



# MITTEN IM LEBEN - MITTEN IN KLAGENFURT

VERANSTALTUNGSPROGRAMM SEPTEMBER BIS DEZEMBER 2025



## Liebe Generation 50plus

Gemeinsam mit unseren Partnern und Veranstaltern hat das Team des Seniorenbüros wieder ein umfangreiches und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Unser oberstes Ziel ist es, dass sich die Generation 50plus in unserer wunderschönen Landeshauptstadt wohl fühlt, vital und gesund bleibt. Als Seniorenreferent ist es mir ein besonderes Anliegen, dass wir den älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern ein solches Angebot bieten können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Durchschmökern unseres neuen Programmheftes. Die Angebotspalette ist wie gewohnt abwechslungsreich – egal ob bei Kultur-, Sport-, Freizeit- oder Informationsveranstaltungen. Ich bin mir sicher, dass für jede und jeden etwas Passendes dabei ist. Neu ist heuer z.B. das Erzählcafé mit Johannes Lebitsch, Hobbytennis, Tanz dich Lustig oder Trittsicher & aktiv - ein kostenloses Programm zur Sturzprävention.

Nützen Sie die äußerst interessanten Angebote und bleiben Sie fit, vital und vor allem gesund!

Wir sehen uns bestimmt bei der einen oder anderen Veranstaltung persönlich, bis dahin wünsche ich Ihnen alles Gute!

Herzlichst  
Ihr Bürgermeister **Christian Scheider**

# Liebe Bürger der Generation 50plus!

Mir, als Leiter der Abteilung Soziales, ist es ein besonderes Anliegen, dass die Veranstaltungen aus dem Mitten im Leben Programm im Herbst in gewohnter Qualität stattfinden und die 50plus Generation auch weiterhin begeistert, motiviert und fasziniert wird. Deshalb freue ich mich, dass es auch im Herbst 2025 wieder ein so umfangreiches Veranstaltungsprogramm für alle ab dem 50igsten Lebensjahr in Klagenfurt gibt.

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. Das Mitten im Leben - Veranstaltungsprogramm schafft die perfekten Rahmenbedingungen dazu. Darin sehen wir, was Klagenfurt alles zu bieten hat - so vielfältig und attraktiv und deswegen auch für die ältere Generation eine lebenswerte Stadt.

Die Palette der Themen ist bunt gemischt: Aktivprogramme, Beratungsangebote, Gedächtnistrainings, Infvormittage, Musik-, Sprach- sowie Kultur- und Gesundheitsangebote uvm. Durch die vielen Angebote 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. Ich 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 September bis Dezember 2025. Viele neue aber auch altbewährte Veranstaltungen sind im Programm zu finden. Geschichten und Bilder aus der Vergangenheit beim Erzähl-Cafe mit Johannes Lebitsch teilen, per Rad 3 Seen erkunden, wie man Stürzen vorbeugt und beweglich bleibt, kann man beim kostenlosen Angebot Trittsicher & aktiv trainieren, im Kärntner Freilichtmuseum mit Baumharz und Kräutern, sein eigenes Räucherwerk für die Raunächte zusammen mischen, im Schloss Moosburg Weihnachtsmärchen mit den Großeltern an den Adventsamstagen lauschen, beim kostenlosen Angebot „Digital Überall - Was mein Handy alles kann“ Selbstvertrauen im Umgang mit dem Handy gewinnen und Infos bei den verschiedensten Vorträgen von Experten bekommen.

Wenn Sie neugierig geworden sind, darf ich Sie einladen, die Broschüre durchzublätern und an der einen oder anderen Veranstaltung teilzunehmen.

Ich möchte mich bei allen Institutionen, Vereinen und Privatpersonen für ihre tollen Angebote und bei jenen Institutionen, welche die Broschüre dieses Mal finanziert haben, recht herzlich bedanken.

Nun wünsche ich viel Spaß, gute Unterhaltung und vor allem abwechslungsreiche Stunden bei den unterschiedlichsten Angeboten.

Bis bald  
Seniorenbeauftragte **Mag. Karin Ertl**

Programm September bis Dezember .....	12
Seniorenvereine .....	72
Nähere Informationen zum Programm .....	74
Anmeldekarte .....	75

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

September	
<b>Donnerstag, 04. September</b>	
Spezialführung.....	56
Socken Stricken mit Birgit Ferlic .....	58
<b>Samstag, 06. September</b>	
Voila Touren .....	66
<b>Dienstag, 09. September</b>	
SesselYOGA mit Sara.....	54
<b>Donnerstag, 11. September</b>	
Spezialführung .....	56
<b>Freitag, 12. September</b>	
Eboardmuseum - Veranstaltung .....	24
Spielenachmittag.....	57
<b>Montag, 15. September</b>	
Singen ist die eigentliche Sprache ...	54
Sprachkurse VHS Italienisch .....	57
Wyda im Wald - Yoga der Kelten .....	70
<b>Mittwoch, 17. September</b>	
Fit und G'sund - How are you.....	31
<b>Donnerstag, 18. September</b>	
Spezialführung .....	56

September	
<b>Donnerstag, 18. September</b>	
<b>111</b> Trittsicher & aktiv - Vortrag .....	63
<b>Freitag, 19. September</b>	
Eboardmuseum - Veranstaltung .....	24
Facebook leicht erklärt .....	28
Handarbeitstreff.....	37
Kinästhetik -	
Informationsveranstaltung .....	40
<b>Sonntag, 21. September</b>	
Erinnerungs- und Gedenkorte	
rund um Klagenfurt.....	27
<b>Montag, 22. September</b>	
PC - Einsteiger.....	50
Smartphone und Tablet (Android)	
Einführung.....	55
<b>Dienstag, 23. September</b>	
Brille vergessen, Schlüssel verlegt ...	18
Italienisch-Kurs Fortgeschrittene.....	40
Ukulele lernen mit Herz und Seele ...	64
Zumba.....	71

## September

### Mittwoch, 24. September

Fit und G'sund - SesselYoga.....	31
Geschichtsträchtige Wanderung zum alten Loiblpass.....	35
Sprachkurs VHS Englisch.....	57
Sprachkurs VHS Italienisch.....	57

### Donnerstag, 25. September

Cabriobus - Kurzfahrten.....	18
Forum besser hören.....	29
Spezialführung.....	56
Stadt der Generationen.....	57
Tagesfahrt Stadelfenster.....	59

**112** Trittsicher & aktiv - Kurs..... 63

**113** Trittsicher & aktiv - Kurs..... 63

Ukulele lernen mit Herz und Seele ...	64
Wanderung „Mit allen Sinnen“.....	69

### Freitag, 26. September

Eboardmuseum - Veranstaltung.....	24
Sicherheitsnachmittag Feuerwehr Kalvarienberg.....	55
Smartphone leicht erklärt.....	55

### Samstag, 27. September

Eboardmuseum - Veranstaltung.....	24
Ukulele lernen mit Herz und Seele ...	64
Eboardmuseum - Veranstaltung.....	24

### Sonntag, 28. September

Eboardmuseum - Veranstaltung.....	24
Erntedankfest Schifferl.....	51

## Oktober

### Mittwoch, 01. Oktober

Demenz-Cafe - Gesprächsrunde.....	19
Fit und G'sund - How are you.....	31
Gitarre für Anfänger - Lagerfeuermusik.....	35
Sprachkurse VHS Russisch.....	57

### Donnerstag, 02. Oktober

**104** Expertenführung Botanischer Garten 26  
Fit und G'sund - Bowling..... 30

## Oktober

### Donnerstag, 02. Oktober

Lamawanderung.....	42
Spezialführung.....	56
Trauerraum.....	62
Voila Touren.....	66

### Freitag, 03. Oktober

Badminton für 50plus.....	15
Eboardmuseum - Veranstaltung.....	24
Jüdisches Leben in Klagenfurt.....	42

### Samstag, 04. Oktober

Eboardmuseum - Veranstaltung.....	24
NANA mia.....	47
Voila Touren.....	66

### Sonntag, 05. Oktober

NANA mia.....	47
---------------	----

### Montag, 06. Oktober

Basiskurs Astronomie.....	13
Eboardmuseum - Veranstaltung.....	24
Kräuterdämmerung.....	41
Mundharmonika mit Franz Halper ...	45
Rücken- u. Beckenbodentraining.....	52
Sprachkurs VHS Kroatisch.....	57
Turnen hält fit und jung.....	64

### Dienstag, 07. Oktober

Fit und G'sund - Einfach tun!.....	30
<b>108</b> Führung Friedensforst Klagenfurt.....	33

### Mittwoch, 08. Oktober

Demenz - Gesprächsrunde.....	19
Familien-Geschichten schreiben.....	28
Gebärdensprache.....	34
Geschichtsträchtige Wanderung zum alten Loiblpass.....	35
Turnen hält fit und jung.....	64

### Donnerstag, 09. Oktober

Bestattungsvorsorge - Infvormittag	17
Digital Überall - Digitales Amt.....	20
Forum besser hören - Cochlea Implantat.....	29
Lamawanderung.....	42
Wanderung „Mit allen Sinnen“.....	69

## Oktober

### Freitag, 10. Oktober

Eboardmuseum - Veranstaltung .....	24
Handarbeitstreff .....	37
Nachhaltigkeit in Klagenfurt .....	45
Nachtwächterrundgang .....	46

### Samstag, 11. Oktober

Forum besser hören .....	28
Voila Touren .....	66

### Montag, 13. Oktober

<b>102</b> Digital entdecken .....	21
<b>109</b> Himmelsführung Sternwarte .....	38
Kreativ mit Monika .....	41
Nähen- Näh dir eine moderne Dirndlschürze .....	46
PC - Aufbau .....	50

### Dienstag, 14. Oktober

<b>107</b> Führung im Krematorium Villach .....	32
Gesund & mobil - fit bis 100 .....	34
Nähen - Nähen lernen kann jeder ....	46

### Mittwoch, 15. Oktober

Demenz - Info und Unterstützung via Internet .....	19
Fit und G'sund Notariatssprechtage .	31
<b>106</b> Flughafenführung .....	29
Kreativ mit Monika .....	41
Tafelberg - Panoramarunde .....	59

### Donnerstag, 16. Oktober

Eboardmuseum - Veranstaltung .....	24
<b>105</b> Expertenführung Botanischer Garten	26
Fit und G'sund - Bowling .....	30
Freiwilliges Engagement - Workshop	32
Hören und Verstehen Sie noch gut? .	39
Hörgesundheit - Infvormittag .....	39
Nähen - Nähen lernen kann jeder ....	46
Radtour - 3 Seen Runde .....	52
Wo I geh, wo I steh - Koschat .....	70

## Oktober

### Freitag, 17. Oktober

Bewegungstreff .....	14
Eboardmuseum - Veranstaltung .....	24
Facebook leicht erklärt .....	28
Gesund & mobil - fit bis 100 .....	34
Herbstliches Filzen .....	37
Lamawanderung .....	42
Spielenachmittag .....	57

### Samstag, 18. Oktober

Literaturwanderung .....	44
Tanz dich lustig .....	60

### Montag, 20. Oktober

80 Jahre Zweite Republik Österreich	12
Häkelnachmittag Linen Stitch .....	36
Singen ist die eigentliche Sprache ...	54

### Mittwoch, 22. Oktober

Geschichtsträchtige Wanderung .....	35
-------------------------------------	----

### Donnerstag, 23. Oktober

Blackoutvorsorge - Infvormittag .....	17
Eboardmuseum - Veranstaltung .....	24
Fit und G'sund - Die jungen "Alten" ..	30
Forum besser hören .....	29
Stricken mit Michaela Hudelist .....	58
Wanderung „Mit allen Sinnen“ .....	69

### Freitag, 24. Oktober

Altes Handwerk: Korbflechten .....	12
Die Macht unseres Nervensystems ..	20
Eboardmuseum - Veranstaltung .....	24
Führung durch das „Tor zur Demokratie“ .....	33
Hobbytennis .....	38
Nachtwächterrundgang .....	46
Smartphone leicht erklärt .....	55

### Samstag, 25. Oktober

Eboardmuseum - Veranstaltung .....	25
Voila Touren .....	68

### Montag, 27. Oktober

Friedhofsführung Stein .....	32
Gemeinsam die Welt der Lyrik .....	34
Schlosskap. Maria Loretto - Führung	53

## Oktober

### Dienstag, 28. Oktober

- Friedhofsführung St. Martin ..... 32
- Nähen - Nähen lernen kann jeder .... 46

### Mittwoch, 29. Oktober

- 101** Bewusst - Sicher - Mobil ..... 16
- Fit und G'sund - How are you ..... 31
- Friedhofsführung St. Ruprecht ..... 32

### Donnerstag, 30. Oktober

- Eboardmuseum - Führung ..... 22
- Fit und G'sund - Bowling ..... 30
- Friedhofsführung Annabichl ..... 32
- Klagenfurt will helfen ..... 42
- Spezialführung ..... 56

### Freitag, 31. Oktober

- Eboardmuseum - Veranstaltung ..... 25
- Gedenksträuße u. Gestecke binden.. 34

## November

### Montag, 03. November

- Eboardmuseum - Veranstaltung ..... 25
- Kräuterdämmerung ..... 41
- Meridiane - Landkarte der Seele ..... 44

### Dienstag, 04. November

- Fit und G'sund - Einfach tun! ..... 30

### Mittwoch, 05. November

- Demenz-Cafe - Gesprächsrunde ..... 19
- PC - Bildverwaltung ..... 50
- Voila Touren ..... 67

### Donnerstag, 06. November

- Erzählcafe mit Johannes Lebitsch .... 27
- Spezialführung ..... 56
- Trauerraum ..... 62
- Wanderung „Mit allen Sinnen“ ..... 69
- Wiener Verein Bestattungsvorsorge.. 71

### Freitag, 07. November

- Eboardmuseum - Veranstaltung ..... 25
- Führung kärnten.museum ..... 32
- Hobbytennis ..... 38

### Samstag, 08. November

- Forum besser hören ..... 28
- Öl- oder Acrylmalerei ..... 48
- Trommeln ..... 64

## November

### Montag, 10. November

- Digital überall Was mein Handy ..... 21
- 110** Himmelsführung Sternwarte ..... 38
- Kreativ mit Monika ..... 41

### Dienstag, 11. November

- Eboardmuseum - Führung ..... 22

### Mittwoch, 12. November

- Demenz - Gesprächsrunde ..... 19
- Fit und G'sund - How are you ..... 31
- Gitarre für Anfänger ..... 35
- Kreativ mit Monika ..... 41
- PC-Social-Media: WhatsApp ..... 48

### Donnerstag, 13. November

- Fit und G'sund - Bowling ..... 30
- Forum besser hören ..... 29
- Freiwilliges Engagement - Workshop 32
- Gewaltfreie Kommunikation ..... 36
- Lesung Ertl Jenny ..... 43
- ÖBB - Infvormittag ..... 48
- Spezialführung ..... 56

### Freitag, 14. November

- Bewegungstreff ..... 16
- Eboardmuseum - Veranstaltung ..... 25
- Hobbytennis ..... 38
- Spielenachmittag ..... 57

### Montag, 17. November

- 103** Digitale Inhalte die begeistern ..... 22
- Entspanntes Nervensystem ..... 26
- PC - Einsteiger ..... 50
- Singen ist die eigentliche Sprache ... 54

### Dienstag, 18. November

- Nähen - Special für Weihnachten .... 46

### Mittwoch, 19. November

- Demenz - Info und Unterstützung .... 19
- Fit und G'sund Notariatssprechtag . 31

### Donnerstag, 20. November

- Hören und Verstehen Sie noch gut? . 39
- Notariat Schöffmann - Infvormittag 47
- Spezialführung ..... 56

### Freitag, 21. November

- Eboardmuseum - Veranstaltung ..... 25
- Kinästhetik - Infoveranstaltung ..... 40

## November

### Montag, 24. November

- Schlosskap. Maria Loretto-Führung . 53
- Ticketkauf mit der ÖBB-App ..... 61

### Donnerstag, 27. November

- Blackoutvorsorge - Infvormittag ..... 17
- Fit und G'sund - Bowling ..... 30
- Forum besser hören..... 29
- Selbstbestimmt Alt werden ..... 53
- Spezialführung ..... 56

### Freitag, 28. November

- Adventkranzbinden Freilichtmuseum 12
- Badminton für 50plus ..... 15
- Eboardmuseum - Veranstaltung..... 25
- Facebook leicht erklärt ..... 28
- Smartphone leicht erklärt ..... 55
- Weihnachtliches Filzen..... 70

### Samstag, 29. November

- Adventkranzbinden Freilichtmuseum 12
- Adventkränze binden Moosburg..... 12
- Lesung Ernst Bauer ..... 44

## Dezember

### Montag, 01. Dezember

- Eboardmuseum - Veranstaltung ..... 25
- Kräuterdämmerung..... 41
- Kreativ mit Monika..... 41

### Dienstag, 02. Dezember

- Fit und G'sund - Einfach tun! ..... 30
- Nähen- Nähen lernen kann jeder .... 46

### Mittwoch, 03. Dezember

- Demenz-Cafe - Gesprächsrunde ..... 19
- Kreativ mit Monika..... 41
- PC - Bildbearbeitung..... 50
- Punsch für Kreative ..... 48

### Donnerstag, 04. Dezember

- Spezialführung ..... 56
- Trauerraum..... 62
- Weg vom Heben... - Infvormittag.... 68

### Freitag, 05. Dezember

- Eboardmuseum - Veranstaltung ..... 25
- Einladung zur Adventfeier ..... 22
- Spielenachmittag..... 57

## Dezember

### Freitag, 05. Dezember

- Voila Touren ..... 68

### Samstag, 06. Dezember

- Eboardmuseum - Veranstaltung ..... 25
- Lesung Ernst Bauer ..... 44

### Sonntag, 07. Dezember

- Eboardmuseum - Veranstaltung ..... 25

### Montag, 08. Dezember

- Schlosskapelle Maria Loretto ..... 53

### Mittwoch, 10. Dezember

- Demenz - Gesprächsrunde ..... 19
- Freiwilliges Engagement..... 32
- PC-Online Shopping..... 50
- Senioren Make-up... ..... 52

### Donnerstag, 11. Dezember

- Fit und G'sund - Bowling ..... 30
- Forum besser hören..... 29
- Hörgesundheit - Infvormittag ..... 39
- Spezialführung ..... 56
- Voila Touren ..... 68

### Freitag, 12. Dezember

- Eboardmuseum - Veranstaltung ..... 25
- Handarbeitstreff..... 37
- Räucherwerk für die Raunächte..... 52
- Weihnachtliches Filzen..... 70

### Samstag, 13. Dezember

- Forum besser hören..... 28
- Räucherwerk für die Raunächte..... 52
- Lesung Ernst Bauer ..... 44

### Montag, 15. Dezember

- Singen ist die eigentliche Sprache ... 54

### Dienstag, 16. Dezember

- Nähtreff - Last Minute Geschenke.... 46

### Mittwoch, 17. Dezember

- Demenz - Info und Unterstützung .... 19

### Donnerstag, 18. Dezember

- Sozialombudsstelle - Infvormittag .. 55
- Spezialführung ..... 56

### Freitag, 19. Dezember

- Eboardmuseum - Veranstaltung ..... 25

### Samstag, 20. Dezember

- Lesung Ernst Bauer ..... 44

## Weitere Termine im Herbst

Atlantis Seniorenfitness .....	13
Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen ...	14
Bewusst leben .....	16
Chakra Yoga .....	18
Ernährungsberatungl ÖGK.....	26
Feldenkrais.....	28
Fit bleiben mit Tanzen.....	29
Fit und G'sund .....	31
Gesund & aktiv älter werden.....	16
Gesunder Rücken (ÖGK).....	14
Gymnastik PSV .....	36
Hausmittel ÖGK .....	37
Hobbytennis .....	38

Inter"Nett" Cafe.....	40
Leichter leben - Körpergewicht .....	43
MOVITA®.....	45
Nikotin- und Tabakentwöhnung .....	47
Querkopf „Kummt Ham“ .....	51
Seniorenfitness & Yogaangebot.....	13
Sitzgymnastik.....	53
Stöberstübchen .....	58
Stricken/Häkeln im Maschentreff.....	58
Tanzen für jedes Alter .....	60
Thermal Römerbad.....	62
Trittsicher & aktiv.....	62
VEEV.....	65

# INFORMATIONSVORMITTAGE IM SENIORENBÜRO, LIDMANSKYGASSE 22

Jeweils von 9 bis 11 Uhr. Keine Anmeldung notwendig. Infos unter T +43 463 537-2753.

09.10.2025	Bestattungsvorsorge - Bestattung Kärnten.....	17
16.10.2025	Hörgesundheit - Erstberatung, Hörakustikmeister Bernhard Metzger.....	39
23.10.2025	Blackoutvorsorge im Haushalt - Zivilschutzverband.....	17
30.10.2025	Klagenfurt.will helfen - Erste Kärntner Freiwilligen Börse .....	42
06.11.2025	„Wiener Verein“, Bestattungsvorsorge, Ernst Wolfgang Isopp .....	71
13.11.2025	ÖBB - Themen, wie z. B. Bahn und Rad, Ermäßigung, Peter Cervenka .....	48
20.11.2025	Notariat Schöffmann, Rechtsfragen, Mag. Hannes Plieschnegger .....	47
27.11.2025	Blackoutvorsorge im Haushalt - Zivilschutzverband.....	17
04.12.2025	Weg vom Heben hin zum Bewegen, Isabella Pabst.....	68
11.12.2025	Hörgesundheit - Erstberatung, Hörakustikmeister Bernhard Metzger.....	39
18.12.2025	Sozialombudsstelle, Petra Thuller.....	55



# Stadt der Generationen

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

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

## **Folgende Institutionen stellen sich vor:**

4everyoung

Atlantis - Fitness- & Yogaclub

Badminton meets art

Bestattung Kärnten

Caritas Institut für Betreuung und Pflege

Eboardmuseum

EUROPE DIRECT Kärnten - Informationen zur EU

Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten

Francesco del Romano

Gemeinsam sicher - Stadtpolizeikommando Klagenfurt

GPS Klagenfurt/Abteilung Soziales/Magistrat Klagenfurt

Hilfswerk Kärnten

Isabella Pabst,  
Pflegefachassistentin und Kinaesthetics-Trainerin

Kärntner Herzverband

Kärntner Seniorenbund

Kärntner Seniorenring

Kärntner Zivilschutzverband

Klagenfurt.will helfen - Erste Kärntner Freiwilligenbörse

KMG Klagenfurt Mobil GmbH

Kneipp Akademie - Ausbildungszentrum für  
Medizinische Masseure und Heilmasseure

Moveo - mehr Vitalität und Lebensfreude

Mundharmonika-Trio Klagenfurt

Nostalgiebahnen

Notariat Schöffmann

ÖBB Personenverkehr

ÖSB -

Österreichischer Schwerhörigenbund Dachverband

Österreichische Krebshilfe

Österreichisches Rotes Kreuz -

Landesverband Kärnten/Bezirksstelle Klagenfurt

ÖZIV für Menschen mit Behinderung BG Klagenfurt

Pensionistenverband Kaernten

Praxis Querkopf

Senioren-FSP

Seniorenbüro

Soziale Hilfsgemeinschaft

Sozialombudsstelle

Sportkult Klagenfurt

Sports4all Sportunion Badminton

Stadtgalerie

Stoff&Chic - Karin Kruse

tab - Technische Assistenz  
und Beratung für Schwerhörige

VEEV - Health and Fitness Institute Klagenfurt

Volkshilfe Klagenfurt

Wie daham..., Senioren- und Pflegezentren

Wiener Verein -

Bestattungs- und Versicherungsserviceges. m.b.H.

WOHIN - Der Kärntner Soziallotse

## **Weiters:**

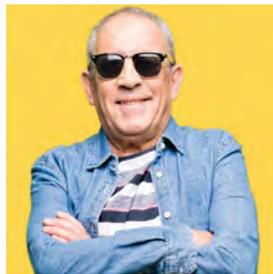
- Cabriobus-Kurzrundfahrten durch die Innenstadt mit dem Verein Nostalgiebahnen

**Moderation und Musik:** Birgit Pless und Seemannsquartett



# Stadt der Generationen INFOVERANSTALTUNG 2025

Donnerstag, 25. September, Neuer Platz, 9-14 Uhr



## 80 Jahre Zweite Republik Österreich – Eine Erfolgsgeschichte?

ÖGB Gebäude, Saal 4, Bahnhofstraße 44

**Kosten:** 15 Euro      **Infos und Anmeldung:** Telefon 050477 7000

**Mo, 20. Oktober**      **18 bis 19.40 Uhr**



## Adventkranzbinden im Kärntner Freilichtmuseum Maria Saal

Kärntner Freilichtmuseum Maria Saal, Museumweg 10, 9063 Maria Saal



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



war „erfunden“. Mittlerweile sind die schlichten Fichtenkränze von einst aufwendiger gestalteten Kränzen gewichen.

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

**Vortragende:** Dr. Roland Bäck und DI Lisa Jestl BEd mit dem Vermittler-Team des kärnten.museum

**Kosten:** ab 12 Euro (je nach Größe und Dekoration)

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

**Fr, 28. November**      **13 bis 16 Uhr**

**Sa, 29. November**      **10 bis 16 Uhr**

## Adventkränze binden im Schloss Moosburg

Schloss Moosburg

Mit Segnung und anzünden der ersten Kerze in der Schlosskapelle

Kranzseele, Reisig, Grundmaterial und Getränke inkludiert

**Kosten:** 45 Euro

**Weitere Infos und Anmeldung unter:** Telefon 0699 11054499 oder E-Mail: ernst.bauer@intempo.at

**Sa, 29. November**      **14 bis 17 Uhr**



## Altes Handwerk: Korbflechten

Deco-Art, Pischeldorfer Straße 219

**Kosten:** 25 Euro      **Infos und Anmeldung:** Telefon 050477 7000

**Sa, 24. Oktober**      **17 bis 20.20 Uhr**



# Atlantis Seniorenfitness & Yogaangebot

Rosentaler Straße 119h



Ein Jahr Fitnessstraining inkl. Fitnesskurse Pilates, Bodywork und Step Aerobic für 250 Euro statt 399 Euro!

Kostenloses Probetraining, Yogakurse zum Mitgliedspreis von 8 Euro/Kurs oder 69 Euro für einen 11er Block.

Infos und Anmeldung: Telefon 0650 2196900, E-Mail office@fitness-atlantis.at

Ab August bis Ende Dezember Einstieg jederzeit möglich!



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

Yoga, CrossOverTraining &  
Atlantis Warrior Training

**1 Einheit**

60 Min € 15,-/€ 8,- für Mitglieder

90 Min € 20,-/€ 13,- für Mitglieder

**10er Block +1 Einheit**

60 Min € 108,-/€ 69,- für Mitglieder

90 Min € 169,-/€ 108,- für Mitglieder

Termine aller Workshops findest du auf unserer Homepage  
[www.fitness-atlantis.at](http://www.fitness-atlantis.at)

**ATLANTIS Fitness & Yogaclub**

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



## YOGA & FITNESS Kursplan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>9.15–10.15</b> Yoga Rücken Fit		<b>9.15–10.15</b> Pilates Workout		<b>9.15–10.15</b> Yoga Basic	<b>9.30–10.30</b> Kundalini Yoga	<b>9.30–10.45</b> Sacred Sunday Yoga Flow
<b>17.30–18.30</b> Yoga meets Pilates	<b>17.00–18.00</b> CrossOver Training	<b>17.30–18.30</b> Bodywork & Balanceworkout	<b>16.30–17.30</b> Faszienyoga	<b>17.30–18.30</b> Organic Yoga Flow		<b>11.00–12.00</b> Absolute Beginner Yoga
<b>18.30–19.30</b> Earth Yoga Flow	<b>17.30–18.30</b> Basic Yoga Flow	<b>18.30–20.00</b> Open Heart Power Yoga	<b>17.30–18.30</b> Pilates Workout	<b>18.30–19.30</b> Yin Yoga		
<b>19.45–20.45</b> Yin Yoga	<b>18.30–20.00</b> Yoga loves Music	<b>20.15–21.15</b> LSD-Yoga Long-Slow&Deep	<b>18.30–19.30</b> Step Aerobic Mix			

Yoga  
time

PERSONAL  
YOGA AUF  
ANFRAGE!



## Basiskurs Astronomie

Sternwarte Klagenfurt

Kosten: 70 Euro Infos und Anmeldung: Telefon 050477 7000

Mo, 06. Oktober 19 bis 20.40 Uhr

Weitere Kurstermine: 13., 20., 27. Oktober



# Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen

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

## Bike-Ticket - Tageskarte inkl. Bike

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

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

## Jeden Tag von August bis 19. Oktober 2025

Diese Ermäßigungsleistungen gelten ausschließlich bis 19. Oktober bei den Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen und im Rahmen der regulären Öffnungszeiten. Ermäßigungsleistungen vorbehaltlich freier Kapazitäten - keine Barablöse möglich! Das Ticket darf nicht an Dritte weitergegeben werden!



**Bad Kleinkirchheimer  
Bergbahnen**

# Beweg dich - Gesunder Rücken (ÖGK)

Online-Angebote auf der ÖGK-Website

Die online „Bewegungsberatung“ beschäftigt sich mit Fragen zum Thema „Bewegung für einen gesunden Rücken“. Es stehen pro Person 15 Minuten Einzelberatungszeit zur Verfügung. Dabei werden die individuellen und persönlichen Fragen besprochen. Einzelne Übungen können gezeigt werden – das Webinar ist jedoch kein Online-Turnen.

Die „Bewegungsberatung“ wird von ÖGK-internen Sportwissenschaftlern gehalten.

**Die Online-Angebote stehen unter [www.gesundheitskasse.at/ruecken](http://www.gesundheitskasse.at/ruecken) kostenfrei zur Verfügung.**



**Österreichische  
Gesundheitskasse**

# Bewegungstreff für pflegende Angehörige

Johanneskirche Klagenfurt, Martin-Luther-Platz 1



## **Betreuen oder pflegen Sie ihre pflegebedürftigen Angehörigen oder Freunde? Wünschen Sie sich Erleichterung im Alltag?**

Im ersten Teil kommen Sie mit mir gemeinsam in Bewegung und lernen mit dem Kinästhetik Konzeptsystem auf ihre eigene Bewegung zu achten. Dadurch lernen sie, dass sie ihre Gesundheitsentwicklung in ihren alltäglichen Aktivitäten positiv beeinflussen können und ihre Unterstützung entwicklungsfördernd anpassen können. Dies bringt Erleichterung im Alltag. Im Sinne

von Bewegungen statt Heben. Im 2. Teil findet bei Brötchen/Kuchen und Getränke ein gemeinsamer Austausch statt.

**Mitzubringen:** Matte oder dünne Fleece Decke, bequeme Bekleidung

**Vortragende:** Isabella Pabst, Pflegefachassistentin, Kinaesthetics-Trainerin

**Kosten:** 35 Euro pro Termin und Teilnehmer (inkl. Speisen und Getränke)

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0677 62420426, E-Mail [kin.isabella.pabst@gmx.at](mailto:kin.isabella.pabst@gmx.at)

**Fr, 17. Oktober 8.30 bis 11.30 Uhr**



# Badminton für 50plus mit Jenny & Conny Ertl

Mladinski dom – Jugendheim, Mikschallee 4

## Badminton – Was ist das eigentlich?

Das ist jene Frage, die Jenny meistens gestellt wird, wenn sie von dieser äußerst faszinierenden Sportart erzählt. Wenn sie dann antwortet: „Na Federball“, weiß sofort jeder wovon sie spricht und die meisten trumpfen sogar mit eigenen Kindheitserfahrungen auf. Ganz egal, ob Sie schon Erfahrungen in dieser Sportart gemacht haben oder Badmintonneuling sind, dieser Schnuppertermin gibt ihnen die Möglichkeit, in 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

**Infos und Anmeldung:** Mobil/WhatsApp 0650 7444624,

**E-Mail** [jeertl@edu.aau.at](mailto:jeertl@edu.aau.at), wenn ich nicht erreichbar bin, bitte auf die Mobilbox sprechen!

Fr, 03. Oktober 16 Uhr

Fr, 28. November 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](mailto:jeertl@edu.aau.at) oder schicken eine Nachricht an Telefon 0650 7444624.



# Bewegungstreff

Johanneskirche Klagenfurt, Martin-Luther-Platz 1

## Bewegungsmöglichkeiten im Alltag mit Kinästhetik entdecken!



Möchten Sie ihre Bewegungsmöglichkeiten in ihren Alltäglichen Aktivitäten erweitern? Haben Sie Angst zu stürzen? Ist Ihre Beweglichkeit im Alltag bereits eingeschränkt? Im ersten Teil kommen die Teilnehmer zu bestimmten Themen in Bewegung. Gemeinsam lernen wir ein differenziertes Bewusstsein für etwas Selbstverständliches zu entwickeln,

das im Alltag meist ‚automatisch‘ und unbewusst abläuft. Ziel ist, das ältere Menschen ihre Bewegungsmöglichkeiten erweitern, Sicherheit in Alltagsaktivitäten erlangen und dadurch die Selbstständigkeit erhalten bleibt. Im 2. Teil findet bei Brötchen/Kuchen und Getränke ein gemeinsamer Austausch statt.

**Mitzubringen:** Matte oder dünne Fleece Decke, bequeme Bekleidung

**Vortragende:** Isabella Pabst, Pflegefachassistentin, Kinaesthetics-Trainerin

**Kosten:** 35 Euro pro Termin und Teilnehmer (inkl. Speisen und Getränke)

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0677 62420426, E-Mail [kin.isabella.pabst@gmx.at](mailto:kin.isabella.pabst@gmx.at)

**Fr, 14. November 8.30 bis 11.30 Uhr**



## Bewusst leben + Gesund & aktiv älter werden

### Online-Videos 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 speziell für diese Zielgruppe entwickelt und beinhaltet die Themen Entspannung, Ernährung, Bewegung, Sturzprävention, mentale Gesundheit, geistige Fitness und qualitative Gesundheitsinformationen. **Infos: Informationen und Online-Videos stehen kostenfrei unter [www.gesundheitskasse.at/bewusstleben](http://www.gesundheitskasse.at/bewusstleben) zur Verfügung.**



## Bewusst.Sicher.Mobil - im Auto unterwegs

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22



Der Workshop „Bewusst.Sicher.Mobil – im Auto unterwegs“ vom Kuratorium für Verkehrssicherheit verfolgt das Ziel, die Mobilität älterer Autofahrender zu unterstützen und sie fit für die Anforderungen im Straßenverkehr zu halten. Im Rahmen eines 2,5-stündigen Programmes – natürlich ohne Prüfung – können Senioren ihre Verkehrskompetenzen auffrischen. Dabei setzen sich die Teilnehmenden mit den Veränderungen im Alter sowie mit den Veränderungen im Straßenverkehr auseinander.

**Vortragende:** KFV, Mag. Claudia Konrad **Mitzubringen:** ev. Schreibzeug

**Anmeldung:** Telefon 0463 537 2753, E-Mail [seniorenbuero@klagenfurt.at](mailto:seniorenbuero@klagenfurt.at)

**101 Mi, 29. Oktober 9.30 bis 12 Uhr**

# Bestattungsvorsorge – Infvormittag mit der Bestattung Kärnten

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

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

**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Do, 09. Oktober 9 bis 11 Uhr**



## Wie Loslassen leichter wird.

Warum eine Bestattungsvorsorge nicht nur beruhigt, sondern auch verbindet, Was gilt es zu beachten und welche Gedanken sollte man sich schon vorab machen. Eine Expertin hat Rat.



**Claudia Matheuschitz,**  
Standortleiterin Klagenfurt

„Den eigenen Abschied zu regeln, schieben viele vor sich her. Dabei bringt es Entlastung für die Familie und ein beruhigendes Gefühl, alles geordnet zu wissen. In einem kostenlosen Beratungsgespräch können individuelle Wünsche besprochen werden – ohne Druck. Auch finanziell lässt sich vorsorgen, etwa durch

Einmalzahlung oder monatliche Beiträge. Ein hilfreiches Tool ist das kostenlose Vorsorgebuch, das Wünsche und wichtige Daten übersichtlich festhält. So wird aus einem schwierigen Thema ein Zeichen der Fürsorge.“



**Klagenfurt**  
Waagplatz 2  
T 050 199 6649  
office@bestattung-kaernten.at

www.bestattung-kaernten.at  
www.gedenkseite.at

# Blackoutvorsorge im Haushalt – Infvormittag

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Für Fragen und Infos zu diesem Thema steht Ihnen Peter Perkonigg vom Zivilschutzverband zur Verfügung!

**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Do, 23. Oktober 9 bis 11 Uhr**

**Do, 27. November 9 bis 11 Uhr**



**ZIVILSCHUTZ**  
Kärnten

## Brille vergessen? Schlüssel verlegt? Ingrid Trapp

Europahaus, Reitschulgasse 4

### Gedächtnistraining

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

**Kosten:** 64 Euro (für 8 Einheiten/Kurs) plus 10 Euro Raummiete

**Infos und Anmeldung bei Ingrid Trapp:** Telefon 0664 2542160



**Di, 23. September 13.30 Uhr** Weitere Kurstermine: 30. Sept, 07., 14., 21., 28. Okt, 04., 11. Nov

**Di, 23. September 15 Uhr** Weitere Kurstermine: 30. Sept, 07., 14., 21., 28. Okt, 04., 11. Nov

## Cabriobus – Kurzfahrten durch die Innenstadt

Oldtimerbushaltestelle Neuer Platz (vor der Nordsee)

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

Abfahrt alle 30 Minuten von der Oldtimerbushaltestelle am Neuen Platz.

**Do, 25. September Abfahrtszeiten:**

10.00 bis 10.20 Uhr

10.30 bis 10.50 Uhr

11.00 bis 11.20 Uhr

11.30 bis 11.50 Uhr

12.00 bis 12.20 Uhr

12.30 bis 12.50 Uhr

13.00 bis 13.20 Uhr

13.30 bis 13.50 Uhr



## Chakra Yoga mit Alexander (Sami) Pasterk

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

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

Von September bis Dezember, jeweils Dienstags von 10 bis 11.30 Uhr



## Demenz-Café - Gesprächsrunde für (pflegende Angehörige)

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



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

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



**Infos:** Telefon 0664 8477565 oder Telefon 0699 12593484

**Mi, 01. Oktober 9 Uhr**

**Mi, 05. November 9 Uhr**

**Mi, 03. Dezember 9 Uhr**

## Demenz - Gesprächsrunde für (pflegende) Angehörige

SeneCura Pflegezentrum Kreuzberg, Henselstraße 1A

**Gruppentreffen** Die Selbsthilfegruppe Demenz Klagenfurt hilft den Angehörigen bei der Bewältigung des schwierigen Alltages mit einem an Demenz erkrankten Menschen. Sie ist ein wichtiges Standbein im Sozialen-, Pflege- und Gesundheitsbereich.

Durch ein feinmaschiges Netzwerk ist es ihr möglich, Verbindungen herzustellen und Aktivitäten zu setzen, die dem Einzelnen in seiner schwierigen Situation nicht möglich ist.

**Vortragende:** Unterstützung durch Frau Mag. Christine Leyroutz (Nussbaum Demenzkompetenz) und/oder externen Spezialisten aus vielen Bereichen wie Gesundheit, Pflege, Sozialem oder Recht. **Infos:** Pacher Hannelore, Telefon 0699 12593484



**Mi, 08. Oktober 18 Uhr**

**Mi, 12. November 18 Uhr**

**Mi, 10. Dezember 18 Uhr**

## Demenz - Informationen und Unterstützung via Internet

**Gruppentreffen Zoom Meeting** Wenn es Angehörigen von an Demenz erkrankten Menschen nicht möglich ist persönlich zu den Treffen zu kommen (Demenz-Café, Gruppentreffen), besteht die Möglichkeit, via Internet Informationen zur Krankheit, Pflege und Unterstützung zu erhalten. Die Selbsthilfegruppe Demenz Klagenfurt hilft den Angehörigen bei der Bewältigung des schwierigen Alltages mit einem an Demenz erkrankten Menschen. Sie ist ein wichtiges Standbein im Sozialen-, Pflege- und Gesundheitsbereich. Durch ein feinmaschiges Netzwerk ist es ihr möglich, Verbindungen herzustellen und Aktivitäten zu setzen, die dem Einzelnen in seiner schwierigen Situation nicht möglich ist. **Vortragende:** Vertreter der Selbsthilfegruppe Demenz Klagenfurt **Nach Ihrer Anmeldung: per E-Mail [hp15501@gmx.at](mailto:hp15501@gmx.at), Telefon 0699 12593484 erhalten Sie den Zugangslink zugeschickt.**

**Mi, 15. Oktober 18 Uhr**

**Mi, 19. November 18 Uhr**

**Mi, 17. Dezember 18 Uhr**





## Die Macht unseres Nervensystems mit Annemarie Amlacher

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

Was ist das Geheimnis jener, die gesund sind und werden, die sich regenerieren und neue Lebenskraft schöpfen können? Erfahren Sie mehr über die wunderbare Fähigkeit der Resilienz, über biologische Zusammenhänge und praktische Tipps, um widerstandsfähiger und ausgeglichener durchs Leben zu kommen.



**Nähere Infos und Anmeldung im KNEIPP Büro: Telefon 0463 55703**

**Fr, 24. Oktober 18 Uhr**

## Digitales überall - Digitales Amt - Amtswege einfach erledigen

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

**Sparen Sie Zeit und erledigen Sie Ihre Amtswege zukünftig online!**

Entdecken Sie die digitale Welt der österreichischen Behördendienste. Unser interaktiver Workshop führt Sie durch die Funktionen der App Digitales Amt. Wir begleiten Sie interaktiv dabei, verschiedene Anwendungen auszuprobieren: Nutzen Sie die Vorteile der digitalen Unterschrift, erhalten Sie Behördenschreiben elektronisch, und führen Sie Ihren Führerschein auf dem Smartphone. Entdecken Sie den Einstieg und die Services von „FinanzOnline“ und „meineSV“ kennen. Sparen Sie Zeit und behalten Sie den Überblick – starten Sie jetzt Ihre Online-Amtswege!



**Achtung!** Um am Workshop Digitales Amt teilnehmen zu können MUSS die App „Digitales Amt“ installiert und die „Online-Vorregistrierung“ <https://www.a-trust.at/id-austria-vorregistrierung/> durchgeführt sein, damit dann gemeinsam gearbeitet werden kann und es nicht nur ein Frontalvortrag wird.

**Infos und Anmeldung: Telefon 050477 7000**

**Do, 09. Oktober 14 bis 16.30 Uhr**



# Digital entdecken: Mit Spaß und Sicherheit in die digitale Welt

Seniorenbüro, Lidmanskysgasse 22

## Leben mit zunehmender Digitalisierung

Der Workshop „Digital entdecken: Mit Spaß und Sicherheit in die digitale Welt“ ist darauf ausgerichtet, Ihnen die digitale Welt näher zu bringen und Sie dabei zu unterstützen, sich in dieser zurechtzufinden. In interaktiven Sessions werden Sie dabei begleitet, die vielfältigen Aspekte der Digitalisierung zu entdecken und zu verstehen, wie sie Ihr Leben bereichern können. Gemeinsam finden wir heraus, welche digitalen Tools und Dienste im Alltag hilfreich sind und welche möglicherweise überflüssig oder sogar hinderlich sein können. Des Weiteren werden wir gemeinsam Strategien zur Bewältigung von digitaler Überforderung erarbeiten. Um bei den vielen praktischen Übungen mitmachen zu können, bitte einen eigenen Laptop, Ihr Smartphone oder Tablet mitbringen.

**Vortragender:** Patrick Kodal

**Digital entdecken** ist ein kostenloses Workshopangebot für digitale Einsteiger im Rahmen von **Digital Überall!**

**Anmeldung:** Telefon 0463 537 2753, E-Mail [seniorenbuero@klagenfurt.at](mailto:seniorenbuero@klagenfurt.at)

**102 Mo, 13. Oktober 14 bis 17 Uhr**

Datenschutzhinweis: Ihre Daten aus der Teilnehmerliste werden aufbewahrt und dem OeAD übermittelt und vom OeAD gemäß seiner Datenschutzerklärung verarbeitet.



**Kärntner  
Bildungswerk**

Partner für Bildung & Kultur

## Digital überall - Was mein Handy alles kann

Seniorenbüro, Lidmanskysgasse 22



### Das Smartphone sicher nutzen

Das Smartphone ist mittlerweile ein treuer Begleiter in vielen Lebenslagen. Wir speichern private Kontaktinformationen, Termine, halten Erlebnisse in Form vom Bild und Ton fest, kommunizieren über Apps und erledigen Bankgeschäfte online. Viele persönliche Daten sind auf unseren Geräten gespeichert und diese gilt es zu schützen! Erfahren Sie mehr über die sichere Handhabung, Datenschutz und die optimale Nutzung von Apps. Tauchen Sie ein in die Welt Ihres Smartphones, gewinnen Sie Selbstvertrauen im Umgang damit und maximieren Sie die Vorteile dieses digitalen Begleiters.

**Digital Überall ist ein kostenloses Workshopangebot für digitale Einsteiger!**

**Infos und Anmeldung:** Telefon 050477 7000

**Mo, 10. November 14 bis 16.30 Uhr**



## Digitale Inhalte, die begeistern

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

 Digital Austria

 OeAD DIGITALE KOMPETENZEN

### Ein Workshop für ehrenamtliche digitale Einsteiger - Workshopreihe

Die Workshopreihe vermittelt den Teilnehmern Kenntnisse und Fähigkeiten, um digitale Inhalte für den eigenen Verein/die eigene Initiativegruppe zu konzipieren und zu erstellen. Der Fokus liegt auf einem sicheren Umgang mit Social Media (Facebook, Instagram und bei Bedarf TikTok) und auf der Erstellung von für diese Plattformen nutzbaren Inhalten (Reels, Fotos, Videos) mit einfachen Tools zur Bild- und Plakatgestaltung (Drag & Drop) sowie Bild- und Videobearbeitung. Besteht aus 3 thematischen Blöcken.

1: GRUNDLAGEN SOCIAL MEDIA & DIGITALE INHALTE Facebook, Instagram | Digitale Inhalte erstellen

2: GRAFIK- UND VIDEOERSTELLUNG Grafikerstellung | Videoerstellung

3: UMSETZUNG EIGENER CONTENTIDEEN Arbeit am eigenen Social-Media-Projekt | Abschluss und Ausblick.  
Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte (Smartphone & Laptop) mit! **Vortragende:** Mag<sup>a</sup> Marlies Wieser

**Digitale Inhalte**, die begeistern ist eine kostenlose Workshopreihe im Rahmen von **Digital Überall PLUS!**

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

**103**

**Mo, 17. November 9 bis 13 Uhr** Weitere Kurstermine: 24. November u. 01. Dezember

Datenschutzhinweis: Ihre Daten aus der Teilnehmerliste werden aufbewahrt und dem OeAD übermittelt und vom OeAD gemäß seiner Datenschutzerklärung verarbeitet.

  
**Kärntner  
Bildungswerk**

Partner für Bildung & Kultur

## Einladung zur Adventfeier - Hilfswerk Kärnten Sozialservicestelle

Hilfswerk Kärnten Sozialservicestelle, Adlegasse 1

### Anlässlich des Tags des Ehrenamtes

In der stillen Zeit des Jahres wollen wir laut DANKE sagen: an all jene, die mit Herz, Zeit und Tatkraft so viel Gutes tun. Wir laden unsere freiwilligen Helfer ganz herzlich zu einer besinnlichen Adventfeier ein! Interessierte an ehrenamtlicher Mitarbeit sind ebenso herzlich willkommen, um unser Team kennenzulernen und in stimmungsvoller Atmosphäre mehr über unser Tun zu erfahren. Lasst uns gemeinsam feiern, plaudern, lachen – und den Zauber der Vorweihnachtszeit erleben. Wir freuen uns auf euch!

**Infos und Anmeldung:** Johannes Dionisio, Leiter Hilfswerk Kärnten

**Sozialservicestelle, Telefon: 0676 89 90 1028 oder E-Mail johannes.dionisio@hilfswerk.co.at**

**Fr, 05. Dezember ab 14 Uhr**



GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



## EBOARDMUSEUM – Führung

Florian-Gröger-Straße 20

**EBOARDMUSEUM**

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

**Kosten:** 8 Euro

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0699 19144180 oder E-mail office@eboardmuseum.com

**Do, 30. Oktober**

**15 Uhr**

**Di, 11. November**

**15 Uhr**



Mit Liebe  
gekocht und  
frisch geliefert!



7 Tage pro Woche,  
auch an Feiertagen,  
liefern wir Ihnen Ihr  
3-Gänge-Menü

[www.wiedaham.at](http://www.wiedaham.at)

Wie daham...



Senioren- und Pflegezentren  
Kärnten . Steiermark . Wien



„Ich freue mich jeden Tag  
aufs Neue, wenn ich aus den  
frisch gekochten, köstlich  
zubereiteten Menüs wählen  
kann – da ist wirklich für  
jeden etwas dabei!“

„Wie daham...“

# Essen auf Rädern in Klagenfurt am Wörthersee

Informieren Sie sich  
gerne bei uns!

T 0463 / 51 10 00



Besuchen Sie uns  
auch auf



# EBOARDMUSEUM - Veranstaltungen

Florian-Gröger-Straße 20



**BUCH13** **Mo, 01. September** **19 Uhr**  
Der Literaturmontag im grössten Wohnzimmer Österreichs  
Mit spannender Freirede - Eintritt frei



**JOE COCKER COVER BAND** **Fr, 12. September** **20 Uhr**  
Auch 11 Jahre nach seinem Tod erinnert uns  
Joe Cocker mit seinen Hits an eine grossartige Ära!

**DEVOTEES** **Fr, 19. September** **20 Uhr**  
A tribute to Depeche Mode

**UDO TRIBUTE BAND - TEIL 1** **Fr, 26. September** **20 Uhr**  
Ein Fixpunkt: Jahr für Jahr neue Highlights  
aus dem Lebenswerk von Udo Jürgens

**UDO TRIBUTE BAND - TEIL 2** **Sa, 27. September** **20 Uhr**  
Noch mehr Highlights aus dem Lebenswerk von Udo Jürgens



**UDO TRIBUTE BAND - MATINEE** **So, 28. September** **10 Uhr**  
Fanmeeting und Wunschkonzert

**JOHN DEER** **Fr, 03. Oktober** **20 Uhr**  
Eine der besten Country Bands reitet in den Sonnenuntergang



**LANGE NACHT DER MUSEEN** **Sa, 04. Oktober** **18 Uhr**  
Sie startet mit einem Kinderprogramm und setzt mit  
Nonstop Führungen und Live Konzerten fort

**BUCH13** **Mo, 06. Oktober** **19 Uhr**  
Der Literaturmontag im grössten Wohnzimmer Österreichs  
Mit spannender Freirede - Eintritt frei



**SHAKIN' CADILLACS** **Fr, 10. Oktober** **20 Uhr**  
Rock ,n' Roll der Fünfziger, Chevy, Ford Mustang & Cadillacs

**MATAKUSTIX SOLO** **Do, 16. Oktober** **20 Uhr**  
Der Absolventenverband des BG Lerchenfeld bittet  
zu einem Konzert von Mr. Matakustix Matthias Ortner

**ELTON** **Fr, 17. Oktober** **20 Uhr**  
Die grossen Hits von Sir Elton John live mit der fantastischen Band Elton

**DIAMOND** **Do, 23. Oktober** **20 Uhr**  
A tribute to Neil Diamond! Von Song Sung Blue bis Sweet Caroline



**SHUFFLE TRUFFLE** **Fr, 24. Oktober** **20 Uhr**  
Best of Blues

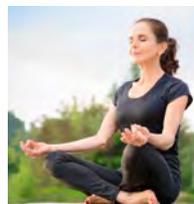
<b>THE HAPPY MUSIC SONG CONTEST</b>	<b>Sa, 25. Oktober</b>	<b>20 Uhr</b>
Die grosse Chance für kleine und grosse Talente		
<b>SONGS OF DEATH</b>	<b>Fr, 31. Oktober</b>	<b>20 Uhr</b>
Berührende Songs rund um den Tod		
<b>BUCH13</b>	<b>Mo, 03. November</b>	<b>19 Uhr</b>
Der Literaturmontag im grössten Wohnzimmer Österreichs Mit spannender Freirede - Eintritt frei		
<b>BORIS BUKOWSKI</b>	<b>Fr, 07. November</b>	<b>20 Uhr</b>
Der Austro Pop Star: Privat Teil 3		
<b>SWEET</b>	<b>Fr, 14. November</b>	<b>20 Uhr</b>
Unsere legendären Blockbuster und Glam Rock Idole live!!!		
<b>MAGIERKLUB KLAGENFURT</b>	<b>Fr, 21. November</b>	<b>16 Uhr</b>
Die Zaubershow für Kinder		
<b>MAGIERKLUB KLAGENFURT</b>	<b>Fr, 21. November</b>	<b>20 Uhr</b>
Die Zaubergala für grosse Kinder		
<b>LIVE IS LIVE</b>	<b>Fr, 28. November</b>	<b>20 Uhr</b>
Opus Mastermind Ewald Pfleger mit weiteren Stars des Austro Pop live		
<b>BUCH13</b>	<b>Mo, 01. Dezember</b>	<b>19 Uhr</b>
Der Literaturmontag im grössten Wohnzimmer Österreichs Mit spannender Freirede - Eintritt frei		
<b>LET IT BEAT - TEIL 1</b>	<b>Fr, 05. Dezember</b>	<b>20 Uhr</b>
Beatles Pop History		
<b>LET IT BEAT - TEIL 2</b>	<b>Sa, 06. Dezember</b>	<b>20 Uhr</b>
Beatles Pop History		
<b>LET IT BEAT - MATINEE</b>	<b>So, 07. Dezember</b>	<b>10 Uhr</b>
Fanmeeting und Wunschkonzert		
<b>SURFING CHRISTMAS</b>	<b>Fr, 12. Dezember</b>	<b>20 Uhr</b>
Die Weihnachtsshow der Beach Band samt Freunden		
<b>PRIX MAS SESSION</b>	<b>Fr, 19. Dezember</b>	<b>20 Uhr</b>
Bühne frei für Talente aller Altersklassen und Stilrichtungen! Ein Kult-Event!		



## Entspanntes Nervensystem – Schlüssel zu einem entspannten Körper

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Erfahre, wie ein ruhiges Nervensystem deinen Körper positiv beeinflusst – von Atmung und Herzschlag bis hin zu Lunge, Bauchorganen, Verdauung und Immunreaktionen. Entdecke, wie dein Körper als treuer Freund immer für dich arbeitet und wie du dieses wertvolle Zusammenspiel bewusst unterstützen kannst. Lass dich inspirieren, Körper und Geist in Einklang zu bringen. **Vortragende:** Andrea Schüttelkopf  
**Kosten:** 15 Euro pro Person, **Infos und Anmeldung Andrea Schüttelkopf:**  
**Telefon 0660 4933245, E-Mail willkommen@energiepraxis-andrea.com**



**Mo, 17. November 15 Uhr**

## Ernährungsberatung (ÖGK)

Online Angebote auf der ÖGK-Webseite

### Beratung und Unterstützung zur gesunden Ernährung in der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)

Ausgewogenes Ess- und Trinkverhalten sind wichtige Voraussetzungen für die eigene Gesundheit.

Ernährungsabhängige Erkrankungen und deren Verlauf können positiv beeinflusst oder sogar vermieden werden. Die ÖGK bietet Ernährungsberatungen für jede Altersstufe an.

Spezielle Beratungsthemen: • Übergewicht und Adipositas • Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Blutfettwerte • Diabetes mellitus Typ 2 • Magen-Darm-Erkrankungen • Nahrungsmittelunverträglichkeiten • Rheuma und Osteoporose **Vortragende:** Diätologin ÖGK

**Terminvereinbarungen für eine persönliche kostenfreie Beratung bzw. Telefon- oder Videoberatung sind telefonisch unter 05 0766 165003 oder per E-Mail unter [ernaehrungsberatung@oegk.at](mailto:ernaehrungsberatung@oegk.at) möglich.**



## Expertenführung durch den Botanischen Garten

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

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

**Infos und Anmeldung: Telefon 0463 537 2753, E-Mail [seniorenbuero@klagenfurt.at](mailto:seniorenbuero@klagenfurt.at)**



**104 Do, 02. Oktober 13 bis 14.30 Uhr**

**105 Do, 16. Oktober 9.30 bis 11 Uhr**



# Erinnerungs- u. Gedenkorte rund um Klagenfurt - Horst Ragusch

Treffpunkt: vor dem Hauptbahnhof Klagenfurt

**Kosten:** 25 Euro

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0650 2424555 oder E-Mail [info@horstraguschguide.com](mailto:info@horstraguschguide.com)

**So, 21. September 10 bis 16 Uhr gemeinsames Mittagessen (Selbstzahler)**

## Erzählcafe mit Johannes Lebitsch

Cafe Fürstlich

**Kosten:** kostenlos

**Infos und Anmeldung:** Telefon 050477 7000

**Do, 06. November 15 bis 16.40 Uhr**



die kärntner  
volkshochschulen

1939 - 1955

Teilen Sie Ihre  
Geschichten und  
Bilder mit uns!

# Erzähl-Café

ein Café  
ein Gespräch  
ein Stück Vergangenheit

mit Johannes Lebitsch im Cafe Fürstlich |  
[kärnten.museum](http://kärnten.museum)

## Facebook leicht erklärt

Hilfswerk Kärnten Sozialservicestelle, Adlegasse 1

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



### So nutzt du Facebook richtig!

In diesem Kurs lernst du, wie du Facebook sicher und sinnvoll für dich nutzt:  
Ideal für alle, die Facebook privat nutzen wollen – ganz ohne Fachchinesisch!

**Infos und Anmeldung: Johannes Dionisio, Leiter Hilfswerk Kärnten Sozialservicestelle,**

**Telefon: 0676 89 90 1028 oder**

**E-Mail [johannes.dionisio@hilfswerk.co.at](mailto:johannes.dionisio@hilfswerk.co.at)**

**Fr, 19. September 10 bis 11.30 Uhr**

**Fr, 17. Oktober 10 bis 11.30 Uhr**

**Fr, 28. November 10 bis 11.30 Uhr**



## Familien-Geschichte schreiben

VHS, 8. Mai Straße 20 (2. Stock) Seminarraum

**Kosten:** 84 Euro

**Infos und Anmeldung: Telefon 050477 7000**

**Mi, 08. Oktober 18 bis 20.30 Uhr**

**Weitere Kurstermine:** 15., 22., 29. Oktober



## Feldenkrais mit Anna Stossier

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6



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

**Von September bis Dezember jeweils Montags von 19 bis 20 Uhr**

## Forum besser HÖREN – Treffen der Schwerhörigengruppe

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

### Gruppe für Schwerhörige und deren Angehörige

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

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

**Infos und Anmeldung: Telefon 0463 310380,**

**E-Mail [office@besserhoeren.org](mailto:office@besserhoeren.org)**

**Sa, 11. Oktober 10 bis 12 Uhr**

**Sa, 08. November 10 bis 12 Uhr**

**Sa, 13. Dezember**

**10 bis 12 Uhr**



## Fit bleiben mit Tanzen ab der Lebensmitte

Pfarrsaal St. Theresien Kirche, Auer-von-Welsbach Straße 15

Tanz ist die Umsetzung von Inspiration in Bewegung. Tanzen ist ein Ritual, ein Brauch, eine Art sich auszudrücken und macht einfach Spaß. Erleben Sie gemeinsam einfache Paartänze und Kreistänze mit leichter Schrittfolge. **Tanzleiterin:** Karin Stark, **Kosten:** 60 Euro (für 10 Einheiten)

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0676 4009736, E-Mail [karin.stark@chello.at](mailto:karin.stark@chello.at)

Jeden Donnerstag von September bis Dezember 15 bis 16.30 Uhr

## Flughafenführung - Flughafen Klagenfurt

Haupteingang Flughafen, Flughafenstraße 601



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

Bei einer interessanten Führung erhalten Sie Hintergrund- Informationen zu spannenden Bereichen des Airport Klagenfurt, die für Passagiere nicht zugänglich sind: von der Sicherheitskontrolle, der Gepäckmanipulation bis hin zur Besichtigung des Fuhrparks mit den verschiedenen Winterdienstgeräten oder der Flughafen-Feuerwehr gibt es Einblicke in den täglichen Betrieb von Österreichs südlichem Regionalflughafen. **Bei der Anmeldung bitte unbedingt Vorname, Nachname, Geburtsdatum aller Familienmitglieder/Teilnehmer und pro Gruppe jeweils eine Telefonnummer angeben!**

Weitere Termine finden Sie unter: <https://www.klagenfurt-airport.at/de/passagiere-besucher/am-flughafen/erlebnis-flughafen>

**106** Mi, 15. Oktober 9.30 Uhr

## Forum besser HÖREN – Treffen der Schwerhörigengruppe

Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4a/Eingang Platzgasse

### Gruppe für Cochlea Implantat Träger

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

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0463 310380, E-Mail [office@besserhoeren.org](mailto:office@besserhoeren.org)

Do, 09. Oktober 17 bis 19 Uhr

Do, 13. November 17 bis 19 Uhr

Do, 11. Dezember 17 bis 19 Uhr



### Gruppe für Eltern und Großeltern hörbeeinträchtigter Kinder

Im Rahmen der Gruppe haben Eltern die Möglichkeit ihre Erfahrungen und Wissen auszutauschen, ermutigen sich gegenseitig, dass alle Wege für eine Partizipation ihrer Kinder offen sind. Eine umfassende Aufklärung über Hörfrüherförderung, technische Hilfsmittel und Hörsysteme sind von eminenter Bedeutung für die künftige Entwicklung des Kindes. **Infos und Anmeldung:** Telefon 0463 310380, E-Mail [office@besserhoeren.org](mailto:office@besserhoeren.org)

Do, 25. September 16.30 bis 18.30 Uhr

Do, 23. Oktober 16.30 bis 18.30 Uhr

Do, 27. November 16.30 bis 18.30 Uhr

# Fit und G'sund mit dem Kärntner Seniorenbund



## Bowling

Bowlingarena CineCity Klagenfurt, Heidemarie-Hatheyer-Platz 1



Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ausrüstung gibt es vor Ort.

**Vortragender:** RR Hans Tauschitz, Sportreferent Kärntner Seniorenbund

**Kosten:** 12 Euro pro Einheit (3 Spiele)

**Infos und Anmeldung:** Jeweils bis Dienstag vor jedem Termin bei RR Hans Tauschitz unter Telefon 0664 1409540, E-Mail [hanstauschitz@gmail.com](mailto:hanstauschitz@gmail.com)

Do, 02., 16., 30. Oktober 14 bis 16 Uhr

Do, 11. Dezember 14 bis 16 Uhr

Do, 13., 27. November 14 bis 16 Uhr

## Einfach tun! Veranstaltungssaal, Adlergasse 1

Dabei sein, mitmachen und vor allem Spaß haben, auch auf unseren Körper wollen wir nicht vergessen! Gedächtnistraining heißt, wir wollen die geistige Leistungsfähigkeit bewahren oder sogar verbessern! Und das in und mit der Gruppe, in einer lockeren Gemeinschaft. JEDER ist Willkommen! Natürlich bei Kaffee und Kuchen!

**Vortragende:** Annemarie Straßer, Pädagogin und Trainerin für Erwachsenenbildung

**Kosten:** 3 Euro pro Einheit fürs Material



Fotos: annemariestraßer

**Di, 07. Oktober 9 bis 11 Uhr** „Herbst is g`worden! Erinnerungen austauschen über Garten, besondere Erlebnisse. Wie fit bin ich? Wort- und Gesellschaftsspiele

**Di, 04. November 9 bis 11 Uhr** Es spinnt und webt die Nebelfrau“ Bewegung für Körper, Geist und Kopf, Wett- und Denkspiele

**Di, 02. Dezember 9 bis 11 Uhr** Wieder ist es überall weihnachtlich“ Meine Vorbereitungen für Weihnachten, Kekszrepte austauschen, Gedächtnistraining, Gesellschaftsspiele

**Infos und Anmeldung unter: Kärntner Seniorenbund, Telefon 0463 20 33 70**

## Die jungen „Alten“: Perspektiven und Wertearbeit für die Pension

Veranstaltungssaal, Adlergasse 1



Für alle, die sich bereits in der nachberuflichen Phase befinden oder kurz vor der Pensionierung stehen. Zum Vernetzen, Reflektieren und Impulse sammeln für den neuen Lebensabschnitt.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst: Sie blicken zurück, erkennen, was Sie geprägt hat, und entdecken, welche inneren Ressourcen Ihnen für die Zukunft zur Verfügung stehen. Welche Werte leiten Sie? Welche Erfahrungen haben Ihre Haltung geformt? Und wie können Sie all das bewusst für Ihre nächsten Schritte einsetzen?

**Vortragende:** Mag.a Christa Maria Kraigher, Projektkoordinatorin Bildungsberatung Kärnten Berufs- und Bildungsberaterin, **Kosten:** Kostenloser Workshop

Do, 23. Oktober 9 bis 12 Uhr

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

Bildungsberatung  
Kärnten

# Fit und G'sund mit dem Kärntner Seniorenbund



## How are you? WE MEET – WE TALK – WE LAUGH

Veranstaltungssaal, Adlegasse 1

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

**Mitzubringen:** Gespitzte Ohren und Schreibutensilien

**Vortragende:** Elisabeth Riedl, Mitglied der Österreichisch-Britischen Gesellschaft

**Kosten:** Freiwillige Spende



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

<b>Mi, 17. September</b>	<b>10 bis 11 Uhr</b>	<b>Mi, 12. November</b>	<b>10 bis 11 Uhr</b>
<b>Mi, 01. Oktober</b>	<b>10 bis 11 Uhr</b>	<b>Mi, 26. November</b>	<b>10 bis 11 Uhr</b>
<b>Mi, 29. Oktober</b>	<b>10 bis 11 Uhr</b>	<b>Mi, 10. Dezember</b>	<b>10 bis 11 Uhr</b>



## SesselYoga mit Sara! Veranstaltungssaal Adlegasse 1

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

**Vortragende:** Mag. Sara Katu, Dipl. Gesundheitstrainerin

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

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

**Jeden Mittwoch von 24. September bis 17. Dezember (außer 29. Okt.) 8.30 bis 9.30 Uhr**

## Notariatssprechtage

Räumlichkeiten der Landesgeschäftsstelle, Adlegasse 1

Eine kostenlose Serviceleistung der Notariatskammer Kärnten gemeinsam mit dem Kärntner Seniorenbund. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung! Ein kurzer Anruf genügt!

**Beratung:** Die Klagenfurter Notare

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

<b>Mi, 15. Oktober</b>	<b>10 bis 11 Uhr</b>	<b>Mi, 17. Dezember</b>	<b>10 bis 11 Uhr</b>
<b>Mi, 19. November</b>	<b>10 bis 11 Uhr</b>		



## Freiwilliges Engagement - Workshop

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Erfahren Sie mehr über freiwilliges Engagement, dessen Vorteile und wie es Ihr seelisches Wohlbefinden stärkt. Freiwilliges Engagement trägt zur Einsamkeitsprävention bei und bietet zahlreiche Benefits für Ihre Gesundheit. **Vortragende:** Judith Oberzaucher/Theresa Kranabetter/Johanna Novak

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0676 6634395, [freiwillig@caritas-kaernten.at](mailto:freiwillig@caritas-kaernten.at)

**Do, 16. Oktober** 16 bis 17 Uhr  
**Do, 13. November** 15 bis 16 Uhr  
**Mi, 10. Dezember** 9.30 bis 10.30 Uhr



**Caritas  
&Du**  
Wir helfen.

## Friedhofsführungen

Treffpunkt Friedhofseingang

Weitere Infos und Anmeldung zu den Friedhofsführung unter  
Telefon 0699 11054499 oder E-Mail: [ernst.bauer@intempo.at](mailto:ernst.bauer@intempo.at)

Stein	Mo, 27. Oktober	15 Uhr	St. Ruprecht	Mi, 29. Oktober	15 Uhr
St. Martin	Di, 28. Oktober	15 Uhr	Annabichl	Do, 30. Oktober	15 Uhr



## Führung kärnten.museum

Kärnten Museum, Museumgasse 2, 1. Stock



**Führung durch die historische, kunsthistorische u. volkskundliche Sammlung des kärnten.museum**

Tauchen Sie ein in die Geschichte des Bundeslandes Kärnten ab dem Hochmittelalter und erfahren Sie mehr über die Entwicklung der Klöster, Bestrafungsmaßen im Mittelalter, den Unterschied zwischen Stadt- und Landleben, vom Aufkommen der Renaissance und der Reformation und Gegenreformation. Lassen Sie sich zeigen was Behältnismöbel sind und wie sich diese im Laufe der Zeit gewandelt haben und welcher Trend heute vorherrscht.

**Vortragende:** Dr. Sandra Rutter (Landesmuseum für Kärnten)

**Kosten:** 10 Euro (Eintritt und Führung)

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0463 240025 (Kassa), E-Mail [erlebnis@kaernten.museum](mailto:erlebnis@kaernten.museum)

**Fr, 07. November** 14 Uhr



## Führung im Krematorium Villach, Dominik Pibal

Schmalgasse 17 (Haupteingang Waldfriedhof-Villach), 9500 Villach

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

**107** **Di, 14. Oktober** 14 Uhr

## Führung durch das „Tor zur Demokratie“ im Landhaus

Foyer des Wappensaals, Landhaushof Klagenfurt



Entdecken Sie die neue Ausstellung „Tor zur Demokratie“ im Landhaus Klagenfurt und begeben Sie sich auf eine spannende Zeitreise durch die politische Geschichte Kärntens. Während der Führung besuchen Sie auch die Prunkräume – den Großen und Kleinen Wappensaal, den Koligsaal und den Landtagssitzungssaal – ein faszinierender Rundgang durch Demokratie, Kunst und Geschichte.

**Vortragender:** MMag. Thomas Gaber, BA

**Kosten:** 8 Euro (Eintritt und Führung)



Infos und Anmeldung unter Telefon 0664 6202 501, E-Mail [wappensaal@kaernten.museum](mailto:wappensaal@kaernten.museum)

Fr, 24. Oktober

10 bis 11 Uhr

## Führung im Friedensforst Klagenfurt

Sattnitz - Kreuzung Sattnitzbauerstraße/Quellenstraße

Alles Wissenswerte zum Thema Naturbestattung

**108** Di, 07. Oktober

14 Uhr



# Friedensforst

*Schweigen im Wald.*

FRIEDENS  
FORST

*Unsere Friedensforst Standorte:*

Ferlach, Friedlach/Glanegg, Fürnitz, Gottestal (Wernberg), Gurk, Kellerberg (Gemeinde Weißenstein), Klagenfurt am Wörthersee, Krumpendorf/Pirk, Ledenitzen, Moosburg, Pörtschach am Wörthersee, Sternberg, St. Georgen am Längsee, Treffen, Velden am Wörthersee, Villach/Mittewald, Wachsenberg

*Weitere Projekte sind geplant.*

*Ihr Ansprechpartner  
für einen unverbindlichen  
Beratungstermin:*

Bestattung Kärnten  
T 050 199  
[office@friedensforst.at](mailto:office@friedensforst.at)

[www.friedensforst.at](http://www.friedensforst.at)

## Gebärdensprache - Kommunikation ohne Worte

ÖGB Saal 5, Bahnhofstraße 44

**Kosten:** 30 Euro, **Infos und Anmeldung:** Telefon 050477 7000

**Mi, 08. Oktober** 13 bis 16 Uhr



## Gedenksträußchen und Gestecke binden

Schloss Moosburg

**Kosten:** 30 Euro (Alle Materialien und Unterweisung und Getränke inkludiert)

**Weitere Infos und Anmeldung unter:** Telefon 0699 11054499 oder

**E-Mail** ernst.bauer@intempo.at

**Fr, 31. Oktober** 13.30 bis 16 Uhr



## Gemeinsam die Welt der Lyrik erkunden - Francesco del Romano

Seniorenbüro, Lidmanskyygasse 22

Gerne biete ich, Francesco del Romano, Poet und Schriftsteller

einen Lyrik - Nachmittag im Seniorenzentrum an. Wir werden einen Streifzug wagen, durch Berge und Täler der Weltliteratur

(z.B. Giovanni Boccaccio, Francesco Petrarca, Goethe, Schiller etc.). Diese und andere berühmte Wortkünstler waren mir nämlich stets gute Leitsterne in meinem eigenen Schaffen als Autor. Klarerweise werden wir auch einige Gedichte aus meiner Feder lesen und darüber gerne angeregt diskutieren!

**Kosten:** Freiwillige Spende für den Künstler durchaus erwünscht aber keineswegs Pflicht!

**Anmeldungen erbeten über Ehrenamtborse „Klagenfurt.will helfen“:** Telefon 0676 6117468

**Mo, 27. Oktober** 14.30 bis 16 Uhr



**Klagenfurt.will helfen**

Erste Kärntner Freiwilligenborse



## 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.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und Freude an der Bewegung

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

**Di, 14. Oktober** 9.30 bis 10.30 Uhr

**Fr, 17. Oktober** 9.30 bis 10.30 Uhr



# Geschichtsträchtige Wanderungen zum alten Loibpass

Treffpunkt beim Gasthof Deutscher Peter

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 Loibtales, 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 Loibpass in der Loiblhütte.



**Mitzubringen:** entsprechendes Schuhwerk wird vorausgesetzt, Wanderstöcke werden empfohlen. **Wanderbegleiterin:** Rosemarie Spök, staatlich geprüfte Bergwanderführerin



**Kosten:** 10 Euro

**ACHTUNG:** Bei Schlechtwetter entfallen die Veranstaltungen!

**Anmeldung bis spätestens zwei Tage vor den Veranstaltungsterminen!**

**Infos und Anmeldungen:** Telefon 0699 15997577

**Mi, 24. September 9 bis 14 Uhr**

**Mi, 22. Oktober**

**9 bis 14 Uhr**

**Mi, 08. Oktober 9 bis 14 Uhr**

## Gitarre für Anfänger mit Marco Rumpold

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

**Lagerfeuermusik (ohne Noten) - Lernen – Üben – Spielen u. Singen**

„Take me home, Country Roads“, „Fürstenfeld“, „I am from Austria“ ...

Kein Lagerfeuer ohne diese Hits. Nach dem Kurs können Sie alle diese Lieder spielen und gemütliche Abende, mit oder ohne Lagerfeuer, musikalisch erleben.



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

**Kosten:** 50 Euro (5 Einheiten)

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0664 1067773

**Mi, 01. Oktober 15.30 bis 16.20 Uhr**

**Weitere Kurstermine:** 08., 15., 22., 29. Oktober

**Mi, 12. November 15.30 bis 16.20 Uhr**

**Weitere Kurstermine:** 19., 26. November, 03., 10. Dezember



# Gewaltfreie Kommunikation - Kooperation statt Konfrontation

VHS, 8. Mai Straße 20 (2. Stock) Seminarraum

**Kosten:** 39 Euro, **Infos und Anmeldung:** Telefon 050477 7000

**Do, 13. November 18.15 bis 20.25 Uhr**



## Gymnastik, Pensionistenverband Österreich



**Jeden Montag von Oktober bis Dezember 16 bis 17 Uhr**

NMS Wölfnitz, Römerweg 38, Knoll Heidi

**Jeden Montag von Oktober bis Dezember 17 bis 18 Uhr**

VS Welzenegg, Schachterlweg 47, Lilo Hanisch

**Jeden Dienstag von Oktober bis Dezember 17 bis 18 Uhr**

NMS Annabichl, Weichselhofstraße 6, Andrea Schlattinger

**Jeden Dienstag von Oktober bis Dezember 16.30 bis 17.30 Uhr**

VS St. Ruprecht, Kneippgasse 30, Knoll Heidi

**Jeden Mittwoch von Oktober bis Dezember 16 bis 17 Uhr**

MS Viktring, Abstimmungsstraße 31, Lilo Hanisch

**Jeden Donnerstag von Oktober bis Dezember 17 bis 18 Uhr**

VS Hörtdorf, Gutendorfer Straße 36, Christine Nöhrer

**Jeden Donnerstag von Oktober bis Dezember 19 bis 20 Uhr**

VS Ebenthal, Neuhausstraße 11, Elfi Raspotnig

**Jeden Donnerstag von Oktober bis Dezember 16 bis 17 Uhr**

ASO-Saal 1, Schubertstraße 29, Monika Reischl

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



## Häkelnachmittag LINEN STITCH mit Stoff&Chic

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Lerne einen effektvollen Stich, der deiner Handarbeit einen neuen Look verleiht! Wir häkeln an: (Baby-) Decke oder Polster – selbstständige Fertigstellung zu Hause. Gezeigt wird der „Linen-Stitch“ mit Beilaufgarn für Marmorierungseffekt. Wer möchte, kann Wollreste in Sockenwollstärke (4fädig) mitbringen oder Wolle direkt vor Ort kaufen (Wollsortiment Stoff&Chic)

**Mitzubringen:** Häkelnadel 3 - 4,5, auch vor Ort erwerbbar (Sortiment Stoff&Chic)

**Vortragende:** Birgitt Ferlic, **Kosten:** : 39 Euro zzgl. Beilaufgarn

(ab 3,90 Euro je nach Verbrauch) und Häkelnadel (bei Bedarf)

Laufend weitere Kursangebote unter [www.stoffundchic.at/workshops](http://www.stoffundchic.at/workshops)

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0677 64804068 oder

**E-Mail** [office@stoffundchic.at](mailto:office@stoffundchic.at)

**Mo, 20. Oktober 14 Uhr**



*Stoff&Chic*  
be creative - be you

## Handarbeitstreff mit Evelyn Genser

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

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

Fr, 19. September 14 Uhr

Fr, 10. Oktober 14 Uhr

Fr, 12. Dezember 14 Uhr



## Hausmittel (ÖGK)

Online Angebote auf der ÖGK-Webseite

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.



Broschüren und Online-Videos stehen unter [www.gesundheitskasse.at/hausmittel](http://www.gesundheitskasse.at/hausmittel) kostenfrei zur Verfügung!

## Herbstliches Filzen mit der Nadel

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22



Vier Stunden gemeinsames herbstliches Filzen mit der Nadel – kuschelige Igel oder Eichhörnchen, Herbstkränze, Kürbisse, kunterbunte Blätter in der Trockenfilztechnik hergestellt. Keine Vorkenntnisse nötig. Lassen sie sich von der Filzsucht anstecken!

Mindestteilnehmeranzahl 10 Personen

**Vortragende:** Karin Müllner, Filz & Kraut, Filzbuchautorin

**Kosten:** 16 Euro inkl. Materialkosten  
(vor Ort direkt zu bezahlen)

**Infos und Anmeldung bei Karin Müllner:**  
Telefon 0676 4102893, E-Mail [info@filzundkraut.at](mailto:info@filzundkraut.at).

Fr, 17. Oktober 14 bis 18 Uhr



## Himmelsführungen auf der Sternwarte mit Kurt Anetzhuber

Treffpunkt: Fuß des Sternwarteturms

### Das echte Universum mit eigenen Augen erleben

Auf der Sternwarte Klagenfurt beobachten wir am 13. Oktober in der mondlosen Dämmerung die schönsten Sternbilder des Herbsthimmels. Wir zeigen Ihnen, wie sie selbst Sternbilder finden können. Der klare dunkle Abendhimmel lässt uns weit in den Weltraum blicken. Millionen Lichtjahre entfernte Sternensinseln, wie die Andromeda-Galaxie, werden im Fernrohr sichtbar. Wir richten unser Fernrohr aber auch auf die kosmisch nähere Umgebung, auf die Planeten unseres Sonnensystems. **Mitzubringen:** Warme Kleidung **Kosten:** 5 Euro

**Anmeldung:** Telefon 0463 537 2753, seniorenbuero@klagenfurt.at

**109** Mo, 13. Oktober 18 Uhr



## Himmelsführungen auf der Sternwarte mit Kurt Anetzhuber

Treffpunkt: Fuß des Sternwarteturms

### Das echte Universum mit eigenen Augen erleben

Mit dem großen Fernrohr des von der Astronomischen Vereinigung Kärntens betriebenen Observatoriums nehmen wir in der Dämmerung den schönsten der Planeten, den beringten Saturn, ins Visier. Sie wollten schon immer Sternbilder finden? Im Laufe des Abends kommen die schönsten Sternbilder des beginnenden Winterhimmels, wie der Stier, langsam über den Horizont.

**Mitzubringen:** Warme Kleidung **Kosten:** 5 Euro

**Anmeldung:** Telefon 0463 537 2753, seniorenbuero@klagenfurt.at

**110** Mo, 10. November 17.30 Uhr



## Hobbytennis mit Alexander Karbeutz, Sportkult Klagenfurt

Progress TC Tarragonaallee 1



Anfänger, Wiedereinsteiger und Hobbyspieler sind willkommen. Grundkenntnisse und Ballgefühl werden vorausgesetzt. Mehr Informationen zum Verein sind auf <https://www.sportkult.at/tennis-inklusive/>

**Mitzubringen:** Der Platz darf nur mit geeigneten Schuhen (Tennisschuhe, Hallenschuhe) betreten werden. Wichtig ist, dass die Schuhe ein innenliegendes Profil haben. Tennisschläger können bei Bedarf ausgeborgt werden. Sportkleidung, Trinkflasche. **Kosten:** 10 Euro pro Termin



**Infos und Anmeldung:** alexander.karbeutz@gmx.at oder telefonisch unter 0664 6316975

Jeden Dienstag und Freitag im September von 8 bis 9 Uhr

Fr, 24. Oktober 8 bis 9 Uhr

Fr, 07. November 8 bis 9 Uhr

Fr, 14. November 8 bis 9 Uhr



# HÖREN und Verstehen Sie noch gut? – Vortrag

Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4a/Eingang Platzgasse

Fast 19% der Bevölkerung ist schwerhörig, bei den über 60jährigen 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](mailto:office@besserhoeren.org)

**Do, 16. Oktober 17 bis 18 Uhr**

**Do, 20. November 17 bis 18 Uhr**

## Hörgesundheit – Erstberatung – Infvormittag

Seniorenbüro, Lidmanskysgasse 22

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

**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Do, 16. Oktober 9 bis 11 Uhr**

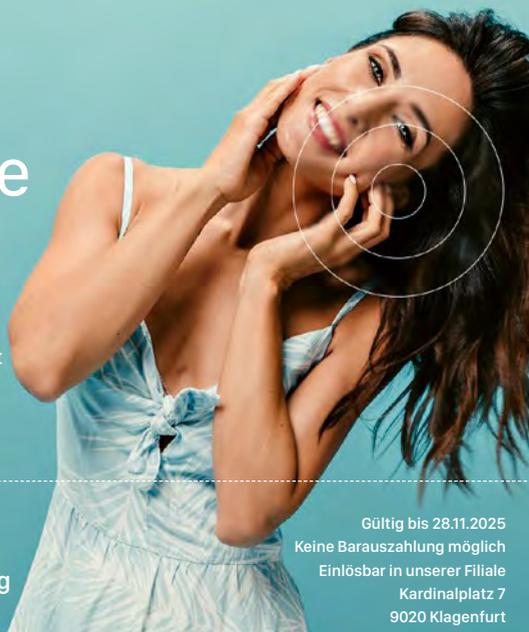
**Do, 11. Dezember 9 bis 11 Uhr**



## Ihr Hörgeräte Fachinstitut

**Hörakustik Metzger**  
Kardinalplatz 7 · 9020 Klagenfurt  
0463-203110 · [info@hoerakustik-metzger.at](mailto:info@hoerakustik-metzger.at)

[www.hoerakustik-metzger.at](http://www.hoerakustik-metzger.at)



## Gutschein

20% Rabatt auf die Zuzahlung von Hörsystemen

Gültig bis 28.11.2025  
Keine Barauszahlung möglich  
Einlösbar in unserer Filiale  
Kardinalplatz 7  
9020 Klagenfurt

## Inter“Nett“ Cafe

4everyoung.at, Feschnigstraße 78

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

**Kosten:** freiwillige Spende

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

**Jeden Freitag von September bis Dezember 10 bis 12 Uhr**



## Italienisch-Kurse mäßig Fortgeschrittene mit Dott.ssa Valeria Nardozza

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

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

**Kosten:** je 100 Euro für 10 Einheiten

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

**Di, 23. September 14.30 bis 16 Uhr**

**Weitere Kurstermine:** 30. Sept, 07., 14., 21. Okt, 04., 11., 18., 25. Nov und 02. Dez

**Di, 23. September 16.15 bis 17.45 Uhr**

**Weitere Kurstermine:** 30. Sept, 07., 14., 21. Okt, 04., 11., 18., 25. Nov und 02. Dez



## Kinästhetik -Informationsveranstaltung

Christuskirche Klagenfurt, Paul-Gerhardt-Straße 17

**Für alle Interessierten / für pflegende Angehörige / für Personen mit und ohne Bewegungseinschränkungen**

Für alle die sich noch nicht festlegen wollen und/oder vor Beginn lieber mehr Informationen hätten gibt es die Möglichkeit an einer Informationsveranstaltung über Kinästhetik teilzunehmen.

**Vortragende:** Isabella Pabst, Pflegefachassistentin, Kinaesthetics-Trainerin

**Kosten:** 5 Euro pro Termin und Teilnehmer

**Infos und Anmeldung: Telefon 0677 62420426, E-Mail kin.isabella.pabst@gmx.at**

**Fr, 19. September 19 bis 20 Uhr Fr, 21. November 19 bis 20 Uhr**



# Kräuterdämmerung

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

Impulsvorträge sowie Lesungen zu wissenswerten Themen wie Gesundheit und Kräuter, erwarten euch.

Programm zur Kräuterdämmerung unter [www.fnl.at](http://www.fnl.at).

Nehmt euch Zeit und schmökert in unserer hauseigenen Bibliothek. Im FNL-Shop findet ihr viele exklusive Natur-Produkte. Neugierig? Wir freuen uns auf Euren Besuch im Schloss Hunnenbrunn! Shop und Bibliothek sind ab 17 Uhr geöffnet!

**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Eintritt frei**

**Infos: E-Mail [silvia@fnl.at](mailto:silvia@fnl.at) oder [www.fnl.at](http://www.fnl.at)**

**Mo, 06. Oktober 18 bis 19 Uhr**

**Mo, 03. November 18 bis 19 Uhr**

**Mo, 01. Dezember 18 bis 19 Uhr**



**FREUNDE  
NATURGEMÄßER  
LEBENSWEISE**

# Kreativ mit Monika - MoSiArts

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22 und Hilfswerk, Adlergasse 1

Mein Name ist Monika und ich liebe es kreativ zu sein! Ganz besonders mag ich das Fließen von Aquarellfarben und die unzähligen Möglichkeiten, die sich hier bieten. Ob auf Lesezeichen, Grußkarten oder auch mal auf rundem Papier, deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wenn du denkst: „**ICH kann ja gar nicht malen!**“ JA, dann bist du hier richtig! Ich begleite dich durch deine Anfangsschritte und auch für Fortgeschrittene habe ich immer wieder neue Inspiration mit – die Welt der Kreativität ist ja so vielfältig!

**Gemeinsam machen wir deine Welt bunter!**

**Mitzubringen:** Neugierde, Freude an Farben, den Wunsch dir etwas Gutes zu tun

**Kosten:** 55 Euro für den ersten Termin, beinhaltet sämtliches Material vor Ort  
48 Euro „Ich freu mich, dass du wiederkommst“ - Tarif

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0664 5614415 oder E-Mail [monika.sickl@a1.net](mailto:monika.sickl@a1.net)

**Mehr Infos findest du auch <https://www.cokreativ.com/dozent/monika-sickl>**

**Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22**

**Mi, 15. Oktober 9.30 bis 11.30 Uhr**

Herbstzauber

**Mi, 12. November 9.30 bis 11.30 Uhr**

Aquarell trifft Schrift

**Mi, 03. Dezember 9.30 bis 11.30 Uhr**

Weihnachtszauber

**Hilfswerk, Adlergasse 1**

**Mo, 13. Oktober 18.30 bis 20.30 Uhr**

Herbstzauber

**Mo, 10. November 18.30 bis 20.30 Uhr**

Aquarell trifft Schrift

**Mo, 01. Dezember 18.30 bis 20.30 Uhr**

Weihnachtszauber



## Jüdisches Leben in Klagenfurt mit Horst Ragusch

Parkplatz Friedhof St. Ruprecht-Eingang zum jüd. Friedhof, Heizhausgasse 58

Vom jüdischen Friedhof zum ehemaligen Bethaus

Kosten: 10 Euro

Infos und Anmeldung: Telefon 0650 2424555 oder E-Mail [info@horstraguschguide.com](mailto:info@horstraguschguide.com)

Fr, 03. Oktober 17 bis 18.30 Uhr

## Klagenfurt.will helfen – Erste Kärntner Freiwilligenbörse

Seniorenbüro, Lidmanskyygasse 22

Projektleitung Liselotte Suette stellt diese Initiative in Klagenfurt vor und steht für Fragen und Infos zur Verfügung!

Keine Anmeldung erforderlich!

Do, 30. Oktober 9 bis 11 Uhr



klagenfurt.will helfen  
Erste Kärntner Freiwilligenbörse



## Lamawanderungen am Magdalensberg

Latschach 14, 9064 Magdalensberg

Wir bieten geführte Wandertouren in und um den sonnigen Magdalensberg an. Durch schöne Wälder und neben blühenden Wiesen mit unseren Lamas und auf Wunsch auch mit Jausenstopp bei traumhafter Kulisse. Lamas sind aufgrund ihres ruhigen und ausgeglichenen Wesens ideale Wanderbegleiter, die sich problemlos führen lassen. Vor und während der Tour vermitteln wir unseren Gästen umfassendes Wissen über Lamas. Wanderungen sind zu jeder Jahreszeit möglich und für alle Altersgruppen geeignet. Auch Hunde sind willkommen. Der Tag wird ein unvergessliches Erlebnis. Schwierigkeit bzw. Steigung und Länge je nach körperlicher Eignung. Bei Schlechtwetter gib es einen Ersatztermin.

Weitere Wanderungen sind nur nach Voranmeldung möglich!

Ihr findet uns auf Instagram unter [imog\\_meilama](https://www.instagram.com/imog_meilama).

**Mitzubringen:** festes Schuhwerk

**Kosten:** 20 Euro

Infos und Anmeldung: Telefon 0664 5374402 oder 0664 4080357

Do, 02. Oktober 10 Uhr

Fr, 17. Oktober 10 Uhr

Do, 09. Oktober 10 Uhr



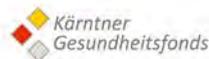
# Leichter leben – Körpergewicht und Blutwerte im Griff (ÖGK)

Im Herbst finden die Kurse in Klagenfurt, Villach, Spittal, Wolfsberg und Feldkirchen statt

Mit dem Präventionsprogramm „Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff“ begleitet die Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) gemeinsam mit dem Verein „Die Kärntner Volkshochschulen“ (VHS) interessierte Erwachsene auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Das Programm hilft dabei, bewusst zu essen, sich mehr zu bewegen und die eigenen Gewohnheiten zu erkennen und zu ändern. Das Angebot richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren. **Vortragende:** Trainerinnen und Trainer der VHS

**Infos und Anmeldung: Telefon: 0676 84 5870 222, E-Mail [leichterleben@vhskn.at](mailto:leichterleben@vhskn.at)**

**Die Kärntner Volkshochschulen GmbH, Frau Birgit Schranz, [www.gesundheitskasse.at/leichterleben](http://www.gesundheitskasse.at/leichterleben)**



## Lesung von Jenny Ertl

Seniorenbüro, Lidmanskysgasse 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.



Foto: Anna-Lena Neuwirth

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

**Do, 13. November 18 Uhr**

### 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 erfuhre 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 Haus- und Weihnachtsmärchen mit Ernst Bauer

Schloss Moosburg

## Märchenstunde mit warmer Schokolade

Genießen Sie an den Adventsamstagen die Märchenstunde bei warmer Schokolade und gemütlicher Atmosphäre im Schloss Moosburg! Ernst Bauer liest für Erwachsene und Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren Haus- und Weihnachtsmärchen.

**Kosten:** 10 Euro für Erwachsene und Kinder je 4 Euro

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

**Sa, 29. November 16 Uhr**

**Sa, 13. Dezember 16 Uhr**

**Sa, 06. Dezember 16 Uhr**

**Sa, 20. Dezember 16 Uhr**



## Literaturwanderung mit Prof. Hans M. Tuschar

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

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

**Mitzubringen:** Gutes Schuhwerk und Wanderstöcke, kleine Jause, Wasser

**Kosten:** 25 Euro pro Person

**Bei Regenwetter entfällt die Wanderung!**

**Änderungen vorbehalten! Es wird keine Haftung übernommen!**

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0664 2542160,

E-Mail [ingrid.trapp@chello.at](mailto:ingrid.trapp@chello.at)

**Sa, 18. Oktober 10 Uhr**



## Meridiane - Landkarte der Seele - Andrea Schüttelkopf

Seniorenbüro, Lidmanskyygasse 22

In diesem Vortrag wird deutlich, wie eng Beschwerden und Krankheiten mit unseren Lebensgewohnheiten, Denk- und Verhaltensmustern verknüpft sind. Zudem erfährst du, was du selbst tun kannst, um Verantwortung für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu übernehmen. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dir die Landkarte deiner Seele zu erkunden.

**Kosten:** 15 Euro pro Person

**Infos und Anmeldungen bei Andrea Schüttelkopf:** Telefon 0660 4933245,

E-Mail [willkommen@energiepraxis-andrea.com](mailto:willkommen@energiepraxis-andrea.com)

**Mo, 03. November 15 Uhr**



**Andrea Schüttelkopf**  
Dipl. Humanenergetikerin

## 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 52 Euro je 4 Termine

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

**Infos und Anmeldungen:** Telefon 0676 6269711,

[www.bettis-gymhaus.at](http://www.bettis-gymhaus.at)



**BETTIS-GYMHAUS**



## Mundharmonika mit Franz Halper

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22



**klagenfurt.will helfen**

Erste Kärntner Freiwilligenbörse



### 200 Jahre Diatonische Mundharmonika

Für Ihre Gesundheit und die Seele! Entspannen, Atmen, Hören, Bewegen, Augentraining!

**Kosten:** 60 Euro

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0664 73397182

**Mo, 06. Oktober 14.30 bis 16 Uhr**

**Weitere Kurstermine:** 13., 20., 27. Oktober, 03., 10. November



## Nachhaltigkeit - wo Neues in Klagenfurt entsteht mit Horst Ragusch

Treffpunkt: Dr.-Arthur-Lemisch-Platz

**Kosten:** 10 Euro

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0650 2424555 oder E-Mail [info@horstraguschguide.com](mailto:info@horstraguschguide.com)

**Fr, 10. Oktober 11 bis 12.30 Uhr**

# Nachwächterrundgang mit Horst Ragusch

Treffpunkt: Dr.-Arthur-Lemisch-Platz

**Kosten:** 10 Euro, **Infos und Anmeldung:** Tel. 0650 2424555 oder E-Mail [info@horstragusguide.com](mailto:info@horstragusguide.com)

**Fr, 10. Oktober 19 bis 20.30 Uhr**

**Fr, 24. Oktober 19 bis 20.30 Uhr**

## Nähen - 4 Angebote

Stoff&Chic, Ankershofenstraße 2

### Näh-Special für Weihnachten – Beanie/Mützen und Loops mit Karin Kruse

Wir nähen gemeinsam Beanies/Mützen und Loops für Erwachsene und Kinder.

Du kennst dich mit deiner Nähmaschine aus und hast die ersten Nähschritte bereits

hinter dir. Du lernst: – wie man mit dehnbaren Stoffen eine Beanie/Mütze näht.

Für Anfänger und Wiedereinsteiger, **Kosten:** 59 Euro plus Getränke, zzgl. Material (-10%)

**Di, 18. November 16.30 bis 19 Uhr**



### Nähen lernen kann jeder mit Karin Kruse

Du möchtest endlich nähen lernen oder Deiner Nähmaschine neues

Leben einhauchen? In meinem Grundkurs starten wir ganz von

vorne – mit einer Einführung in die Nähmaschine und einem ersten,

praktischen Nähprojekt: einem hübschen Utensilo, das Du natürlich

mit nach Hause nimmst!

**Kosten:** je 79 Euro plus Getränke, zzgl. Material (-10%)

**Di, 14. Oktober 16.30 bis 20 Uhr**

**Di, 28. Oktober 16.30 bis 20 Uhr**

**Do, 16. Oktober 9 bis 12.30 Uhr**

**Di, 02. Dezember 16.30 bis 20 Uhr**



### Nähtreff für Erwachsene - Last Minute Geschenke mit Karin Kruse

Wir begleiten dich beim selbstständigen Nähen von kleinen Projekten

für Weihnachten (Utensilo, Leseknochen, Reißverschlusstäschchen, Beanie, Loop).

**Kosten:** 25 Euro plus Getränke, zzgl. Material (-10%)

**Di, 16. Dezember 16 bis 19 Uhr**



### Näh dir eine moderne Dirndlschürze mit Barbara Oswald

Du möchtest endlich wissen, wie du dir selbst eine moderne Dirndlschürze nähst?

Du lernst: - wie Du eine Schürze von Hand ziehst und nähst - wie Du Schürzenbund

und -band mit der Nähmaschine fertigstellst - worauf es beim Nähen wirklich ankommt.

**Kosten:** 119 Euro plus Getränke, zzgl. Material (-10%)

**Mo, 13. Oktober 16 Uhr Weiterer Kurstermin: 27. Oktober**

**Mitzubringen für alle oben angeführten Angebote:** funktionsfähige Nähmaschine,

Jerseynadel, Schere, Maßband, Stecknadeln/Klammern, Bleistift/Markierstift oder

Kreide, ev. Nahttrenner (meist im Zubehör der Maschine), etwas Näherfahrung.

Du hast keine eigene Nähmaschine? Kein Problem – gegen eine Leihgebühr von Euro 9,90 stelle ich Dir

gerne eine Maschine zur Verfügung. Bitte gib das bei der Anmeldung an.



**Infos und Anmeldung für alle 4 Angebote: Telefon 0677 64804068 oder E-Mail [office@stoffundchic.at](mailto:office@stoffundchic.at)**

## NANA mia - Workshop

Kolpinghaus Klagenfurt Zentral, Adolf-Kolping-Gasse 18

„Nanas“ sind vielfarbig gestaltete Plastiken, im Stil der Pop Art, der französischen Künstlerin Niki de Saint Phalle. Sie stehen u.a. für moderne, selbstbewusste Frauen voller Lebenskraft und Weiblichkeit. Der Workshop bietet die Möglichkeit, die eigene Weiblichkeit in den Mittelpunkt zu stellen und sich eine farbenfrohe Nana zu gestalten. Der fantasievollen Ausgestaltung sind keine Grenzen gesetzt.

Die Kärntner Künstlerin Jutta Berger studierte nach Abschluss ihrer Schulausbildung Werbe- und Gebrauchsgrafik an der Kunstschule in Wien und begann anschließend ein autodidaktisches Studium der Öl- und Acrylmalerei. Seit 2006 arbeitete sie als Projektleiterin und freischaffende Künstlerin an Volks- und Mittelschulen und studierte ab 2010 Mal- und Gestaltungstherapie in Wien. **Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Kosten:** 195 Euro pro Person inkl. Material

**Mitzubringen:** Schürze und Verpflegung

**Infos und verbindliche Anmeldung:** E-Mail [sekretariat@kolpingsfamilie.at](mailto:sekretariat@kolpingsfamilie.at)

**Sa, 04. und So, 05. Oktober jeweils von 10 bis 17 Uhr**



## Notariat Schöffmann – Infvormittag

Seniorenbüro, Lidmanskysgasse 22



NOTARIAT MAG. KLAUS  
SCHÖFFMANN

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, 20. November 9 bis 11 Uhr**



## Nikotin- und Tabakentwöhnung (ÖGK)



Nikotinfrei in 6 Wochen: Die ÖGK Kärnten bietet in Kooperation mit dem bfi Kärnten Unterstützung beim Nikotinstopp. In der 6 Wochen dauernden Entwöhnung werden die drei Schritte „Vorbereitung auf den Nikotinstopp“, „Konsumbeendigung“ und „Nikotinfrei bleiben“ durchlaufen.

Im Herbst 2025 finden in Klagenfurt sowie auch in weiteren Kärntner Bezirken wieder Nikotinfrei-Kurse statt.

**Alle Kursstarts für Kärnten sowie unsere Online-Angebote finden Sie unter [www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei](http://www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei).**

**Anmeldung: Telefon 05 78 78 oder E-Mail [nikotinfrei@bfi-kaernten.at](mailto:nikotinfrei@bfi-kaernten.at)**

**Weitere Infos unter: [www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei](http://www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei)**

## ÖBB – Infvormittag mit Peter Cervenka

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22



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

**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Do, 13. November 9 bis 11 Uhr**



VHS, 8. Mai Straße 20 (2 Stock) Seminarraum

**Kosten:** 145 Euro

**Infos und Anmeldung:** Telefon 050477 7000

**Sa, 08. November 10 bis 17 Uhr**

**Weiterer Kurstermin:** 09. November



## Punsch für Kreative

Stoff&Chic, Ankershofenstraße 2

Wir laden herzlich zum vorweihnachtlichen Punsch inmitten von schönen Stoffen und Wollen zum fröhlichen Beisammen sein, Austausch und Inspiration.

**Infos:** Telefon 0677 64804068 oder E-Mail [office@stoffundchic.at](mailto:office@stoffundchic.at)

**Mi, 03. Dezember 15 bis 19.30 Uhr**



## PC-Kurse

4everyoung.at, Feschnigstraße 78

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

Lernen Sie, soziale Netzwerke wie Facebook, WhatsApp & Co. sicher zu nutzen.

Erfahren Sie, wie diese Plattformen funktionieren, erhalten Sie wichtige Sicherheitstipps

und grundlegende Kenntnisse zur Cloudverwaltung. Ideal für alle, die ihre Präsenz in sozialen Medien sicher und verantwortungsvoll gestalten möchten.

**Kosten:** 20 Euro (3 Kursstunden)

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0463 481287 oder E-Mail [office@4everyoung.at](mailto:office@4everyoung.at)

**Mi, 12. November 9 bis 12 Uhr**





# 50%\* zahlen, 100% Reisegenuss.

**& WAS  
FÄHRST  
DU?**

-50 % auf ÖBB Standard-Tickets  
für alle ab 65 Jahren.



VORTEILSCARD SENIOR

um  
nur **€ 29,-** pro  
Jahr

HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR UNS.

Infos unter [oebb.at/vorteilscard](https://oebb.at/vorteilscard)

\* Bei Fahrten innerhalb der meisten Verkehrsverbünde Österreichs wird die Senioren-Ermäßigung des jeweiligen Verkehrsverbundes angewendet. Diese kann geringer als die Vorteilscard-Ermäßigung der ÖBB (50% auf ÖBB Standard-Einzeltickets) ausfallen. Für alle Reisenden ab 65 Jahren; es gelten die Tarifbestimmungen & AGB der ÖBB-Personenverkehr AG.

# PC-Kurse

4everyoung.at, Feschnigstraße 78



## PC-Einsteiger

EDV-Grundlagen, Fenstertechnik, Ordner erstellen, einfache Texte erstellen, arbeiten mit Bildern, Grundlagen Internet, uvm. Geeignet für Windows-Nutzer.

**Kosten:** 60 Euro (8 Kursstunden)

**Mo, 22. September 9 bis 11 Uhr - Weitere Kurstermine:** 24., 29. September und 01. Oktober

**Mo, 17. November 9 bis 11 Uhr - Weitere Kurstermine:** 19., 24. und 26. November

---

## PC-Aufbau

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

Geeignet für Windows-Nutzer.

**Kosten:** 60 Euro (8 Kursstunden)

**Mo, 13. Oktober 9 bis 11 Uhr - Weitere Kurstermine:** 15., 20. und 22. Oktober

---

## PC-Bildbearbeitung

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

**Kosten:** 20 Euro (3 Kursstunden)

**Mi, 03. Dezember 9 bis 12 Uhr**

---

## PC-Bilderverwaltung

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

**Kosten:** 20 Euro (3 Kursstunden)

**Mi, 05. November 9 bis 12 Uhr**

---

## PC-Online-Shopping & Online-Reisen

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

**Kosten:** 20 Euro (3 Kursstunden)

**Mi, 10. Dezember 9 bis 12 Uhr**

---

**Für alle Kurse Infos und Anmeldung: Telefon 0463 481287 oder E-Mail [office@4everyoung.at](mailto:office@4everyoung.at)**

## Querkopf „Kummt Ham“

Querkopf im Zentrum, Georg-Bucher-Gasse 13

### Therapeutische Betreuung zu Hause oder im Seniorenheim

Querkopf „Kummt Ham“ bietet seine Angebote entweder direkt im häuslichen Umfeld oder in Seniorenheimen und -zentren rund um unsere Praxisstandorte, sowie in ganz Kärnten an. Wir arbeiten mit älteren Menschen sowohl in Einzel- als auch in Gruppensettings und ermöglichen auch weniger mobilen Personen eine aktive Teilhabe, Förderung und Entlastung. Unsere therapeutischen Einheiten sind individuell abgestimmt, persönlich gestaltet und darauf ausgerichtet, Selbstbestimmung und Würde zu stärken. So wirken wir aktiv der Isolation und Vereinsamung entgegen.

**Vortragende:** Team Querkopf im Zentrum, **Kosten:** Auf Anfrage

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0660 9073111, E-Mail [info@querkopf-zentrum.at](mailto:info@querkopf-zentrum.at)

**Jeden Tag von September bis Dezember**



**QUERKOPF**  
im Zentrum



## Buschenschank Schifferl

Familiär, freundlich und ganz nah

**August und September**

**Freitag und Samstag ab 15 Uhr**

**Erntedankfest Sonntag 28. Sept.**



Änderungen vorbehalten!

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

**Buschenschank Schifferl** vulgo Augustin  
Tessendorfer Straße 140, 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Telefon 0463 42659, Mobil 0650 2343366  
[www.buschenschank-schifferl.at](http://www.buschenschank-schifferl.at)

E-Mail [office@buschenschank-schifferl.at](mailto:office@buschenschank-schifferl.at)

Nähere Informationen zu Öffnungszeiten und Veranstaltungen auf unserer Homepage!



## Radtour - 3 Seen Runde mit Ingrid Trapp

Treffpunkt: Alter Platz, Pestsäule

### Rauschelesee, Keutschacher See, Wörthersee

Helm, gute Radausrüstung sowie Wasser und kleine Jause!

Bei Regenwetter entfällt die Radtour, es wird keine Haftung übernommen, Änderungen vorbehalten

**Kosten:** 18 Euro, **Telefonische Anmeldung erforderlich!**

**Infos und Anmeldung bei Ingrid Trapp: Telefon 0664 2542160**

**Do, 16. Oktober**

## Räucherwerk für die Raunächte

Kärntner Freilichtmuseum Maria Saal, Museumweg 10, 9063 Maria Saal



Wir treffen uns in der historischen Stube des Mesnerhauses und verarbeiten dort gemeinsam Baumharz und Kräuter aus den Bauerngärten des Kärntner Freilichtmuseums, welche den Sommer über geerntet und getrocknet wurden. Jeder kann nach seinen Bedürfnissen oder nach einer traditionellen Rezeptur sein eigenes Räucherwerk zusammenmischen. Außerdem informieren wir über das Brauchtum in den sogenannten Raunächten und was das Räuchern dem Volksglauben nach bewirken soll.

**Vortragende:** DI Lisa Jestl, BEd (Landesmuseum für Kärnten)

**Mitzubringen:** warme Kleidung

**Kosten:** 10 Euro

**Infos und Anmeldung: Telefon 0664 6202417,**

**E-Mail freilichtmuseum@kaernten.museum**

**Fr, 12. Dezember 13 bis 15 Uhr**

**Sa, 13. Dezember 10 bis 12 Uhr**

**Sa, 13. Dezember 13.30 bis 15.30 Uhr**



## Rücken- und Beckenbodentraining – Kurs mit Renate Anglic

Volksschule Festung, Richard-Wagner-Straße 20

Ein kräftiger Beckenboden verhindert oder lindert Rückenbeschwerden, Venenprobleme, Hämorrhoiden, ungewollten Harnabgang u. a. **Mitzubringen:** großes Handtuch

**Kosten:** 50 Euro (dieser Betrag ist in der ersten Stunde zu bezahlen)

**Infos und Anmeldung bei Renate Anglic: Telefon 0650 5455224**

**Mo, 06. Oktober 18 bis 19 Uhr**

**Weitere Kurstermine:** 13., 20., 27. Oktober, 03., 10., 17., 24. November, 01., 15. Dezember

## Senioren Make-up für die Frau ab 55+

Visagistik, Durchlaßstraße 75

**Kosten:** 54 Euro **Infos und Anmeldung: Telefon 050477 7000**

**Mi, 10. Dezember 17 bis 20.20 Uhr**



## Schlosskapelle Maria Loretto – Führung mit Rosemarie Spök

Lorettoweg 52

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

**Kosten:** freiwillige Spende, **Infos und Anmeldung:** Telefon 0699 15997577, **Anmeldung bis jeweils 2 Tage vor dem Veranstaltungstermin!**

**Mo, 27. Oktober 10 Uhr**

**Mo, 08. Dezember 10 Uhr**

**Mo, 24. November 10 Uhr**



## Sitzgymnastik mit Monika Reischl

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6



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

Von Oktober bis Dezember jeden Donnerstag 14 bis 15 Uhr

## Selbstbestimmt alt werden

Seniorenbüro, Lidmanskygasse 22

NOTARIAT  
SCHÖFFMANN



### Sterbe-, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht – brauche ich das?

Wie kann ich am besten vorsorgen, für den Fall, dass ich einmal selbst keine Entscheidungen treffen kann? Mein Mann hat Demenz, wie kann ich nun seine Angelegenheiten regeln? All dies und mehr zum Thema „Selbstbestimmt Alt werden“ und zum Thema Vorsorge wird von Notar Mag. Schöffmann beantwortet.

**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Do, 27. November 15 Uhr**

NOTARIAT  
SCHÖFFMANN



## Selbstbestimmung im Alter

Zu allen Fragen im Zusammenhang mit Vermögensübergabe, Vorsorge und Testament berät Sie Notar Mag. Schöffmann und sein Team gerne in der Kanzlei am Alten Platz in Klagenfurt.

### MEIN NOTAR IN KLagenfurt!

Alter Platz 22/2 | +43 463 509 508  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
office@notariat-schoeffmann.at  
[www.notariat-schoeffmann.at](http://www.notariat-schoeffmann.at)



## SesselYOGA mit Sara

Kolpinghaus Klagenfurt Zentral, Adolf-Kolping-Gasse 18

SesselYOGA ist eine sanfte und trotzdem effektive Bewegungsform, hilft beim Stressabbau und steigert die Konzentration. Beweglichkeit und Kraft werden verbessert – besonders bei Rückenschmerzen und Verspannungen – auch der Beckenboden wird gestärkt. Durch Dehnungsübungen wird der Körper sanft entspannt.

Sara Katu (42) ist Mutter einer Tochter, lebt und arbeitet in Klagenfurt, seit 2017 als Yoga- und Beckenbodentrainerin. Ihre Einheiten sind immer eine gute Mischung aus bereits bekannten und immer wieder neuen Übungen.

**Kosten:** 80 Euro pro Person / **Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Infos und verbindliche Anmeldung:** E-Mail [sekretariat@kolpingsfamilie.at](mailto:sekretariat@kolpingsfamilie.at)

**Di, 09. September 15.15 bis 16.15 Uhr**

**Weitere Kurstermine:** 16., 23., 30. September, 07., 14., 21., 28. Oktober, 04. und 11. November



## Singen ist die eigentliche Sprache des Menschen

Hilfswerk, Adlegasse 1



Dieses Zitat von Stargeiger Sir Yehudi Menuhin spricht mir aus dem Herzen.

Singen ist... Balsam für die Seele, Singen ist... Medizin, gemeinsames Singen fördert die körperliche und seelische Gesundheit, Singen ist... ein Geschenk, das wir uns selbst und anderen machen. Heilsames, gesundheitsförderndes Singen bedeutet, mit vollem Herzen, innerer Beteiligung

und leistungsfrei ohne Anspruch auf Perfektion zu singen. Es gibt keine Fehler, nur Variationen. Wir singen gemeinsam Kärntner Lieder, Volkslieder und Herzenslieder aus aller Welt. Besonders auch für Menschen, die glauben, nicht singen zu können. Mit

Anneliese Jagarinec-Friedl, Zertifizierte Singleiterin für gesundheitsförderndes Singen.

**Kosten:** 7 Euro je Termin, mind. Teilnehmerzahl: 5 Personen

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0660 3966139

**Mo, 15. September 15 bis 16 Uhr**

**Mo, 20. Oktober 15 bis 16 Uhr**

**Mo, 17. November 15 bis 16 Uhr**

**Mo, 15. Dezember 15 bis 16 Uhr**



## Sicherheitsnachmittag

Feuerwehr Kalvarienberg, Feldkirchner Straße 134



Klagenfurt.will helfen

Erste Kärntner Freiwilligenbörse

- Infos über das Projekt Leuchttürme in Klagenfurt - Richtiges Verhalten beim Blackout
- Allgemeine Sicherheit im Haushalt - Überprüfung der Feuerlöscher, - Führung durch das Feuerwehrhaus

**Anmeldung nicht erforderlich! Wir freuen uns auf Euer Kommen!**

**Fr, 26. September 14 Uhr**

## Smartphone leicht erklärt für Anfänger

Hilfswerk Kärnten Sozialservicestelle, Adlergasse 1

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK

Dieser Kurs für Anfänger soll neben kleinen Tipps zur Nutzung vor allem auch die Angst vom Smartphone nehmen.

**Infos und Anmeldung: Johannes Dionisio,  
Leiter Hilfswerk Kärnten Sozialservicestelle,  
Telefon: 0676 89 90 1028 oder**

**E-Mail [johannes.dionisio@hilfswerk.co.at](mailto:johannes.dionisio@hilfswerk.co.at)**

**Fr, 26. September 10 bis 11.30 Uhr**

**Fr, 24. Oktober 10 bis 11.30 Uhr**

**Fr, 28. November 10 bis 11.30 Uhr**



## Smartphone und Tablet (Android) Einführung

ÖGB Saal 1A EDV, Bahnhofstraße 44

**Kosten: 60 Euro Infos und Anmeldung: Telefon 050477 7000**

**Mo, 22. September 17.45 bis 21.05 Uhr**



## Sozialombudsstelle - Infvormittag

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

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

**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Do, 18. Dezember 9 bis 11 Uhr**





**NEU IN KLAGENFURT**

# SOZIAL OMBUDSSTELLE

**SOZIALOMBUDSFRAU PETRA THULLER**  
Paulitschgasse 13, 9020 Klagenfurt a. Ws.  
T +43 463 537 3755, [sozialombudsstelle@klagenfurt.at](mailto:sozialombudsstelle@klagenfurt.at)



## Spezialführung durch die Ausstellung

Stadtgalerie Klagenfurt, Theatergasse 4



Abb.: Sujét. Mit Dank. Kunst. Erhalten. © STG

### Mit Dank. Kunst. Erhalten.

In dieser Ausstellung werden zahlreiche Kunstschenkungen an die Stadt Klagenfurt gezeigt. Die Spezialführungen für Senioren finden jeden Donnerstag um 14 Uhr im Zeitraum der Ausstellung (04. Juli bis 04. Oktober) statt.

**Kosten:** 2,50 Euro

**Infos:** Telefon: 0463 5375545, Keine Voranmeldung notwendig!

Do, 04. September 14 Uhr

Do, 11. September 14 Uhr

Do, 18. September 14 Uhr

Do, 25. September 14 Uhr

Do, 02. Oktober 14 Uhr



Foto: Johannes Puch

## Spezialführung durch die Ausstellung

Stadtgalerie Klagenfurt, Theatergasse 4

### Hubert Schmalix – Once Upon a Time...

Mit dieser Ausstellung soll an einen der großen Malerpersönlichkeiten dieses Landes erinnert werden. Alle gezeigten Gemälde stammen aus dem Nachlass des Künstlers und sind teilweise in prominenten, internationalen Ausstellungen zu sehen gewesen. Der zeitliche Rahmen umfasst das Frühwerk genauso wie die jüngste Produktion. Es ist ein Blick zurück, der die Zukunft vielfach bereits in sich trägt.

**Kosten:** 2,50 Euro

**Infos:** Telefon: 0463 5375545, Keine Voranmeldung notwendig!

Do, 30. Oktober 14 Uhr

Do, 06., 13., 20., 27. November 14 Uhr

Do, 04., 11. und 18. Dezember 14 Uhr



Abb.: Hubert Schmalix, Landscape, 2018, Öl auf Leinwand, 175 x 130 cm.

## 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.

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

<b>Fr, 12. September</b>	<b>14 Uhr</b>	<b>Fr, 14. November</b>	<b>14 Uhr</b>
<b>Fr, 17. Oktober</b>	<b>14 Uhr</b>	<b>Fr, 05. Dezember</b>	<b>14 Uhr</b>



## Sprachkurse



<b>Englisch für Anfänger A1/1</b>	<b>ab Mi, 24. September</b>	<b>16 bis 17.40 Uhr</b>
<b>Italienisch für 50+, A2-Niveau</b>	<b>ab Mo, 15. September</b>	<b>10.30 bis 12.10 Uhr</b>
<b>Italienisch für Anfänger A1/1</b>	<b>ab Mi, 24. September</b>	<b>18 bis 19.40 Uhr</b>
<b>Kroatisch für Anfänger A1/1</b>	<b>ab Mo, 06. Oktober</b>	<b>18 bis 19.40 Uhr</b>
<b>Russisch für Anfänger A1/1</b>	<b>ab Mi, 01. Oktober</b>	<b>16 bis 17.40 Uhr</b>

**Kosten:** je Kurs 175 Euro    **Infos und Anmeldung:** Telefon 050477 7000

## Stadt der Generationen – Infoveranstaltung

Neuer Platz

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

**Keine Anmeldung notwendig!** Nähere Infos siehe Seite 10 und 11

**Weitere Infos im Seniorenbüro unter Telefon 0463 537 2753**

**Do, 25. September**    **9 bis 14 Uhr**



## Stöberstübchen

Hilfswerk Kärnten Sozialservicestelle, Adlegasse 1 und Neuer Platz 12



Im Sozialshop „Stöberstübchen“, wo Menschen Bekleidung, Bücher, Deko, Spielzeug und vieles mehr erhalten. Es können in der Adlegasse 1 auch gut erhaltene Sachen abgegeben werden. Einfach vorbeischaun!

**Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr**

**Infos:** Johannes Dionisio, Leiter Hilfswerk Kärnten Sozialservicestelle,  
Telefon: 0676 89901028 oder E-Mail [johannes.dionisio@hilfswerk.co.at](mailto:johannes.dionisio@hilfswerk.co.at)

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



## Stricken - 2 Angebote

Stoff&Chic, Ankershofenstraße 2



### Socken Stricken in 3 Teilen mit Birgitt Ferlic

Stricke gemeinsam mit Birgitt Ferlic Socken. Es wird das Nadelspiel (5 Nadeln) verwendet und die Herzchen-Ferse und Bandspitze gestrickt. Du hast bereits Strickerfahrung (Anschlag, re Masche, li Masche) und möchtest dazulernen. Du lernst: Herzchen-Ferse und Bandspitze beim Socken stricken.

**Mitzubringen:** Nadelspiel passend zur Wolle (3,5 – 4,5), Schere, Maßband

**Kosten:** 75 Euro plus Getränke, zzgl. Wolle (-10%)

**Do, 04. September 16.30 bis 18.30 Uhr Weitere Kurstermine:** 18., 02. Oktober

### Pullunder stricken mit Michaela Hudelist

Du hast bereits Strickerfahrung (Anschlag, re Masche, li Masche) und möchtest dazulernen.

**Mitzubringen:** Rundstricknadeln passend zur Wolle (3 – 4,5), Schere, Maßband

**Kosten:** 59 Euro plus Getränke, zzgl. Wolle (-10%)

**Do, 23. Oktober 16.30 bis 18.30 Uhr Weiterer Kurstermin:** 13. November

**Infos u. Anmeldung für alle Strick-/Häkelanbote:** Tel. 0677 64804068, E-Mail [office@stoffundchic.at](mailto:office@stoffundchic.at)

## Stricken/Häkeln im Maschentreff mit Karin Kruse

Stoff&Chic, Ankershofenstraße 2

Für gemeinsames Häkeln/Stricken (ohne Betreuung) in kleiner Runde, um in angenehmer Atmosphäre mit Gleichgesinnten kreativ zu sein und voneinander zu lernen. Gemeinsames Häkeln/Stricken (ohne Betreuung) inkl. einem Getränk (Kaffee, Tee). **Mitzubringen:** dein Material für dein Strick-/Häkelpjekt, optionaler Einkauf vor Ort um -10% auf Wolle je Termin/Projekt, Anmeldung nicht zwingend aber von Vorteil.

**Kosten:** 7,50 Euro plus Getränke (Kaffee, Tee), zzgl. Wolle (-10%)

**Jeden 1. Sa von September bis Dezember**

**10 bis 12.30 Uhr**

**Jeden 2. und 4. Mi von September bis Dezember**

**15 bis 17.30 Uhr**

**Infos u. Anmeldung für alle Strick-/Häkelanbote:** Tel. 0677 64804068, E-Mail [office@stoffundchic.at](mailto:office@stoffundchic.at)



## Tafelberg – Panoramarunde mit Rosemarie Spök

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



Eine leichte Wanderung in der Fassbindergemeinde St. Margarethen im Rosental, hoch über der Drau vom Gletscher geformt, auf einer beeindruckenden Landschaftsterrasse – der Tafelberg. Das Dorfzentrum verlassend, vorbei an schmucken Bauernhöfen. Unterwegs immer wieder bezaubernde Ein- und Ausblicke auf fruchtbare Felder und Wiesen. Nach stetigem Aufstieg erreichen wir den Tafelberg – „Gupf“. Belohnt wird man hier mit einem einzigartigen Panoramablick hinunter ins Rosental. Einkehrmöglichkeit – Jause vom Bauernhof. Über kleine Weiden und Ortschaften kommen wir zum Ausgangspunkt zurück und besuchen anschließend Niko Korenjak, der uns das alte Handwerk des Fassbindens zeigt. Gehzeit: ca. 3 Stunden, ca. 300 Höhenmeter,

**Mitzubringen:** Gutes Schuhwerk, ev. Wanderstöcke, Wanderausrüstung, kleine Jause und Getränk mitnehmen.

**Bei Regenwetter entfällt die Wanderung!**

**Kosten:** 10 Euro      **Anmeldung erforderlich unter Telefon 0699 1599 7577**

**Mi, 15. Oktober      9 Uhr**

## Tagesfahrt zu schönen Stadelfenstern ins Obere Lavanttal

Treffpunkt: Minimundus, Parkplatz



Der Verein „Stadelfenster- und Ziegelkultur im Alpen-Adria-Raum“ veranstaltet am 25. September wieder die beliebte Stadelfahrt mit einem Bus, diesmal ins Obere Lavanttal: von St. Andrä bis in die Sommerau werden ausgewählte Stadel mit Ziegelgitterfenster, weltliche und sakrale Kulturgüter besucht. Die Rückreise erfolgt über das Görttschitztal.



Fotos: Dieter Müllner

**Buskosten:** 35 Euro (Mindestteilnehmerzahl 25 Personen)

**Infos und Anmeldung:** Dieter Müllner, Telefon 0664 9954324, E-Mail [dieter.muellner@aon.at](mailto:dieter.muellner@aon.at)

**Do, 25. September      8 bis 17 Uhr**



## Tanz dich lustig

Kolpinghaus Klagenfurt Zentral, Adolf-Kolping-Gasse 18



Tanzen als lebensbejahende Bewegung zur Musik fördert sowohl geistige als auch körperliche Fitness. Traditionelle Tänze aus aller Welt, Kreistänze und Paartänze verbessern Koordination, Ausdauer und das Gleichgewicht, zudem bringt Tanzen in der Gruppe gute Laune. Wer regelmäßig tanzen möchte, wird an diesem Angebot für jüngere und ältere Senior:innen Spaß haben. „Eine besondere Vorgehensweise ermöglicht es, die Tänze schnell zu lernen. Durch ständigen Tanzpartnerwechsel muss sich das Gehirn auf immer

neue Situationen einstellen und wird so zum Hirnleistungstraining.

Tanzen macht glücklich und lässt Raum und Zeit vergessen“, so Tanztrainerin Andrea Hubounig. Die gebürtige Klagenfurterin absolvierte eine Ausbildung in der „Ballettschule Haslinger“, war viele Jahre Mitglied der Tanzcompagnie „OMEGA KAI ALPHA“, und erwarb 2006 einen Abschluss zur Seniorentanzleiterin für Tänze ab der Lebensmitte. **Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl!**

**Tanzen!**  
ab der Lebensmitte

**Kosten:** 80 Euro pro Person **Infos und verbindliche Anmeldung:** E-Mail [sekretariat@kolpingsfamilie.at](mailto:sekretariat@kolpingsfamilie.at)

**Sa, 18. Oktober** **15 bis 17 Uhr**

**Weitere Kurstermine:** 25. Okt, 08., 15., 22., 29. Nov, 07. Dez, 10., 17., 24. und 31. Jänner

## Tanzen für jedes Alter, ohne Partner

NDCFIT Tanzstudio, Durchlaßstraße 42/2

### BaBoom!® Dancing

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, denn es fehlen einfach der Partner oder die Partnerin. BaBoom!® setzt genau da an! Tanzgenuss ohne Vorkenntnisse sofort zum Loslegen. Begrenzte Teilnehmeranzahl, Anmeldung erforderlich!

**Mitzubringen:** Leichte Tanz-Sneaker/Sportschuhe für Innenräume. Garderoben sind vorhanden. **Dauer:** 55 Minuten Voranmeldung notwendig, Änderungen sind möglich.



**Kosten:** 15 Euro je Stunde (10er Block: pro Stunde 12 Euro = 120 Euro + 1 Freistunde) 1 Jahr gültig

**Infos und Anmeldung:** Mobil/WhatsApp 0681 84979447, Telefon 0463 203277, E-Mail [hello@ndcfit.at](mailto:hello@ndcfit.at) oder auf [www.ndcfit.at](http://www.ndcfit.at)



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



## Ticketkauf mit der ÖBB-App und im Internet

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22



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

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

**Mitzubringen:** Eigenes Smartphone

**Bei Anmeldung über E-Mail bitte Telefonnummer bekannt geben!**

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

**Mo, 24. November 14 bis ca. 17 Uhr**



**SITTER  
RÜCKEN**  
[www.rueckentraining.at](http://www.rueckentraining.at)



**Mag. Heinz Sitter**  
Trainingstherapeut/  
Sportwissenschaftler

**Sitter Rücken,  
Gesundheitsvorsorge  
aktiv gestalten!**

**Villach**  
Nikolaigasse 39  
A-9500 Villach  
+43 4242 22827  
[office@siterruecken.at](mailto:office@siterruecken.at)

**Klagenfurt**  
Koschatstraße 34  
A-9020 Klagenfurt  
+43 463 509955  
[office@siterruecken.at](mailto:office@siterruecken.at)

**Spittal an der Drau**  
Bahnhofstraße 13  
A-9800 Spittal  
+43 4762 36928  
[office@siterruecken.at](mailto:office@siterruecken.at)

## 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 & 4h Karte Erwachsene) 15% Ermäßigung auf Massageanwendungen



Bad Kleinkirchheimer  
Thermal Römerbad

### Jeden Tag von 28. Mai bis 30. November

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

## Trauerraum – Hospizbegleitung für Betroffene und Angehörige

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Keiner muss in seiner Trauer um einen geliebten Menschen alleine bleiben. Der Trauerraum steht kostenlos offen für jeden, der den Austausch mit Betroffenen sucht oder einfach nur zuhören möchte. Die Gruppe wird begleitet von erfahrenen zertifizierten und ehrenamtlichen Trauerbegleiterinnen, auf Wunsch auch Einzelbegleitung.



klagenfurt.will helfen  
Erste Kärntner Freiwilligenbörse

**Anmeldungen erbeten über Ehrenamt Börse „Klagenfurt.will helfen“: Telefon 0676 6117468**

**Kosten:** freiwillige Spenden

**Do, 02. Oktober** 16 Uhr

**Do, 04. Dezember** 16 Uhr

**Do, 06 November** 16 Uhr

## Trittsicher & aktiv (ÖGK)

Unter dem Namen „Trittsicher & aktiv“ setzen die österreichischen Krankenversicherungsträger ein Programm zur Sturzprävention für ältere Menschen um. Das Angebot stellt eine Maßnahme im Rahmen der österreichischen Vorsorgestrategie – finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur – dar und begleitet Personen ab 65 Jahren in einem 12-wöchigen Kurs zur Sturzprävention.

**Mitzubringen:** Geschlossene Schuhe, mit denen Sie sich im Alltag bewegen, Getränk

**Vortragende:** Zertifizierte Trainerinnen und Trainer der VHS Kärnten

**Verschiedene Kurse in unterschiedlichen Räumlichkeiten in Klagenfurt sind geplant.**

**Alle Informationen zu den bestehenden Terminen bekommen Sie von unserem Kooperationspartner.**

**Die Kärntner Volkshochschulen GmbH, Projektkoordination, Frau Lisa Hagen, BA,**

**E-Mail [trittsicher@vhskn.at](mailto:trittsicher@vhskn.at), Telefon: 0676 845870903**

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:



## Trittsicher & aktiv - Vortrag

Hilfswerk, Adlergasse 1

### Sturzprävention – Lebensqualität durch Bewegung

Stürze bleiben vor allem im Alter nicht ohne Folgen. Dazu zählen Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und die Einschränkung der Aktivitäten. Das muss nicht sein.

Mit dem Angebot von „Trittsicher & aktiv“ können Sie gezielt vorbeugen. Machen Sie mit!

**Vortragende:** Astrid Staudenherz-Fernböck

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0463 537 2753, E-Mail [seniorenbuero@klagenfurt.at](mailto:seniorenbuero@klagenfurt.at)



© Andreas Fischer / ÖGK

**111** Do, 18. September 9 bis 10 Uhr

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:



## Trittsicher & aktiv - Kurs

Hilfswerk, Adlergasse 1

### Sturzprävention – Lebensqualität durch Bewegung

Ein kostenloses Trainingsprogramm fördert die Beweglichkeit ebenso wie die Selbstständigkeit und beugt Problemen im Alltag vor. In einem 12-wöchigen Sturzpräventionskurs mit Einheiten zu je 50 Minuten verbessern die Teilnehmenden in Kleingruppen durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen. Unter professioneller Anleitung bekommen sie individuelle Tipps, wie ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahrt und Stürzen vorgebeugt werden kann. Durch regelmäßige Übungen, die einfach auch zuhause durchgeführt werden können, verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt.

Nutzen Sie das kostenlose Angebot der Sozialversicherungsträger ÖGK, BVAEB und SVS, das vom Klagenfurt Seniorenbüro umgesetzt wird! Das Angebot ist eine Maßnahme der österreichweiten Vorsorgestrategie – finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur

**Vortragende:** Astrid Staudenherz-Fernböck

**Infos und Anmeldung:** Telefon 0463 537 2753, E-Mail [seniorenbuero@klagenfurt.at](mailto:seniorenbuero@klagenfurt.at)



© Yvonne Kreuzmayr / ÖGK

**112** Do, 25. September 9 bis 9.50 Uhr

**Weitere Kurstermine:** 02., 09., 16., 23. Okt, 06., 13., 20., 27. Nov, 04., 11. und 18. Dez

**113** Do, 25. September 10.10 bis 11 Uhr

**Weitere Kurstermine:** 02., 09., 16., 23. Okt, 06., 13., 20., 27. Nov, 04., 11. und 18. Dez

## Trommeln - Kurs mit Hans Walluschnig

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6



Trommeln werden beige gestellt

**Sa, 08. November** 10.30 bis 12 Uhr

**Weitere Kurstermine:** 15., 22. November

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

## Turnen hält fit und jung

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

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und Freude an der Bewegung,

**Vorturnerin:** Mag. Ulrike Falkner-Eichwald

**Mo, 06. Oktober** 18 bis 19 Uhr, VS Welzenegg (kleiner Saal), Schachterlweg 47

**Mi, 08. Oktober** 16 bis 17 Uhr, VS Körnerschule, Obirstraße 6



## Ukulele lernen mit Herz und Seele

VHS, 8. Mai Straße 20 (2. Stock) Seminarraum

**Kosten:** 44 Euro

**Infos und Anmeldung:** Telefon 050477 7000

**Di, 23. September** 18.30 bis 19.20 Uhr

**Do, 25. September** 18.30 bis 19.20 Uhr

**Sa, 27. September** 18.30 bis 19.20 Uhr



## Volkshilfe-Seniorenclubs – 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



## VEEV (EMS - Training)

### 4 Wochen Power-EMS-Training

#### Keine Zeit? Keine Ausrede!

Mit unserem EMS-Ganzkörpertraining kannst Du binnen 15 Minuten VEEVEN den Effekt von rund 2,5h konventionellem Krafttraining erreichen.

Dein Bewegungsapparat wird entlastet - ideal nach Verletzungen oder bei Bewegungseinschränkungen.

Am Ende zählt die Zeit in der Deine Muskeln wirklich aktiv sind und nicht die Zeit, die Du beim Training verbringst. Diese kurzen, effizienten Trainingseinheiten nehmen jedem die Ausrede, keine Zeit zu haben! Das klappt sogar in der Mittagspause. EMS-Training ist das effizienteste, einfachste und entspannendste Workout, dass Du absolvieren kannst. Gelenkschonend und nachhaltig.

**Kosten:** 149 Euro statt 229 Euro (4 Wochen Power-EMS-Training)

**Infos und Anmeldung bei Edin Kopic: Telefon 0650 4751717, E-Mail [klagenfurt@veev.at](mailto:klagenfurt@veev.at)**

**Von September bis Dezember**



# VEEV

HEALTH AND FITNESS INSTITUTE

VEEV Health & Fitness Institute

Lakeside B11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

<https://veev.at/veev-oesterreich.html>



**PAX**  
BESTATTUNG

## Zeremonium PAX Bestattung Klagenfurt die besondere Form der Abschiednahme!

Flughafenstraße 16, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

T 050 199 6744

Täglich 24 Stunden für Sie da

[info@pax.at](mailto:info@pax.at) | [www.pax.at](http://www.pax.at)

## Voilà Touren mit Constanze Diechler



**Sa, 06. September und Sa, 11. Oktober**

### Kulturausflug nach Illegio (Friaul) - Tagestour

Bereits zum 21sten Mal kuratiert heuer Don Alessio Geretti eine Ausstellung in dem kleinen Bergdörfchen Illegio – Das heurige Thema: REICHTUM-Das ewige Dilemma. Wie in den letzten Jahren wird es wieder eine Mischung von Leihgaben aus großen Museen und Privatsammlungen sein. Der Nachmittag führt uns dann nach Tolmezzo. Die wichtige Industrie- und Handelsstadt war einst für seine Tuchwaren bekannt. Spaziergang durch das Borgät – die Altstadt mit seinen schönen historischen Gebäuden.



**Inkludierte Leistungen:** • inkl. Bus von Ebner Reisen • Austria Guide / Voilà Reiseleitung  
• Eintritt und Führung in Illegio • Mittagsteller mit einem Glaserl Wein • Spaziergang durch Tolmezzo mit einem Aperitivo

**Kosten:** 149 Euro pro Person, ab 20 Personen

**Preis- und Programmänderungen vorbehalten!**

**Do, 02. Oktober**

### Tagestour Kunstschätze in Südkärnten

Durch das märchenhafte Jauntal führt uns der Tag in die heurige Sonderausstellung im Werner Berg Museum in Bleiburg mit Werken Werner Bergs, Alfred Hrdlickas und Filmbildern Pier Paolo Pasolinis. Genussvoll verführt uns der Kärntner Hadn bei einem Mittagessen. Ebenso märchenhaft wie seine Umgebung zeigt sich das Schloss Elberstein in Globasnitz, Ergebnis jahrelanger Bauarbeiten von Johann Elbe, der sich und seiner Familie einen Traum erfüllt hat.



**Inkludierte Leistungen:** • Komfortbus von Ebner Reisen • Austria Guide / Voilà Reiseleitung  
• Eintritt & Führung Werner Berg Museum mit Sonderausstellung • 3-Gang Mittagessen „Hadn“  
• Eintritt & Führung Schloss Elberstein Globasnitz

**Kosten:** 139 Euro pro Person, ab 15 Personen

**Preis- und Programmänderungen vorbehalten!**

**Sa, 04. bis Di, 07. Oktober**

**Preis- und Programmänderungen vorbehalten!**

### Mehrtagesreise Herbstsonne in Grado (Italien)

In der Herbstsonne reisen wir noch einmal ans Meer und laden uns mit viel Wärme für die bevorstehende kalte Jahreszeit auf. Wir genießen die goldenen Strände und die friulanische Gastfreundschaft und erkunden mit dem Schiff die Lagune und die Insel Barbana. Außerdem besuchen wir Aquileia, Triest und Görz, die heurige europäische Kulturhauptstadt.



**Inkludierte Leistungen:** • Fahrt im vollausgestatteten Luxusbus von Ebner Reisen • Austria Guide / Voilà Reiseleitung • 3 x Übernachtung mit Frühstück in Grado, Ortstaxe • geführte Stadtspaziergänge in Triest, Grado, Goriza – Nova Gorica • Lagunenbootsfahrt, Eintritt Basilika Aquileia • Verkostung der Karster Weine mit Jause • Fahrkarte Schmalspurbahn Triest – Opicina • Eintritt & Führung Kloster Kostanjevica • Eintritt & Führung Schloss Duino • Abschluss Abendessen in Grado

**Kosten:** 555 Euro pro Person im Doppelzimmer / Euro 144 Einbettzimmerzuschlag, ab 20 Personen

**Infos und Anmeldung: Voilà Reisen, Telefon 0650 3337042 oder E-Mail [office@voila-reisen.at](mailto:office@voila-reisen.at)**

# Voilà Touren mit Constanze Diechler



Mi, 05. bis Do, 06. November

## Mehrtagesreise Architektur Biennale Venedig (Italien)

Die diesjährige Ausstellung mit dem Thema „Intelligens. Natural. Artificial. Collective.“ Führt uns in verschiedenste Welten und Ansatzpunkte von Architektur, Lebensraum und Schaffung neuer Ansätze- und Umsetzungen. „Unsere Schöpfungen haben stets danach gestrebt, die Lücken zwischen einer rauen Umwelt, den sicheren, bewohnbaren Räumen, die wir benötigen, und dem Leben, das wir führen wollen, zu überbrücken“, sagt Kurator Carlo Ratti. Unser Hotel liegt mitten in der Lagunenstadt, direkt am Canal Grande.



**Inkludierte Leistungen:** • Komfortbus von Ebner Reisen • Voilà Reiseleitung ab/bis Kärnten • 1 x Übernachtung/Frühstück im 4\* Hotel Continental Venice • 2 x Fahrt mit dem People Mover ab/bis Tronchetto • 48h Vaporetto Ticket • Eintritt und Führung Biennale Venedig Arsenal • Eintritt und Führung Biennale Venedig Giardini

**Kosten:** 339 Euro pro Person im Doppelzimmer / Euro 75 Einbettzimmerzuschlag, ab 20 Personen

**Preis- und Programmänderungen vorbehalten!**

**Infos und Anmeldung: Voilà Reisen, Telefon 0650 3337042 oder E-Mail [office@voila-reisen.at](mailto:office@voila-reisen.at)**



Voilà Gruppen Reisen  
Inh. Constanze Diechler  
Weißbriachgasse 6, 9500 Villach  
Tel: +43 650 3337042  
[office@voila-reisen.at](mailto:office@voila-reisen.at)



**HERZLICH WILLKOMMEN**  
bei den Reiseexperten von Voilà Reisen!

**Wir gestalten Ihre Reise mit Leidenschaft persönlich & individuell.**

Voilà Reisen ist Ihr Partner für traumhafte Reiseerlebnisse!  
Erfahren Sie mehr über das breite Reiseangebot und buchen Sie noch heute Ihren nächsten Traumurlaub! Unser Team besteht aus erfahrenen Reiseleitern und Reiseexperten, die Ihnen bei der Planung und Durchführung Ihrer Reise zur Seite stehen.

Unsere Reisen sind so konzipiert, dass Sie einzigartige Erfahrungen machen und die Kultur und Natur des jeweiligen Landes erleben können.

Constanze Diechler & Team freuen sich auf Ihren Besuch!

## Voilà Touren mit Constanze Diechler

### VORSCHAU HERBST und ADVENT – bitte fragen Sie nach Detailprogrammen!

Sa, 25. bis Mi, 29. Oktober

#### 5 Tages Literaturreise zum deutschsprachigen Literaturfestival (Kroatien)

Ein kleines europäisches Literaturfestival am Adriatischen Meer, in Crikvenica, nahe dem historischen Küstenort Opatija lockt uns in den Süden. Im Hotel Kvarner Palace, in dem schon Erzherzog Joseph lebte, begegnen sich Schriftsteller, um in deutscher Sprache aus ihren Werken zu lesen. Mit Philosophischen Cafés, Literaturspaziergängen in Opatija und Triest oder Yoga genießen wir die entspannte Stimmung und das milde Klima.



Fr, 05. bis So, 07. Dezember

#### 3 Tages Adventreise Advent in Südtirol (Italien)

Schön dekorierte Stände, traditionelles Handwerk und Christbaumschmuck, feine Weihnachtsweisen, einen warmen Glühwein oder einen süßen Apfelglühmix und köstliche Lebkuchen. Wenn dann noch einige Schneeflocken die Landschaft ringsum in eine weiße Decke hüllen, dann ist die romantische Stimmung auf den Weihnachtsmärkten von Südtirol geradezu perfekt.

Do, 11. Dezember

#### Voilà Advent Tagestour Hallein & Stille Nacht

Auf den Spuren von Franz Xaver Gruber, dem Komponisten von „Stille Nacht, Heilige Nacht“ und dem „weißen Gold“ in Hallein. Der Besuch des Adventmarktes darf natürlich nicht fehlen.



**Infos und Anmeldung: Voilà Reisen, Telefon 0650 3337042 oder E-Mail [office@voila-reisen.at](mailto:office@voila-reisen.at)**

## Weg vom HEBEN hin zum BEWEGEN - Infvormittag mit Isabella Pabst Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

Ein Angebot für pflegende Angehörige: Weg vom HEBEN hin zum BEWEGEN und somit Wege finden um die tägliche Pflege zu erleichtern.

**Kinaesthetics-Trainerin: Isabella Pabst**

**Keine Anmeldung erforderlich!**

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



## Wanderungen – „Mit allen Sinnen“ mit Ingrid Trapp

**Do, 25. September** 10 Uhr

**Bodentalrunde, Märchenwiese**

Treffpunkt: Parkplatz Gasthaus Sereinig

**Do, 09. Oktober** 10 Uhr

**Blick auf Afritzersee und Brennsee**

Treffpunkt: Bushaltestelle Lierzberg/Afritz

**Do, 23. Oktober** 10 Uhr

**Almenwasserweg Flattnitz**

Treffpunkt: Bushaltestelle Flattnitz

**Do, 06. November** 10 Uhr

**Rundtour zur Burgruine Federaun**

Treffpunkt: Parkplatz Nähe Napoleonswiese/Villach Warmbad

### Mitzubringen:

Gutes Schuhwerk und Wanderstöcke, kleine Jause, Wasser

**Kosten:** jeweils 7 Euro

**Dauer der Wanderungen:** ca. 3 bis 4 Stunden

Bei Regenwetter entfallen die Wanderungen!

Änderungen vorbehalten! Es wird keine Haftung übernommen!

**Infos und Anmeldung zu den Wanderungen:**

Telefon 0664 2542160, E-Mail [ingrid.trapp@chello.at](mailto:ingrid.trapp@chello.at)



## Weihnachtliches Filzen mit der Nadel

Seniorenbüro, Lidmanskýgasse 22

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

Die gefertigten Werke inkl. einer Nadel und Filzunterlage dürfen mit nach Hause genommen werden.

Mindestteilnehmeranzahl 10 Personen

**Vortragende:** Karin Müllner, Filz & Kraut, Filzbuchautorin

**Kosten:** 16 Euro inkl. Materialkosten (vor Ort direkt zu bezahlen)

**Infos und Anmeldung bei Karin Müllner:**

**Telefon 0676 4102893, E-Mail [info@filzundkraut.at](mailto:info@filzundkraut.at)**



**Fr, 28. November**

**14 bis 18 Uhr**

**Fr, 12. Dezember**

**14 bis 18 Uhr**



## Wo i geh, wo i steh... - Führung Koschat Museum

Viktringer Ring 17

Eine Führung durch das Leben des Kärntner Liederfürsten Thomas Koschat.

**Anmeldung nicht erforderlich! Infos: Telefon 0676 6117468**

**Do, 16. Oktober**

**10 Uhr**



## Wyda im Wald - Yoga der Kelten mit Mag. Elisabeth Janeschitz

Kneipp Aktiv Club Klagenfurt, Adolf-Kolping-Gasse 6

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

**Mo, 15. September**

**14 bis 15.30 Uhr**

**Weitere Kurstermine:** 22., 29. September, 13., 20. Oktober



# Wiener Verein - Bestattungsvorsorge – Infvormittag

Seniorenbüro, Lidmanskyygasse 22



Seit 120 Jahren steht für den Wiener Verein die Dienstleistung am Menschen im Vordergrund.

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

**Keine Anmeldung erforderlich! Vortragender:** Ernst Wolfgang Isopp

Do, 06. November 9 bis 11 Uhr

## WIENER VEREIN

## Zumba

VHS, 8. Mai Straße 20 (2. Stock) Seminarraum

**Kosten:** 93 Euro **Infos und Anmeldung:** Telefon 050477 7000

**Di, 23. September 18.10 bis 19 Uhr**

**Weitere Kurstermine:** 30. Sept, 07., 14., 21. Okt, 04., 11., 18., 25. Nov, 02., 09. und 16. Dez



### 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.

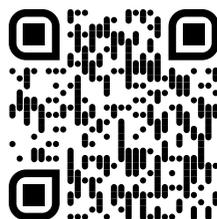
Eine Haftung für Schäden, die sich durch die in dieser Broschüre veröffentlichten Inhalte oder Services ergeben, ist ausgeschlossen.

**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 WÖRTHERRSEE  
**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

**Die Grünen - Generation plus Kärnten**, Bahnhofstraße 38a, Telefon 0699 19267970

**Kärntner Seniorenbund**, Adlergasse 1, Telefon 0463 203370

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

**Kärntner Volkshilfe**, Platzgasse 18, Telefon 0463 32495

**Pensionistenverband Österreich**, Bahnhofstraße 38c, Telefon 0463 516181-15

**Senioren - FSP**, Reichenberger Straße 40/2, Telefon 0664 49305307

**Soziale Hilfsgemeinschaft**, Adlergasse 1, Telefon 0676 8990 1000

## Der Seniorenbeirat der Stadt Klagenfurt am Wörthersee

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

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



# Seniorenbüro der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee

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



## Auskünfte:

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

Lidmanskýgasse 22

Telefon 0463 537-2753

E-Mail: [seniorenbuero@klagenfurt.at](mailto:seniorenbuero@klagenfurt.at)

[www.klagenfurt.at/mittenimleben](http://www.klagenfurt.at/mittenimleben)

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

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

Rathaus, Neuer Platz 1, 2. Stock

Telefon 0463 537-2102

E-Mail: [christian.scheider@klagenfurt.at](mailto:christian.scheider@klagenfurt.at)

[www.klagenfurt.at](http://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 22. September, diese sind nur teilweise angeführt.
- Im Seniorenbüro kann man sich nur mehr zu Veranstaltungen mit einer roten Nummer anmelden. Bei allen Veranstaltungen ohne roter Nummer finden Sie einen Hinweis ob eine Anmeldung notwendig ist und wie man sich anmelden kann. Für diese Veranstaltungen werden vom Seniorenbüro keine Anmeldungen bearbeitet. Wenn gewünscht wird, dass Ihre Adresse für Aussendungen im Seniorenbüro gespeichert wird, bitte bei der Anmeldung oder vor Ort 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](http://www.klagenfurt.at/mittenimleben), auf unserer Facebook-Seite [mittenimleben50plus klagenfurt](https://www.facebook.com/mittenimleben50plus_klagenfurt) 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).

## Anmeldung über Anmeldekarte:

# ANMELDEKARTE

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



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

Anmeldenummern:

- |                          |            |                          |            |
|--------------------------|------------|--------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>101</b> | <input type="checkbox"/> | <b>109</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>102</b> | <input type="checkbox"/> | <b>110</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>103</b> | <input type="checkbox"/> | <b>111</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>104</b> | <input type="checkbox"/> | <b>112</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>105</b> | <input type="checkbox"/> | <b>113</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>106</b> |                          |            |
| <input type="checkbox"/> | <b>107</b> |                          |            |
| <input type="checkbox"/> | <b>108</b> |                          |            |



KLAGENFURT AM HORTENBERG  
Seniorenbüro - SOPLUS  
MITTEN IM LEBEN - MITTEN IN KLAGENFURT  
VERANSTALTUNGSPROGRAMM SEPTEMBER BIS DEZEMBER 2025  
www.klagenfurt.at

E-Mail: [seniorenbuero@klagenfurt.at](mailto:seniorenbuero@klagenfurt.at), Telefon 0463 537-2753



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



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

**Veranstaltungsprogramm**  
September bis Dezember 2025

**MITTEN IM LEBEN**  
**MITTEN IN KLAGENFURT**

Familienname: .....

Vorname: ..... Geburtsdatum: .....

Anschrift: .....

Postleitzahl: ..... Ort: .....

Telefonnummer: ..... E-Mail: .....