung, alles rund ums Foto

Grundlagen Bildformate, Fotos freistellen, Bilder anpassen, Farbverwaltung, Umgang mit Werkzeugen, Einführung in die Bildoptimierung, Arbeiten mit Filtern und Effekten, uvm.

Kosten: 60 Euro (8 Kursstunden + 3 Übungsstunden)

Mo, 27. Mai 9 bis 11 Uhr – Weitere Kurstermine: 29. Mai, 03. und 05. Juni

• Einsteiger

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

Kosten: 60 Euro (8 Kursstunden + 3 Übungsstunden)

Di, 20. Feber 9 bis 11 Uhr – Weitere Kurstermine: 22., 27. und 29. Feber

Di, 23. April 9 bis 11 Uhr – Weitere Kurstermine: 25., 30. April und 02. Mai

• Online-Shopping & Online-Reisen

Vor- u. Nachteile, Sicherheit, Umtausch und Rückgabe, Reise Recherche, Flüge suchen und finden, ÖBB Scotty uvm.

Kosten: 20 Euro (3 Kursstunden)

Mi, 03. April 9 bis 12 Uhr

Mi, 19. Juni 9 bis 12 Uhr

• Online Verwaltung: Elektronischer Verkehr mit Behörden & Co

Behördenwege werden zunehmend online abgewickelt. Diese Prozesse werfen Fragen auf, stellen aber auch nützliche Ressourcen dar. Wir sehen uns verschiedene Anwendungen an, die mit der neuen ID Austria möglich sind.

Kosten: 20 Euro (3 Kursstunden)

Mi, 17. April 9 bis 12 Uhr

Mi, 26. Juni 9 bis 12 Uhr

• Saferinternet-Workshop

Wer sich auskennt, muss nicht alles glauben. Fake News, Faktenprüfung, Suchstrategien, Netiquette: angemessenes online Verhalten, Privatsphäre und Datensicherheit, Passwort und 2FA

Kosten: 20 Euro (3 Kursstunden)

Mi, 10. April 9 bis 12 Uhr

Mi, 12. Juni 9 bis 12 Uhr

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

Wie funktionieren Soziale Netzwerke, Schutz der Privatsphäre, Sicherheitstipps, Grundlagen Cloud, Umgang mit neuen Medien & Apps

Kosten: 20 Euro (3 Kursstunden)

Mi, 06. März 9 bis 12 Uhr

Mi, 08. Mai 9 bis 12 Uhr

Infos und Anmeldungen für alle Kurse: Telefon 0463 481287 oder E-Mail: office@4everyoung.at

Querkopf „Kummt Ham“

QUERKOPF
im Zentrum

Therapeutische Betreuung zu Hause oder im Seniorenheim
Querkopf „Kummt Ham“ findet entweder im häuslichen Umfeld oder in Seniorenzentren und -heimen im Umkreis unserer Praxisstandorte (Wernberg, Viktring oder Wolfsberg) 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.

Vortragende: Corinna Sabin, MA mit Team

Kosten: 45 Euro je Termin

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

jeden Tag im Jänner
jeden Tag im Feber

jeden Tag im März
jeden Tag im April

jeden Tag im Mai
jeden Tag im Juni



Buschenschank **Schifferl**

Familiär, freundlich und ganz nah!

Fr 03. Mai bis Sa 28. Sept.

Freitag und Samstag ab 15 Uhr

Erntedankfest So. 29. September

- Buffets 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



Änderungen vorbehalten

Nähere Informationen zu Öffnungszeiten und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage!

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 etc., Voraussetzung. Es wird keine Haftung übernommen! Änderungen vorbehalten!

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

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

Do, 16. Mai 8.45 Uhr Retour 17.48 Uhr ab Bahnhof Venzone

Rauchfrei in 6 Wochen – ÖGK

Gruppenentwöhnungskurse in allen Kärntner Bezirken in Zusammenarbeit mit dem bfi-Kärnten

Die ÖGK bietet in Zusammenarbeit mit dem bfi-Kärnten Unterstützung beim Rauchstopp. In allen Kärntner Bezirken werden Raucherentwöhnungskurse im Gruppensetting angeboten. Die Gruppenkurse finden in wöchentlichen Abständen von 18 bis 20 Uhr nach vorheriger Anmeldung statt.

Kosten: 30 Euro Selbstbehalt (einmalig für 6 Einheiten)

Vortragende: Rauchstopptrainer



Anmeldungen beim bfi-Kärnten: Telefon 05 7878 oder per E-Mail: rauchstopp@bfi-kaernten.at

Weitere Informationen und Termine finden Sie auf www.kaernten-rauchfrei.at

Richtig essen von Anfang an

Online oder teilweise in Präsenz (ÖGK, Kempfstraße 8)

Die ÖGK begleitet mit den kostenfreien Ernährungsangeboten aus dem österreichweiten Programm „Richtig essen von Anfang an!“ Eltern, Großeltern sowie Interessierte auf dem spannenden Weg von der Schwangerschaft bis ins Kindergartenalter. „Richtig essen von Anfang an!“ informiert über die aktuellen Ernährungsempfehlungen und gibt praxisnahe Tipps für eine gesunde Familiernahrung.

Vortragende: Diätologen oder Ernährungswissenschaftler

Infos und Anmeldungen: Telefon 050 766162409 oder per E-Mail: revan-16@oegk.at

Die kostenfreien Webinar- und Workshopangebote finden Sie unter www.revan-kaernten.at/termine

Richtige Lauftechnik mit Anna Pabel

Europapark, 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! Vorbeikommen und kostenlos mitmachen!

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

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

Mi, 10. April

18 Uhr

Mi, 24. April

18 Uhr

Mi, 17. April

18 Uhr

Mi, 08. Mai

18 Uhr

Schifffahrt am Wörthersee – Lichtbildervortrag

Dock04, Hafenstadt, Villacher Straße 16 (Kellergewölbe)

100 Jahre Nostalgieschiffe Loretto & Lorelei

1924 jährt sich zum 100sten Mal die Indienstellung der beiden Nostalgieschiffe „Loretto“ und „Lorelei“. Sie waren seinerzeit die ersten mit einem Dieselmotor betriebenen Schiffe und sind – außer einem kurzen Intermezzo in den 1990er Jahren – immer am Wörthersee beheimatet gewesen. Johannes Lebitsch von den „Alten Ansichten“ ist nicht nur ein Fachmann für die Geschichte der beiden Schiffe, sondern auch deren Kapitän.

Mi, 24. April 18 Uhr Eintritt frei!



Salzgrotte Klagenfurt – Geschäftsführerin Mag. Edyta Mrozek

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
- Kopfschmerzen, Migräne
- Störungen des Nervensystems (z.B. Müdigkeit, Depression, Sklerose)
- Krankheiten der Atemwege
- Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Entzugshilfe bei Suchterkrankungen
- 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.

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!



Schlosskapelle Maria Loretto – Führung mit Rosemarie Spök

Lorettoweg 52

Auf der bereits 1213 erwähnten Insel ließ im Jahr 1652 Burggraf Johann Andreas von Ursini und Rosenberg die Kapelle Maria Loretto im Schloßpark erbauen.

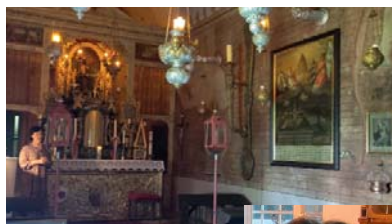
Im Rahmen dieser Führung wird die sonst nicht zugängliche Schlosskapelle Maria Loretto besichtigt.

Anmeldung bis jeweils 2 Tage vor dem Veranstaltungstermin.

Kosten: freiwillige Spende

Infos und Anmeldungen: Telefon 0699 15997577

Mo, 11. März	10 Uhr	Mo, 27. Mai	10 Uhr
Mo, 25. März	10 Uhr	Mo, 10. Juni	10 Uhr
Mo, 08. April	10 Uhr	Mo, 24. Juni	10 Uhr
Mo, 22. April	10 Uhr	Mo, 08. Juli	9 Uhr
Mo, 06. Mai	10 Uhr	Mo, 22. Juli	9 Uhr



Schwerpunkt: Digitalisierung und Demenz

FH Kärnten, Primoschgasse 8–10

Sie wollen wissen wie Technologien Menschen mit Demenz unterstützen können? Wir geben Ihnen einen Einblick in unser aktuelles Forschungsprojekt TeleCareHub. In diesem Projekt wird eine umfassende Plattform mit Informationen und Services für Angehörige von Menschen mit Demenz entwickelt. Sie sind dazu eingeladen, die TeleCareHub Plattform auszuprobieren sowie weitere Digitale Lösungen kennenzulernen und mit uns zu diskutieren.



Vortragende: Daniela Krainer, Laura Kroll, Lukas Wohofsky

Info und Anmeldung bis 08. März: Telefon 05 905003225, E-Mail: enable@fh-kaernten.at

Do, 14. März 14 bis 16 Uhr



Selbsthilfegruppe Alzheimer – Infovormittag

Seniorenbüro, Lidmanskyygasse 22



Unterstützung bei Demenzerkrankungen: Für Fragen und Infos rund um das Thema Unterstützung für Angehörige an Demenz-Erkrankten Menschen steht Ihnen Hannelore Pacher und Reinhard Lackner von der Selbsthilfegruppe Alzheimer Klagenfurt zur Verfügung. **Keine Anmeldung erforderlich!**

Do, 16. Mai 9 bis 11 Uhr

Singen macht fit mit Gudrun Mehringer-Thaler

Hilfswerk Kärnten Generationentreff, Pischeldorfer Straße 53

„Singen macht fit!“ – Regelmäßiges Singen bedeutet eine deutliche Steigerung der Lebensqualität. Singen macht aktiv, es belebt, fördert die Kommunikation und macht Freude. Wer singt, ist nie allein und lebt gesünder. Alle, die Freude am Singen haben, sind herzlich eingeladen.

Kosten: 5 Euro – **Anmeldungen:** Telefon 0664 73221920 oder E-Mail: goodyjet@gmail.com

Di, 06. und 20. Feber
Di, 05. und 19. März

Di, 02., 16. und 30. April
Di, 14. und 28. Mai

Di, 11. und 25. Juni
jeweils ab 9.30 Uhr

Shiatsu mit Mag. Brigitte Perdacher-Egger

Panoramaweg 22, 9081 Reifnitz

Willkommen in der Mitte

Shiatsu ist eine ganzheitliche Körperbehandlung die für Menschen jeden Alters geeignet ist. Unseren gesunden Anteil zu stärken und anzuregen ist wertvoll um die Regenerationsfähigkeit und Selbstheilungskräfte im Körper zu unterstützen – nicht nur bei bereits bestehenden Krankheiten sondern auch dann – oder gerade dann – wenn wir gesund sind. Es ist eine präventive Behandlungsform zur Erhaltung der Gesundheit und wirkt unterstützend bei folgenden Beschwerden:

- Stress-Symptome wie Schlaflosigkeit, Nervosität, Erschöpfungszustände
- Beschwerden des Bewegungsapparates und der Muskulatur wie Rückenschmerzen, Verspannungen, Gelenksprobleme
- In schwierigen Lebens- und Neuorientierungsphasen
- Zur Entspannung und als Auszeit vom Alltag

Die Behandlung passiert in ruhiger Atmosphäre auf einer Matte liegend oder in sitzender Position.

TIPP: Fragen nach Rückerstattung der Leistung durch ihre Krankenversicherung.

Mitzubringen: Bequeme, lockere Kleidung und Socken

Anmeldungen: Telefon 0650 6779323 oder E-Mail: praxis@qi-shiatsu.com, www.qi-shiatsu.com

jeden Tag von Feber bis Juni



10 Euro Gutschein

für eine Shiatsu-Erstbehandlung

Gutschein bitte zum vereinbarten Termin mitnehmen!

Qi-Shiatsu

Mag. Brigitte Perdacher-Egger
Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Psychologin
Telefon 0650 6779323

E-Mail: praxis@qi-shiatsu.com, Web: www.qi-shiatsu.com



Smartphone Stammtisch der A1 Seniorenakademie

A1 Seniorenakademie, Josef-Mickl-Gasse 2

Der Stammtisch der A1 Seniorenakademie richtet sich speziell an die Generation 60+. Kompetente A1 Trainer helfen Anfängern und Fortgeschrittenen, sich sicher mit dem Smartphone im Internet zurecht zu finden. Sie bekommen interessante Infos zum Einstieg ins Internet, was hinsichtlich Sicherheit im **www** zu beachten ist und Tipps und Tricks zur täglichen Nutzung Ihres Smartphones. Dieser Stammtisch ist kostenlos! **Bitte melden Sie sich nur zu einem Kurs an!**



Anmeldungen: Telefon 0800 808810 – Infos zu den Kursen: www.A1Seniorenakademie.at

Di, 30. Juli	9 bis 12 Uhr	Mi, 31. Juli	13 bis 16 Uhr
Di, 30. Juli	13 bis 16 Uhr	Do, 01. August	9 bis 12 Uhr
Mi, 31. Juli	9 bis 12 Uhr		



Spezialführung durch die Ausstellung

Stadtgalerie Klagenfurt, Theatergasse 4

jeden Donnerstag im Feber, März, April ab 14 Uhr

Do, 02. Mai 14 Uhr

KOLLWITZ I BARLACH – Nie wieder Krieg

Nie wieder Krieg! Dieses Plakat von Käthe Kollwitz wurde seit 1924 zu einer Ikone der weltweiten Friedensbewegung. Eine traurige Ikone vor dem Hintergrund der fortlaufenden Kriege und humanitären Katastrophen bis heute. Das Leid der betroffenen Menschen ist unermesslich. Von diesen Menschen sprechen die Werke der Ausstellung, die Arbeiten von Käthe Kollwitz, Ernst Barlach und die Fotografien über das aktuelle Kriegsgeschehen in der Ukraine, in Israel und Gaza. Sie sprechen aber auch davon, dass die Hoffnung auf eine sozial gerechte, friedliche Weltgestaltung nicht aufgegeben werden darf.



Käthe Kollwitz, Nie wieder Krieg, Lithografie, 1924
Ernst Barlach, Das Grauen (Detail), Bronze

Infos für die Spezialführungen: Telefon: 0463 5375545
Keine Anmeldungen erforderlich! Kosten jeweils 2,50 Euro

jeden Donnerstag im Juni und Juli jeweils ab 14 Uhr

EDUARD ANGELI

Eduard Angeli, 1942 in Wien geboren, ist einer der bekanntesten österreichischen Maler und Zeichner der Gegenwart. Seit fast 60 Jahren arbeitet Angeli konsequent an einem einzigen Thema: dem Mythos des stillen Raumes. Er verschreibt sich der Regungslosigkeit der Welt: Im Werk des Österreicher ist Einsamkeit und Leere ebenso bedrohlich wie utopisch angesichts einer Gegenwart voll der Zerstreuung und des Lärms. Der Künstler, der vor allem für seine einsamen, düster-melancholischen und atmosphärisch dichten Darstellungen von Städten und Landschaften bekannt ist, lebt und arbeitet sowohl in Wien als auch in Venedig. Das Motiv der Lagune und der Stadt fließt in Angelis Arbeiten ein.



Eduard Angeli, Die letzte Glut 2, Öl
auf Jute, 2014



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.

Infos und Anmeldungen im Kneipp Büro: Telefon 0463 55703

Fr, 23. Feber	14 Uhr	Fr, 24. Mai	14 Uhr
Fr, 22. März	14 Uhr	Fr, 21. Juni	14 Uhr
Fr, 26. April	14 Uhr		



Stärke Dein Immunsystem mit Ulrike Herzig

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

Info und Anmeldung im Kneipp Büro: Telefon 0463 55703

Fr, 15. März 18 Uhr



Sterbe-, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht – brauche ich das?

Gemeindezentrum Annabichl, St. Weiter Straße 195

Vortragsreihe „Fit und sicher in den Frühling“

Im Rahmen des EU-Pilotprojektes Community Nursing Klagenfurt

Was passiert, wenn ich selbst keine Entscheidungen mehr treffen kann?

Mit der Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung können sie das selbst bestimmen.

Weiters werden Errichtung einer Sterbeverfügung und die Inhalte des Sterbeverfügungsgesetzes thematisiert. **Keine Anmeldung notwendig! Der Vortrag ist kostenlos!**

Vortragender: Notar Mag. Klaus Schöffmann

Info: Telefon 0463 537 3553, 0463 537 3736, E-Mail: cnk@klagenfurt.at

Do, 18. April 17 Uhr



Stolperfalle Mensch mit Gerlinde Klammer-Minichberger

Europahaus, Reitschulgasse 4

Ältere Menschen verletzen sich bei Stürzen meist schwerer als Jüngere. Im Rahmen des 2-stündigen Workshops des Kuratoriums für Verkehrssicherheit setzen sich Senioren mit den Veränderungen des Alters auseinander. Es werden die Ursachen und Risiken von Stürzen besprochen und Tipps zur Sturzprävention vermittelt. Oberstes Ziel ist die Aufrechterhaltung der Mobilität.

Denn fit und beweglich zu bleiben und sich selbstständig fortbewegen zu können, ist ein Gewinn.

Mitzubringen: ev. Schreibzeug

112 Mi, 06. März 14 bis 16.30 Uhr





COMMUNITY NURSING ANNABICHL



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU

NAH
FÜR
DICH.
DA
FÜR
DICH.



FIT UND SICHER IN DEN FRÜHLING!

Im Rahmen des EU-Pilotprojektes Community Nursing Klagenfurt der Abteilung Soziales laden der Projektleiter Joachim Katzenberger B.A. MA, DGKP Karin Avender, BScN und DGKP Doris Scheucher im Namen von Bürgermeister Christian Scheider herzlich zur Vortragsreihe „Fit und sicher in den Frühling“ ein.

Montag, 26. 2. | 17 Uhr

**„Demenz – Information zum Krankheitsbild
und Tipps für einen wertschätzenden Umgang“**

Vortragende: Petra Stöckl, Demenzexpetin

Donnerstag, 18. 4. | 17 Uhr

„Sterbe-, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht – brauche ich das?“

Vortragender: Notar Mag. Klaus Schöffmann

Donnerstag, 16. 5. | 17 Uhr

„Sturzprävention – Trittsicher durch den Alltag“

Vortragende: Team Praxis Querkopf

jeweils im Gemeindezentrum Annabichl, St. Veiter Straße 145, Eintritt frei!

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
- Pflegendes 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

GEMEINDEZENTRUM ANNABICHL

Sprechstunden

jeden 1. Dienstag im Monat
von 13.00 – 15.00 Uhr und
jeden 3. Freitag im Monat
von 13.00 – 16.00 Uhr
ohne Voranmeldung

KONTAKTADRESSEN

DGKP Karin Avender, BScN

T +43 463 537-3553, M +43 664 78034213
karin.avender@klagenfurt.at

DGKP Doris Scheucher

T +43 463 537-3736, M +43 664 9615069
doris.scheucher@klagenfurt.at
oder cnk@klagenfurt.at

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

StoP-Stadtteile ohne Partnergewalt – Infovormittag mit EqualiZ

Seniorenbüro, Lidmanskygasse 22

Gemeinsam gegen häusliche Gewalt: Für gewaltfreie Beziehungen

Gewalt in der Partnerschaft und häusliche Gewalt ist vielfältig, kommt täglich vor, überall und in allen Gesellschaftsschichten. Betroffen sind überwiegend Frauen und Kinder.

Ofť wird diese Form der Gewalt als Tabu gesehen, aus Angst, aus Scham. Doch Partnergewalt ist keine Privatsache. Wir möchten die Menschen ermutigen, sich für ein gewaltfreies Miteinander einzusetzen um auf diese Weise die Gemeinschaft zu stärken.

Keine Anmeldung erforderlich!

Do, 29. Feber 9 bis 11 Uhr



Stricktreff mit Karin Kruse und Birgitt Ferlic

Stoff&Chic, Ankershofenstraße 2

Offenes Stricken in kleiner Runde für alle, die gerne von der Hilfestellung, Tipps und Tricks einer sehr erfahrenen Strickerin profitieren und lernen wollen. 2,5 Stunden gemeinsames Stricken mit Betreuung inkl. einem Getränk (Kaffee, Tee). -10 Prozent auf deinen Wolleneinkauf für den Treff.

Mitzubringen: dein Strickprojekt (dein Material), optionaler Einkauf vor Ort um -10 Prozent auf Wolle pro Termin/Projekt

Kosten: 20 Euro inkl. MwSt. und ein Getränk je Termin (max. 7 Personen)

Infos und Anmeldungen: Telefon 0677 64804068 oder E-Mail: office@stoffundchic.at

Sa, 03. Feber 10 bis 12.30 Uhr Sa, 04. Mai 10 bis 12.30 Uhr

Sa, 02. März 10 bis 12.30 Uhr Sa, 01. Juni 10 bis 12.30 Uhr

Sa, 06. April 10 bis 12.30 Uhr

Laufend weitere Kursangebote unter www.stoffundchic.at/home/workshop-anmeldung
Datenschutzhinweise und AGB auf www.stoffundchic.at



Sturzprävention – Trittsicher durch den Alltag

Gemeindezentrum Annabichl, St. Veiter Straße 195

Vortragsreihe „Fit und sicher in den Frühling“

Im Rahmen des EU-Pilotprojektes Community Nursing Klagenfurt

Wie können sie Stürzen im Alltag vorbeugen und Gefahrenquellen erkennen?

Sie erhalten wertvolle Tipps zur Verbesserung des Gleichgewichts und zur Sicherheit in der täglichen Umgebung.

Vortragende: Team Praxis Querkopf

Info: Telefon 0463 537 3553, 0463 537 3736, E-Mail: ckn@klagenfurt.at

Do, 16. Mai 17 Uhr



Tanzen bringt dich in Schwung

Hilfswerk Kärnten Generationentreff, Pischeldorfer Straße 53

Zu flotten Rhythmen partnerunabhängig tanzen. Trainieren Sie die Ausdauer sowie Koordination und aktivieren Sie Ihren Kreislauf. Bewegung, geselliges Miteinander bringt Lebensfreude und ein gutes Körpergefühl.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe

Vortragende: Karin Stark

Kosten: 40 Euro (10 Einheiten)

Infos und Anmeldungen: Mäggie Jeschofnik, Telefon 050 5442039

jeden Donnerstag von Feber bis Juni (außer an Feiertagen)

15 bis 16.30 Uhr



Tanzen Pensionistenverband Österreich

Kultursaal Gradnitz/Ebenthal

Vortragende: Karin Stark

Keine Anmeldung erforderlich!

Infos bei Frau Mandl: Telefon 0664 4318146

jeden Dienstag von Feber bis April 14 bis 15.30 Uhr



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 Erwachsene und 4 Stunden Karte Erwachsene)

15 % Ermäßigung auf Massageanwendungen

jeden Tag im Jänner

jeden Tag im Feber

jeden Tag im März



**Bad Kleinkirchheimer
Thermal Römerbad**

Diese Ermäßigungsleistungen gelten ausschließlich bis Ostermontag **01. April 2024** (im Rahmen der regulären Öffnungszeiten, Ermäßigungsleistungen vorbehaltlich freier Kapazitäten – keine Barablässe möglich). Das Ticket darf nicht an Dritte weitergegeben werden!

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 Hbf. Klagenfurt

Mitzubringen: Eigenes Smartphone **Bei Anmeldung über E-Mail bitte Telefonnummer bekannt geben!**

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

Do, 11. April 14 bis ca. 17 Uhr

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

Vorturnerinnen: Mag. Ulrike Falkner-Eichwald und Brigitte Kleinknecht

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

Mi, 21. Feber 16 bis 17 Uhr, VS Körnerschule, Obirstraße 6

Vitalsysteme für Hund und Katz mit Rainer Spangl

Naturpraxis, Anton-Fuchs-Weg 6

Gemeinsam für ein gesundes und glückliches Tierleben!

Ist es nicht wunderbar, einen treuen Vierbeiner als Lebensbegleiter zu haben? Selbstverständlich möchten wir nur das Beste für unsere pelzigen Freunde. In diesem Vortrag geht es um die bedeutende Rolle von Tiernahrung sowie um die entscheidenden Unterschiede in der Tiernahrung. Genauso wie für uns Menschen, ist eine möglichst natürliche Ernährung auch für unsere Haustiere ein essenzieller Schritt auf dem Weg zu einem langen, gesunden und energiegeladenen Leben. Unser Ziel ist klar definiert: Lebensqualität und glückliche Vierbeiner. Aktive, gesunde Tiere sind nicht nur an einem glänzenden Fell erkennbar. Seien Sie dabei und erfahren Sie mehr über die Schlüsselkomponenten für ein gesundes, erfülltes Leben Ihrer tierischen Begleiter.

Infos und Anmeldungen: Telefon 0699 10661581

Do, 22. Feber 10 Uhr Do, 21. März 18 Uhr

Do, 29. Feber 18 Uhr Do, 25. April 10 und 18 Uhr

Voilà Touren mit Constanze Diechler

Treffpunkt: Parkplatz Minimundus

Do, 29. Feber

Voilà Tour Kultur in Udine & Kulinarik in San Daniele (Friaul)

Die Ausstellung „Antike Kunst & Maler des 18. Jahrhunderts zwischen Venedig und dem Kaiserreich“ lockt uns wieder nach Udine, diesmal ins Schlossmuseum auf dem Burgberg. Die Epoche war durch die Aufhebung des Patriarchats Aquilea und durch die entstandenen Auftragskunstwerke äußerst bemerkenswert. Außerdem besuchen wir die außerordentliche Bibliothek von San Daniele und lassen uns dort kulinarisch mit Schinken, Käse, Wein & Cafe verwöhnen.

Inkludierte Leistungen: • Busfahrt ab/bis Klagenfurt • Voilà Reiseleitung/Austria Guide
• Eintritt mit Führung Ausstellung Udine • Schinken & Käsejause in San Daniele

Kosten: 115 Euro ab 20 Personen



Sa, 16. März

Voilà Tour Frauentag – Karstperle Stanjel & Skofja Loka (auch für Männer)

Kurz nach dem „Weltfrauentag“ veranstalten wir einen Ausflug ganz nach dem Motto „Frauen für Frauen“. Dem Frühling im Süden entgegen erkunden wir das Festungsdorf Stanjel im slowenischen Karst und genießen herrliche Ausblicke über die Weinberge. Am Nachmittag besuchen wir das geschichtsträchtige Skofja Loka/Bischoflak, eine der bestens erhaltenen mittelalterlichen Städte Sloweniens.

Inkludierte Leistungen: • Busfahrt ab/bis Klagenfurt • Voilà Reiseleitung/Austria Guide
• Ortsführungen in Stanjel & Skofja Loka • Mittagessen • Weinverkostung

Kosten: 115 Euro ab 20 Personen



Mi bis Do, 27. bis 28. März

Voilà Reise Bad Ischl & Salzkammergut – Europ. Kulturhauptstadt 2024

Bad Ischl und das Salzkammergut feiern 2024 den Titel Europäische Kulturhauptstadt. Erstmals in der Geschichte geht der Titel an eine inneralpine, ländlich geprägte Region. Wir erleben einen Teil des hochklassigen Kulturprogrammes, das neue Stimmen und Sichtweisen ins Salzkammergut bringen. Das genaue Programm ist in Ausarbeitung – bitte melden Sie sich bei Interesse bei uns!

Inkludierte Leistungen:

- Busfahrt ab/bis Klagenfurt • Voilà Reiseleitung/Austria Guide
- 1 Übernachtung mit Halbpension in einem Mittelklassehotel im Salzkammergut
- Kulturprogramm Salzkammergut

Kosten: werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt (20 Personen)



Infos und Anmeldungen für alle drei Touren: Telefon 0650 3337042, E-Mail: office@voila-reisen.at

Preis- und Programmänderungen vorbehalten!

Voilà Touren mit Constanze Diechler

Treffpunkt: Parkplatz Minimundus

Sa bis So, 11. bis 12. Mai

Voilà Reise zum Muttertag „Salz, Meer & Wein“ – 2 Tage, 1 Nacht

Die landschaftlich reizvolle Fahrt führt uns durch die Julischen Alpen und durch eines der schönsten Täler der Ostalpen – dem Isonzo/Socatal.

Wir besuchen die Hauptstadt der Langobarden Cividale und erreichen am Nachmittag Piran. Im Herzen ein Fischerdorf geblieben und geprägt von einem mediterranen Charakter: schmale Gassen, kleine Boote im Fischerhafen, der Tartini-Platz und der darüberliegende Kirchenhügel. Am nächsten Tag wird es salzig – bei einer Führung durch die Salzfelder von Secovlje. Auf der Rückfahrt erkunden wir das Vipavatal und verkosten die herrlichen lokalen Weine.

Inkludierte Leistungen:

- Busfahrt ab/bis Klagenfurt
- Voilà Reiseleitung/Austria Guide
- Stadtführungen Cividale & Piran
- Eintritt Langobardentempel
- Übernachtung/Halbpension im Hotel in Piran
- Führung durch die Salzfelder von Secovlje
- Weinverkostung mit Karster Jause im Vipavatal
- Kleine Überraschung zum Muttertag

Kosten: 299 Euro (20 Personen)



Do, 27. Juni

Voilà Tour Illegio „Internationale Kunst & karnisches Bergdorf“

20 Jahre Kunst Ausstellungen (Friaul)

Wie bereits in den vergangenen Jahren führen wir Sie auch 2024 durch die jedes Jahr wechselnde Ausstellung in dem kleinen malerischen Bergdorf am Fuße der Karnischen Alpen. Voll Spannung erwarten wir das Thema zur Jubiläumsausstellung! Gestärkt mit typischer Pasta und Wein besuchen wir die botanischen Gärten Lumina Milia im karnischen Ampezzo und erkunden auf einer ca. 2 km langen Wanderung die interessante Fauna und Flora dieser Region.

Inkludierte Leistungen:

- Busfahrt ab/bis Klagenfurt
- Voilà Reiseleitung/Austria Guide
- Eintritt und Führung Ausstellung Illegio
- Mittagessen mit einem Glaserl Wein
- Eintritt und Führung in den botanischen Gärten Lumina Milia

Kosten: 135 Euro (20 Personen)

Infos und Anmeldungen für beiden Touren: Telefon 0650 3337042, E-Mail: office@voila-reisen.at

Preis- und Programmänderungen vorbehalten!



Walking mit Hanteln mit Anna Pabel

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 oder Gewichtsmanschetten steigern lässt.

Mitzubringen: Hanteln (0,5 kg) **Vorbeikommen und kostenlos mitmachen.**

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

Donnerstag, 11., 18., 25. April und 02. Mai jeweils ab 9 Uhr

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

Wanderangebote Kneipp

So, 28. April – Bodental – Märchenwiese und Ogrisalm

So, 26. Mai – Turrach – 3 Seen Runde

So, 23. Juni – Goldeck – Gipfelrunde

Wanderführer: Otto Resinger

Infos zu den Abfahrtszeiten und Anmeldungen im Kneipp Büro: Telefon 0463 55703



Wanderungen – „Mit allen Sinnen“ mit Ingrid Trapp

Do, 04. April 10 Uhr

Von Klagenfurt nach Maria Saal

Treffpunkt: In St. Georgen am Sandhof/Kirche

Do, 18. April 10 Uhr

Wanderung auf die Hohe Gloriette Pörtschach

Treffpunkt: hinter dem Bahnhof/Parkplatz Pörtschach

Di, 14. Mai 10 Uhr

Zum Wasserfall im Turiawald/Hafnersee

Treffpunkt: Feriendorf Hafnersee

Do, 23. Mai 10 Uhr

Rund um den Forstsee

Treffpunkt: Parkplatz Forstsee

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 Anmeldungen zu den Wanderungen: Telefon 0664 2542160, E-Mail: ingrid.trapp@chello.at



Wanderung mit Sportana

Leichte und interessante Wanderungen, Naturerlebnisse in Kärnten mit zahlreichen Schwerpunkten wie Kräuter- oder Naturkunde. Genaues Programm auf der Homepage.

Vortragende: Anna Pabel

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

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

Was bewirkt Massage? mit Ulrike Herzig

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

Info und Anmeldung im Kneipp Büro: Telefon 0463 55703

Fr, 03. Mai 18 Uhr



Was die Natur uns bietet, sollen wir dankbar annehmen

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

Vortragende: Hildegard Radl

Info und Anmeldung im Kneipp Büro: Telefon 0463 55703

Fr, 19. April 18 Uhr



Was ist wohl WYDA mit Mag. Elisabeth Janeschitz

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

Inkl. Verkostung von WALDSTAUDEN Kräcker und WALDSCHOKOLADE

Info und Anmeldung im Kneipp Büro: Telefon 0463 55703

Sa, 10. Feber 10 Uhr



Wie lebt sich's leichter mit Diabetes?

Europahaus, Reitschulgasse 4

Fast jeden zehnten betrifft die Stoffwechselerkrankung Diabetes. Lernen sie die Ursachen und Zusammenhänge sowie praktische Hilfen im Alltag aus ärztlicher Sicht kennen.

Vortragender: Dr.med. Stefan Leitner FA für Innere Medizin, Endokrinologie und Stoffwechsel, Wahlartzordination St. Kanzian/Klopeiner See

Kosten: Vortrag inkl. Unterlagen kostenfrei

Info und Anmeldung: Anita Spuller, Telefon 0681 10703708

Di, 02. April 9 bis 10.30 Uhr



Dr. Stefan Leitner
Facharzt Innere Medizin & Arzt für Allgemeinmedizin



„Wiener Verein“ Bestattungsvorsorge – Infovormittag

Seniorenbüro, Lidmanskysgasse 22



Seit über 115 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

Do, 07. März 9 bis 11 Uhr

WIENER VEREIN

Wohlfühl-Momente erleben mit Dipl.-Päd. Ingrid Ruthardt

Seniorenbüro, Lidmanskysgasse 22

Wir wollen gemeinsam Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und freuen uns auf gemeinsame Feste im Jahreskreis, Erzählungen, basteln, sowie Tipps für mentale Stärkung und Rezepte für gesunde Ernährung im Seniorenalter. Alles liebevoll verpackt in einem schönen Tischbild bei Kuchen und Kaffee.

Infos und Anmeldungen: Telefon 0660 4012099,

E-Mail: Ingrid.ruthardt@gmx.net

Mi, 14. Feber 9 bis 11 Uhr

Mi, 17. April 9 bis 11 Uhr

Mi, 20. März 9 bis 11 Uhr



Yoga im Freien mit Anna Pabel

Europapark, Treffpunkt Strandbad Klagenfurt

Einfache Yoga Übungen und Atemtechniken für mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Wohlbefinden. Anfänger sind willkommen!

Mitzubringen: Matte, sportliche Kleidung

Kosten: 10 Euro

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

Mittwoch, 05., 12., 19. und 26. Juni, jeweils ab 12 Uhr

SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

Yoga für Anfänger mit Anna Pabel

Franz von Sales Zentrum, Franz-von-Sales-Platz 1

Einfache Yoga Übungen und Atemtechniken für mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Wohlbefinden. Anfänger sind willkommen!

Mitzubringen: Matte, sportliche Kleidung

Kosten: 10 Euro je Termin

Infos und Anmeldungen: Telefon 0650 5664655,

E-Mail: info@sportana.at, www.sportana.at

Mi, 10. April 12 Uhr **Mi, 24. April** 12 Uhr

Mi, 17. April 12 Uhr **Mi, 08. Mai** 12 Uhr



SPORTANA
CLUB
100% OUTDOOR

Yoga sanft mit Anneliese Schobel

Hilfswerk Kärnten Generationentreff, Pischeldorfer Straße 53

Wir bringen unseren Körper mit Geist und Seele in Einklang! Durch bewusste Entspannung, tiefes gelenktes Atmen und Bewegungen die uns Freude machen, wie lockern, dehnen strecken, schütteln und längeres Halten (Asanas) lernen wir, uns in unserem Körper wohl zu fühlen! Übungen auf der Matte und dem Stuhl.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen

Kosten: 9 Euro je Einheit

Keine Anmeldung erforderlich! Infos bei Mäggie Jeschofnik: Telefon 050 5442039

Jeden Montag von Feber bis Juni 10 bis 11.30 Uhr



ZENTRA – Selbstsicherheits- und Selbstverteidigungskurs für Frauen

EqualiZ Klagenfurt, Karfreitstraße 8/II

„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. Sie bietet Wissen, Verhaltensweisen sowie Abwehr- und Befreiungsmöglichkeiten an, um körperliche und verbale gewaltbereite Situationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern und – wenn notwendig Übergriffe möglichst mühelos abzuwehren.

Keine sportlichen Vorkenntnisse erforderlich! **Angebot ist kostenlos!**

Vortragende: Mag.a (FH) Martina Kugi, Anita Ottacher, BA (EqualiZ)

Für eine Anmeldung kontaktieren Sie uns:

Telefon 0660 9204407, E-Mail ottacher@equaliz.at

Mi, 10. April 8.30 bis 11 Uhr

Mi, 17. April 8.30 bis 11 Uhr

Mi, 24. April 8.30 bis 11 Uhr



ZENTRA



Zu Besuch bei den Zwergohreulen am Plöschenberg

Treffpunkt Landgasthof Plöschenberg, 9071 Köttmannsdorf

Wir sind entlang des Zwergohreulenwanderweges Plöschenberg-Wurdach unterwegs. Dieser führt uns entlang bunter Magerwiesen und durch lichte Wälder auf die Anhöhe des Sattnitz-Plateaus. Unterwegs finden sich 20 Informationstafeln mit interessanten Fakten zu Flora und Fauna. Die Wanderung ist auch für Familien besonders geeignet.

Bei Schlechtwetter entfällt die Wanderung!

Dauer des Rundweges 2 bis 3 Stunden!

Einkehrmöglichkeit im Gasthof Niemetz am Plöschenberg.

Anmeldung bis 2 Tage vor dem Veranstaltungstermin!

Mitzubringen: entsprechendes Schuhwerk wird vorausgesetzt, Wanderstöcke werden empfohlen!

Wanderbegleiterin: Rosemarie Spök, staatlich geprüfte Bergwanderführerin

Kosten: 10 Euro

Info und Anmeldung: Telefon 0699 15997577

Fr, 14. Juni 9 Uhr



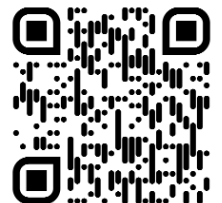
Fotonachweis: Ernst Modritsch



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 493053071

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: Seniorenbüro der Landeshauptstadt, 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 50ig zeigen wir was Klagenfurt alles zu bieten hat – Klagenfurt ist so vielfältig und attraktiv somit eine auch für die ältere Generation lebenswerte Stadt. In einer alternden Gesellschaft wird das Klagenfurter Seniorenbüro als Anlaufstelle für alle ab 50ig 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 am Wörthersee
Seniorenbeauftragte Mag. Karin Ertl**
Lidmanskyygasse 22
Telefon 0463 537 2753
E-Mail: seniorenbuero@klagenfurt.at
www.klagenfurt.at/mittenimleben
Facebook: [mittenimleben50plus klagenfurt](https://www.facebook.com/mittenimleben50plus)

**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 1. Feber. Diese sind im Kalendarium nicht 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

Anmeldekarte

Anmeldung über 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 2 Tage 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"/> 108
	<input type="checkbox"/> 102	<input type="checkbox"/> 109
	<input type="checkbox"/> 103	<input type="checkbox"/> 110
	<input type="checkbox"/> 104	<input type="checkbox"/> 111
	<input type="checkbox"/> 105	<input type="checkbox"/> 112
_____	Geburtsort	
	<input type="checkbox"/> 106	<input type="checkbox"/> 200
_____	Geburtsort	<input type="checkbox"/> 300
	<input type="checkbox"/> 107	
_____	Geburtsort	



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

SENIORENBÜRO - 50PLUS



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 **MITTEN IM LEBEN**
Feber bis Juli 2024 **MITTEN IN KLAGENFURT**

Familienname:

Vorname: Geburtsdatum:

Anschrift:

Straße/Hausnummer/Stockwerk/Türnummer

Postleitzahl /

Postleitzahl

Ort

Telefonnummer /

Telefonnummer

E-Mail