



STADTGEMEINDE
FEHRING



FEHRINGER SENIOREN-AKTIV-PASS PROGRAMM 2026



PFLEGE / GESUNDHEIT



BILDUNG / WISSEN



SOZIALE TEILHABE



MOBILITÄT / BEWEGUNG



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU

TERMINE 2026 AUF EINEN BLICK!

- 04.02. VORTRAG »GEISTIG AKTIV EIN LEBEN LANG«**
16:00–17:30 Uhr, Gemeindesaal Hohenbrugg/R.
- 16.03. RAT & HILFE RUND UM DIE ID-AUSTRIA**
08:00–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr, Rathaus Fehring
- 07.04. STURZPRÄVENTION –
LEBENSQUALITÄT DURCH BEWEGUNG**
09:15–10:05 Uhr (1x wöchentlich bis 23.06.), Kultursaal Brunn
- 08.04. WORKSHOP »BEIM JAUSNEN KOMMEN D'LEUT ZSAMM«**
16:00–18:00 Uhr, Gewölbekeller GerberHaus
- 15.04. MIT OMA UND OPA SCHMECKTS ANDERS –
AKTUELLE ERNÄHRUNG FÜR ENKELKINDER**
17:00–18:30 Uhr, Kultursaal Hatzendorf
- 27.05. SICHER UND INFORMIERT:
IHRE FINANZEN IM DIGITALEN ZEITALTER**
14:00 Uhr, Raiffeisenbank Region Fehring
- 10.06. VORTRAG »ORDNUNG TUT DER SEELE GUT«**
16:00–17:30 Uhr, Kultursaal Brunn
- 10.07. GESUNDHEITSSTRASSE AM SCHULSCHLUSSFEST**
09:00–13:00 Uhr, Hauptplatz Fehring
- 09.09. GESUND BLEIBEN –
INFORMATIONEN RICHTIG VERSTEHEN**
15:00–17:00 Uhr, Kultursaal Brunn
- 23.09. VORTRAG »ENERGIEARBEIT ZUR UNTERSTÜTZUNG
DER STRESSVERARBEITUNG UND AKTIVIERUNG
DER SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE«**
16:00 Uhr, Gewölbekeller GerberHaus
- 07.10. LESUNG FÜR UND VON SENIOR:INNEN**
15:00 Uhr, Gewölbekeller GerberHaus
- 18.11. BASTELN MIT OMA UND OPA**
15:00–16:00 Uhr, Gewölbekeller GerberHaus
- Jederzeit! **HILFSMITTEL-BERATUNG IN DER ST. JOSEF APOTHEKE**
Curasan Orthopädie- und Sanitätsfachhandel / Hauptplatz 10
MO–FR 07:45–18:00 Uhr, SA 07:45–12:30 Uhr

FEHRINGER SENIOREN-AKTIV-PASS 2026



Liebe Seniorinnen,
liebe Senioren!

Mit Freude darf ich Ihnen für
2026 den Senioren-Aktiv-Pass der
Stadtgemeinde Fehring präsentieren.
Sie finden wieder vielseitige Möglichkeiten
für einen aktiven und gesunden Alltag.

Dieses vielfältige Programm verdanken wir den Institutionen
und Unternehmen, die wir als Kooperationspartner:innen
gewinnen konnten. Ihnen gilt mein besonderer Dank für ihr
Engagement für unsere Seniorinnen und Senioren.
Ich wünsche Ihnen viele positive Begegnungen und große Freude
im Rahmen der Angebote unseres Senioren-Aktiv-Passes 2026.

A stylized, handwritten signature in blue ink, consisting of several fluid, overlapping strokes.

Mag. Johann Winkelmaier
Bürgermeister der Stadtgemeinde Fehring



GEWINNEN SIE MIT DEM SENIOREN- AKTIV-PASS 2026!

SO GEHT'S:

Holen Sie sich im Stadttamt Fehring Ihren Senioren-Aktiv-Pass 2026. Besuchen Sie die tollen Angebote, die Sie in diesem Programmheft finden und holen Sie sich für jede besuchte Veranstaltung einen Stempel in Ihrem Senioren-Aktiv-Pass.

Mit 5 gesammelten Stempeln bis 31.12.2026 erhalten Sie **5 Gutscheine der Stadtgemeinde Fehring** (Eintrittskarte zu einer Veranstaltung im GerberHaus, Tageskarte für „Most+Jazz“, Tageskarte für „Weintage“, Eintrittskarte für eine Theateraufführung sowie eine Saisonkarte für das Rosenbad). Weiters nehmen alle mit Jahresende 2026 eingelösten Pässe an der **Verlosung eines Blutdruckmessgerätes** teil.

Den Senioren-Aktiv-Pass erhalten Sie auch im Stadttamt Fehring. Gewinnspiel: Alle bis 31.12.2026 eingelösten Pässe nehmen automatisch an der Verlosung teil. Die Gewinnerin wird schriftlich verständigt. Keine Barablässe möglich. Die Teilnehmer:innen erklären sich mit der Verarbeitung ihrer Daten zum Zwecke des Gewinnspiels einverstanden. Die Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Programmänderungen vorbehalten.

1



VORTRAG: GEISTIG AKTIV EIN LEBEN LANG

Warum beginnt Lernen schon im Mutterleib?
Weshalb sollen Kinder nicht nur für die Schule lernen?
Wieso macht geistige Anforderung auch in der zweiten Lebenshälfte Sinn?

Christian Fadengruber von **Styria vitalis** wirft einen Blick darauf, was unser Gehirn braucht, um gut zu funktionieren. Sie erhalten Wissen und Empfehlungen zum Thema Lernen und Erinnern für jedes Lebensalter.

MI. 4. FEBRUAR 2026

16:00–17:30 Uhr,
Gemeindsaal Hohenbrugg/R.

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

2



RAT & HILFE RUND UM DIE ID-AUSTRIA

Sie haben Fragen zur ID-Austria, möchten sich registrieren oder benötigen Hilfe bei der Einrichtung auf Ihrem Smartphone? Dann kommen Sie am 16. März ins Rathaus Fehring. Eine Mitarbeiterin der Gemeinde bietet Ihnen Rat und Hilfe rund um die ID-Austria an.

Was erwartet Sie?

- Persönliche Beratung und Beantwortung Ihrer Fragen
- Unterstützung bei der Registrierung Ihrer ID-Austria
- Hilfe bei der Einrichtung auf Ihrem Smartphone

Wichtig: Bitte bringen Sie einen gültigen Reisepass oder Personalausweis sowie Ihr Smartphone mit.

MO. 16. MÄRZ 2026

08:00–12:00 Uhr & 13:00–16:00 Uhr
Rathaus Fehring

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0



STADTGEMEINDE
FEHRING



TRITTSICHER & AKTIV – ANGEBOT FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN DER GEMEINDE FEHRING UND DES GZ FEHRING

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!

Jede dritte Person über 65 stürzt einmal pro Jahr. Mit Sturzprävention können schwere Stürze verhindert werden. Ein kostenloses Trainingsprogramm fördert die Beweglichkeit ebenso wie die Selbstständigkeit und beugt Problemen im Alltag vor.

In diesem 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 auch zuhause durchgeführt werden können, verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt.

DI. 7. APRIL 2026 – 23. JUNI 2026

Dienstags, 09:15–10:05 Uhr
Kultursaal Brunn

Keine Kosten

Max. 10 Teilnehmer:innen

Anmeldung erforderlich unter 03155 / 3373-19
(Frau Widmann, MO-FR 12:00–12:45 Uhr)

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:





WORKSHOP: BEIM JAUSNEN KOMMEN D'LEUT ZSAMM

Die steirischen Klassiker Käferbohne und Erdapfel sind Ausgangspunkt für die geschmackliche Reise. Beim Zubereiten von zwei Aufstrichen kommen wir ins Gespräch über Ernährung. Wir erkunden neue einfache, pflanzliche Rezeptideen und tauschen uns zu Lieblingsgerichten und Essgewohnheiten aus.

MI. 8. APRIL 2026

16:00–18:00 Uhr,
Gewölbekeller
GerberHaus Fehring

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0

Styria  vitalis
Gesundheit für die Steiermark!



»MIT OMA UND OPA SCHMECKTS ANDERS« – AKTUELLE ERNÄHRUNG FÜR ENKELKINDER

Kinderernährung im Wandel: Von damals bis heute.

Bei Oma und Opa ist es oft am schönsten – vor allem, wenn es um das gemeinsame Essen geht. Empfehlungen zur Ernährung von Kleinkindern und Kindern sehen heute zum Teil anders aus als früher. In diesem Vortrag von **Diätologin Johanna Leitgeb (Gesundheitszentrum Fehring)** erhalten Großeltern praxisnahe Tipps, wie sie ihre Enkel ausgewogen und altersgerecht versorgen können – ohne auf Genuss und Lieblings Speisen zu verzichten.

MI. 15. APRIL 2026

17:00–18:30 Uhr,
Kultursaal Hatzendorf

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0


Gesundheitszentrum Fehring



SICHER UND INFORMIERT: IHRE FINANZEN IM DIGITALEN ZEITALTER

Die Finanzwelt entwickelt sich ständig weiter – nutzen Sie die Chancen für mehr Bequemlichkeit und einer Optimierung Ihrer finanziellen Möglichkeiten! In diesem Vortrag von **Michael Schnepf** und **Marc Trummer** erhalten Sie einen kompakten Überblick über die wichtigsten Themen rund um Ihre Bankgeschäfte – wie digitale Möglichkeiten im modernen Bankalltag oder Sicherheit beim Umgang mit digitalen Services. Wir freuen uns darauf, Ihnen in einer angenehmen Atmosphäre das nötige Wissen für Ihre finanziellen Entscheidungen im digitalen Alltag zu vermitteln!

Mi. 27. MAI 2026

14:00 Uhr,
Raiffeisenbank Region Fehring

Anmeldung erforderlich unter 03155 / 2257-0
Keine Kosten

**Raiffeisenbank
Region Fehring**



VORTRAG: ORDNUNG TUT DER SEELE GUT

Der Autoschlüssel ist unauffindbar? Der Kleiderschrank geht über? Solche Situationen kennen viele von uns.

Ordnung wirkt sich positiv auf unser Leben und Wohlbefinden aus.

Anita Böheim von **Styria vitalis** zeigt einfache Methoden, wie wir Chaos in den Griff bekommen. Ganz nebenbei vermittelt sie Tipps, wie wir Konsum reduzieren und etwas Gutes für die Gemeinschaft tun können.

Mi. 10. JUNI 2026

16:00–17:30 Uhr,
Kultursaal Brunn

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!



BESUCH DER GESUNDHEITSSTRASSE AM SCHULSCHLUSSFEST

Jährlich, am letzten Schultag vor den Sommerferien, findet am Fehringer Hauptplatz das Schulschlussfest mit der Gesundheitsstraße statt. Nutzen Sie auch dieses Jahr wieder die Gelegenheit, sich Ihre Vitalfunktionen messen zu lassen. Puls, Blutdruck und Sauerstoffsättigung, sowie die Venenfunktion und Körperfett werden gemessen. Den Blutzucker können Sie unter Anleitung selbst messen. Sollten Werte nicht im Normbereich liegen, werden Sie im Bedarfsfall darauf hingewiesen, diese mit Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin zu besprechen.

FR. 10. JULI 2026

09:00–13:00 Uhr, Hauptplatz Fehring

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0



INFONACHMITTAG: GESUND BLEIBEN – INFORMATIONEN RICHTIG VERSTEHEN

Wie Sie Gesundheitsinformationen sicher nutzen und im Alltag gut informiert bleiben. Täglich hören oder lesen wir etwas über Gesundheit – im Fernsehen, in Zeitungen oder im Internet. Doch: Welche Informationen sind wirklich verlässlich? Und woran erkennen Sie, ob ein Rat oder Tipp auch zu Ihnen passt?

In diesem Vortrag von **Silvia Vollstuber** erfahren Sie, wie Sie Gesundheitsinformationen – besonders aus dem Internet – richtig einschätzen können. Sie lernen, anhand vieler praktischer Beispiele, worauf Sie achten sollten und wie Sie gute von weniger guten Informationen unterscheiden.

MI. 9. SEPTEMBER 2026

15:00–17:00 Uhr, Kultursaal Brunn

(wenn möglich Smartphone oder Tablet mitnehmen)
Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0





VORTRAG:

ENERGIEARBEIT ZUR UNTERSTÜTZUNG DER STRESSVERARBEITUNG ...

... UND AKTIVIERUNG DER SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE.

15 Energetiker:innen aus dem Raum Fehring haben sich zur **Vulkanenergetik** zusammengeschlossen, um gemeinsam aufzutreten und Ihnen Angebote zu machen, die helfen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. So unterschiedlich und einzigartig wir als Menschen sind, so vielfältig und hilfreich sind unsere Angebote. Ein breites Spektrum an energetischen Anwendungen wartet auf Sie. Kommen Sie und lernen Sie uns kennen. Was können die Vulkanenergetiker:innen für Sie tun?

MI. 23. SEPTEMBER 2026

16:00 Uhr, Gewölbekeller
GerberHaus Fehring

Keine Anmeldung / keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0



LESUNG FÜR UND VON SENIOR:INNEN

Hören Sie gerne zu? Lesen Sie gerne vor?
Haben Sie etwas geschrieben und würden es gerne vortragen?
Wir laden Sie ein, Lieblingstexte, die Sie selbst geschrieben haben oder die Teil eines Buches sind, einem Publikum vorzulesen.
Wenn Sie Interesse haben an dieser Lesung aktiv teilzunehmen, melden Sie sich bei Gabi Bichler (0650 542 42 40).

MI. 7. OKTOBER 2026

15:00 Uhr,
Gewölbekeller
GerberHaus Fehring

Anmeldung erbeten unter 0650 / 542 42 40
(Gabi Bichler)
Keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0





BASTELN MIT OMA UND OPA

Bald, bald ist es so weit – noch schnell etwas für den Christbaum basteln. Ausstechen, drucken, schneiden, bemalen, kleben... das macht natürlich mit Oma und Opa sehr viel Spaß. Dank eines Rollstuhl-Liftes im Innenhof ist der Zugang barrierefrei, sodass jede:r problemlos teilnehmen kann.

MI. 18. NOVEMBER 2026

15:00–16:00 Uhr,
Gewölbekeller
GerberHaus Fehring

Anmeldung erbeten unter 0650 / 542 42 40
(Gabi Bichler)
Keine Kosten
Info: 03155 / 2303-0



HILFSMITTEL-BERATUNG IN DER ST. JOSEF APOTHEKE

Lassen Sie sich in der St. Josef Apotheke Fehring zu Hilfsmitteln aller Art beraten. In der Apotheke finden Sie einen **Orthopädie- und Sanitätsfachhandel** der Firma Curasan. Egal, ob es um Hilfsmittel zum Erhalt der Mobilität, Hautpflegemittel, Kompressionsstrümpfe und deren Anziehhilfen oder um orthopädische Hilfsmittel geht – die Mitarbeiter:innen beraten Sie gerne, und finden mit Ihnen gemeinsam, die für Sie passenden Hilfsmittel.

Fehring, Hauptplatz 10
Öffnungszeiten:
MO–FR 07:45–18:00
SA 07:45–12:30

Keine Kosten / keine Anmeldung
Info: 03155 / 2356-16



Durchgehend geöffnet | Montag - Freitag 07:45 - 18:00 Uhr, Samstag 07:45 - 12:30 Uhr



STADTGEMEINDE
FEHRING



Gesunde
Gemeinde 
gemeinsam gestalten

Stadtgemeinde Fehring
Grazerstraße 1
8350 Fehring

T: 03155 / 2303-0
gde@fehring.gv.at

www.fehring.at

NAH
FÜR
DICH.
DA
FÜR
DICH.

