

Gesundheit **Vorau**s

Ausgabe Herbst 2026

im Herzen der Oststeiermark

VORTRÄGE

„Langfristige Gesundheit beginnt auf deinem Teller“
„Vorbeugen von Demenz – Was können wir tun?“
„Verlässliche Gesundheitsinfos im Netz“

Seite 4

GEMEINSAM WANDERN

Seite 18

ZEIT-HILFS-NETZ

Seite 13



Gesunde Region
Vorau
erLEBE DIE URKRAFT

GESUNDHEIT

ab Seite 4

Gesundheitseinrichtungen
Ärztin/ Arzt
Gesundheitsdienstleistungen
Gesundheitsfördernde & wohltuende Angebote

SOZIALES

ab Seite 10

Sozialeinrichtungen
Pflege & Betreuung
Unterstützung & Beratung

VORTRÄGE & KURSE

ab Seite 14

Gesundheit & Gesundheitsförderung
Natur & Ernährung
Kreatives & Handwerken
Eltern, Jugendliche, Kinder

BEWEGUNG & SPORT

ab Seite 18

Ballsport
Konzentration & Präzision
Kraft & Ausdauer & Beweglichkeit
Körper & Geist & Seele
Rad- & Reitsport
Selbstverteidigung & Körperbeherrschung
Tanz & Geselligkeit
Wanderungen
Wassersport
Angebote für Kinder

RUND UM'S KIND

ab Seite 24

Beratung & Unterstützung
Vorträge & Kurse

HAUSMITTEL

ab Seite 26

G'sund im Joglland
Hausmittel für Erwachsene, Frauen & Kinder





KONTAKT

Bürgermeister
Andreas Geier
0664 88 747 249
buergermeister@vorau.gv.at

Liebe Vorauerinnen und Vorauer, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger des Joglandes!

Auch im Jahr 2026 liegt das „Gute und Gesunde“ in unserer Region wieder sehr nahe. Ein gesundes und umfangreiches Angebot an medizinischer Versorgung, Gesundheit und Sport sowie sozialer Beratung und Unterstützung liegt diesem Gesundheitsprogramm aus der Region Vorau zugrunde.

Wir möchten mit diesem einzigartigen Angebot auch auf nachhaltige Aktivitäten setzen, die nicht nur das Wohlbefinden fördern, sondern auf einfachem Wege die Umwelt unserer gesunden Heimat schützen.

Dazu zählt auch die künftige Stärkung der medizinischen Versorgung. Das gesamte Angebot unseres Gesundheitsprogrammes soll zudem Raum für Austausch und Ideen schaffen, sowie unser Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise fördern und unterstützen.

In dem wir uns gemeinsam einsetzen, leisten wir einen Beitrag zu einer „gesunden Region“ und einem bewussten und nachhaltigen Lebensstil.

Ihr/euer Bürgermeister
Andreas Geier

Liebe Vorauerinnen und Vorauer! Liebe Bewohnerinnen und Bewohner im Jogland!

Es ist uns eine große Freude, euch das neue Gesundheitsprogrammheft „Gesundheit Vorau(s) im Herzen der Oststeiermark“ für den Herbst 2026 zu präsentieren. Dieses Heft spiegelt unser vielfältiges und einzigartiges Angebot wider, das für jede und jeden etwas bereithält – sei es, um die eigene Gesundheit zu fördern, neue Kraft zu schöpfen oder einfach bewusster durch den Alltag zu gehen.

Unsere Broschüre bietet eine übersichtliche Sammlung an Angeboten, Dienstleistungen, Einrichtungen und Anlaufstellen im Bereich Gesundheit und Soziales. All das ist nur durch die engagierte Zusammenarbeit mit zahlreichen regionalen und überregionalen Partnerinnen und Partnern möglich.

Wir sind überzeugt davon, dass die Förderung der Gesundheit ein wertvoller Schlüssel zu einem erfüllten Leben ist – und dass jede kleine Veränderung einen großen Unterschied machen kann. Lasst uns also gemeinsam auf dieses wertvolle Gut achten und die zahlreichen Möglichkeiten entdecken, die unser Programm bietet.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Freude beim Schmökern, Ausprobieren und Mitmachen – für ein gesundes und erfülltes Leben!

Euer Gesundheitskoordinator & Gesundheitsförderer
Patriz Pichlhöfer



KONTAKT

Gesundheitskoordinator
Mag. Patriz Pichlhöfer, MA
03337 2228 313, 0664 88 747 201
gesundheit@vorau.gv.at

GESUNDHEIT

GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN



Das Gesundheitszentrum Joglland ist Ihre erste Anlaufstelle für alle Fragen rund um Ihre Gesundheit. Gemeinsam arbeiten wir daran, dass Sie gesund bleiben, oder so schnell wie möglich wieder werden.

Um Ihre Wartezeiten zu reduzieren, bitten wir Sie rechtzeitig einen Termin zu vereinbaren und Dauermedikamente erst ab 10:00 Uhr telefonisch oder über die Website zu bestellen.

Alle weiteren Informationen finden Sie auf unserer Website: www.gzj.at

Gesundheitszentrum Joglland

Riegersbach 200, Vorau
Telefon: 03337 310 23
E-Mail: office@gzj.at
www.gzj.at

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.:
08:00 – 17:00 Uhr

Zusätzliche Angebote für unsere Patientinnen und Patienten

Diätologie und Ernährungsberatung

Unsere Diätologin Mag. Judith Scherf bietet Ernährungsberatungen an. Interessierte können sich mittwochs nach Terminvereinbarung individuell beraten lassen.

Gesprächstherapie

In unserem Gesundheitszentrum bieten wir eine professionelle Gesprächstherapie in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen an. Unsere Therapeutin Karner Franziska begleitet und unterstützt bei Stress, Ängsten oder Lebenskrisen.

Physiotherapie

Für akute Erkrankungen und präventive Maßnahmen steht eine Physiotherapie zur Verfügung, angeboten von Mag. Thorsten Spreitzhofer.

Für langfristige physiotherapeutische Betreuung ist das Vorauer Institut Physiotherapie (VIP) die richtige Anlaufstelle.



Marienkrankenhaus Vorau GmbH

Spitalstraße 101, Vorau
Telefon: 03337 2254 0, E-Mail: mkh-vorau@marienkrankenhaus.at
www.marienkrankenhaus.at



Augustinus Apotheke

Griesplatz 425, Vorau
Telefon: 03337 4150, 0664 44 52 080
E-Mail: info@apotheke-vorau.at
www.apotheke-vorau.at



Mobile Pflege und Betreuung Rotes Kreuz

EL DGKP Sonja Archam
EL DGKP Brigitte Grabenhofer
E-Mail: gsd.vorau@st.rotekreuz.at,
gsd.friedberg@st.rotekreuz.at
www.rotekreuz.at

Friedberg: Di. – Do.: 08:00 – 14:00 Uhr
Vorau: Mo. & Fr.: 08:00 – 14:00 Uhr
Telefonische Erreichbarkeit:
Mo. – Fr.: 08:00 – 14:00 Uhr
unter 0664 112 84 86

Rettung / Rotes Kreuz Vorau

Hauptstraße 412, Vorau
Telefon: 050 144 518 230
E-Mail: rkt.vorau@st.rotekreuz.at
www.rotekreuz.at

Notruf: 144
Krankentransport: 14844



Vorauer Institut für Physiotherapie

Spitalstraße 101, Vorau
Telefon: 03337 22 54 575
E-Mail: office@vip-vorau.at
www.vip-vorau.at

Terminvereinbarung:
Mo. – Fr.:
07:30 – 12:00 Uhr
13:00 – 15:30 Uhr



Marienkrankenhaus Vorau – MobiREM

Spitalstraße 101, Vorau
Telefon: 03337 2254 800
E-Mail: mobirem@marienkrankenhaus.at
www.marienkrankenhaus.at/medizinische-dienste/mobirem/



ÄRZTIN/ ARZT / GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Arzt für Allgemeinmedizin / Facharzt für Urologie OA Dr. med. Damir Vukanovic

Kassen: Wahlarzt (keine Kassen)

Öffnungszeiten:
Terminvereinbarung telefonisch oder per Email

i Hauptstraße 32, Vorau
03337 33 390
office@urologe-vorau.at



Arzt für Allgemeinmedizin / Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie: Dr. med. Hannes Steinbrenner

Zusätzliche Leistungen: Akupunktur,
Manuelle Medizin, Orthomolekulare Medizin,
Sportmedizin

Kassen: Wahlärztin / Privat

Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung

i Riegersbach 200, Vorau
03337 30609
ordination@ortho360.at
www.ortho360.at



Ärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde Dr. Ágnes Bolyós, MSc

Kassen: Alle Kassen, Wahlärztin / privat

Öffnungszeiten: Di.: 10:00 – 17:00 Uhr,
Mi. & Do.: 8:00 – 13:00 Uhr, Fr.: 12:00 – 17:00 Uhr
Terminreservierung auch online möglich.

i Gerichtsgasse 4, Vorau
0660 8250 000
voraudent@gmail.com
www.laser-dent.at/vorau/





Ergotherapeutin, Veronika Fank-Pötz BSc

Ergotherapeutische Diagnostik, Beratung und Therapie inkl. Hausbesuch im Bereich Neurologie, Orthopädie/Handchirurgie, Pädiatrie und Prävention. Zusatzausbildungen: Spiraldynamik®, Triggerpunkt, Kinesio-Taping, etc.

Öffnungszeiten: Termin nach Vereinbarung

- i** Schachen 104, Vorau
Gemeinschaftspraxis PinkaRATT 7423
0664 889 258 25
fank.veronika@htb.at



Physiotherapeut, Markus Kolb

Physiotherapeutische Untersuchung und Behandlung in den Fachbereichen Orthopädie und Unfallchirurgie. Therapieformen: Triggerpunkttherapie, med. Trainingstherapie, funktionelle Bewegungslehre etc. Hausbesuche in Vorau und Umgebung möglich.

- i** Urkraftpraxis
Rathausplatz 40, Vorau
0660 736 82 96
kolb.markus@gmail.com
www.urkraftpraxis.at



Heilmasseurin, Hermine Mauerbauer

Gewerbliche Masseurin & Dipl. Aromapraktikerin

- Massagen & Heilbehandlungen
- Aromatherapie mit ganzheitlichem Ansatz
- NEU: Laser-Akupunktur,
Magnetfeld & Biofrequenzen
Mehr Info: www.sanzanet.com

Öffnungszeiten: Termin nach Vereinbarung

- i** Urkraftpraxis
Rathausplatz 40, Vorau
0664 58 35 213
www.urkraftpraxis.at



Heilmasseurin, Edita Geier

Meine Hauptbehandlungsfelder zur Heilung, Regeneration oder Entspannung sind:

- Wellness & Osteopathie
- Massagen zu Heilzwecken
- Therapie und Taping

Hinweis: Nach ärztlicher Verordnung wird ein Teil

der Kosten von der Krankenkasse und von den Privatversicherungen zur Gänze rückerstattet.

- i** Schachen 77, Vorau,
0664 38 12 002; edita75geier@gmail.com
www.heilmassage-edita.at



Orthopäde & Schuhe, Valentin Otter

Orthopädieschuhmacher Meisterbetrieb und Fachgeschäft für Comfort-, Arbeits-, Sicherheits-, Sport- und Wanderschuhe. Maßanfertigung von orthopädischen Schuhen, Umbau von Konfektionsschuhen, Einlagen für Sport, Alltag und Sicherheitsschuhe, Schuhreparaturen u.a.

- Individuelle Beratung nach Terminvereinbarung

- i** Kringstraße 62, Vorau
03337 2277, 0664 52 34 471
office@otter-schuhe.at
www.otter-schuhe.at



Optiker, Harald Steinhöfer

Meisteroptiker für Brillen, Kontaktlinsen & spezielle Sehhilfen – Individuelle Sehstärkenbestimmung & Kontaktlinsenanpassung, kostenloses Brillenservice, Krankenkassenleistungen, Feldstecher, Augenkosmetik, topmodische Brillen & Sonnenbrillen

- i** Griesplatz 12, Vorau
03337 20 300
office@optik-steinhoefer.at
www.grebien-optik.at

Gesundheit voraus – Pflege & Beratung mit Herz, Karina Knapp

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin –
Pflegeberatungen, Schulungen und Gesund-
heitsberatungen für pflegende Angehörige
und Betroffene, Durchführung pflegerischer
Tätigkeiten für Personen, die Pflege benötigen
inkl. Stundenbetreuung



Termine nach telefonischer Vereinbarung



vor Ort



Karina Knapp, 0650 520 40 34

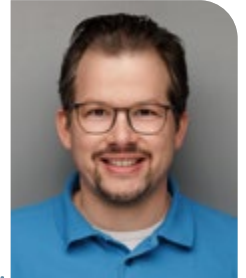


Gesundheitsberatung, Augustinus Apotheke

Öffentliche Apotheke – umfassendes Sortiment
Individuelle Beratung: Arzneimittelberatung, Mikro-
nährstoffe, Homöopathie, Bachblüten, Schüssler
Salze, Antlitzanalyse, Aromatologie, Fitnessbera-
tung, Darmgesundheit, alter Rezepturenschatz,
Vorsorgetests (Vitamin D, Cholesterin, ...)



Griesplatz 425, Vorau
03337 4150, 0664 44 52 080
info@apotheke-vorau.at
www.apotheke-vorau.at



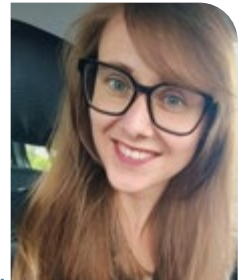
GESUNDHEITSFÖRDERNDE & WOHLTUENDE ANGEBOTE

Nicole Friesenbichler

Nuad Thai Praktikerin – Nuad ist eine alte thai-
ländische Form der Körperarbeit und besteht aus
Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen, Druck-
punktmassagen, sowie passiven, dem Yoga ent-
nommenen, Positionen. Dem Menschen soll eine
positive Körperwahrnehmung ermöglicht werden.



Urkraftpraxis
Rathausplatz 40, Vorau
0664 91 73 252,
aufdermatte@gmx.net
Instagram: aufdermatte_yoga_bodywork



Jasmin Kager

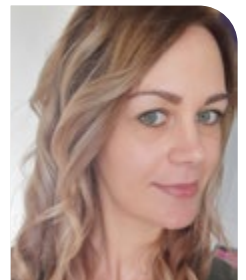
Zertifizierte Babyschlafberaterin – Warum
schläft mein Baby nur an der Brust, auf dem
Arm? Warum macht mein Baby nur kurze
Schläfchen?

Viele Fragen rund um den Babyschlaf können
aufkommen. Ich unterstütze dich sehr gerne

dabei, das Schlafverhalten deines Babys zu
verstehen, die Ursachen zu erkennen und zu
beheben.



0664 978 16 18
jkschlafgutmeinschatz@gmail.com
www.jk-schlafgutmeinschatz.at



Regina Kolb

- Lebendigkeitsberater®
- Aroma & Düfte & Energiearbeit
- Bach & Blütenessenzen
- Vitori Kristall Behandlung
- Radionisch hergestellte Globuli
- Beratung bei Nahrungsergänzungsmitteln

Zusätzlich biete ich Aromaöl- und Hot Stone-
Anwendungen an.



Puchegg 63a, Vorau
0664 38 79 323
reginakolb@gmx.at





Patrizia Kager

Blumenbäuerin aus Leidenschaft. Am Patrizihof blüht meine besondere Blumenwelt: Ich kultiviere saisonale, nachhaltig angebaute Frisch- und Trockenblumen. Inmitten dieser bunten Blumenwelt biete ich kreative Workshops an – zum Gestalten, Genießen und Entspannen.

 Schachen 102, Vorau
0664 14 89 249
info@patrizihof.at
www.patrizihof.at



Bibiana Höfler

- Klangschaalenmassage
- Raidho healing horses® – tiergestützte Arbeit mit Pferden
- Teambuilding mit Pferden/Waldbaden

 Puchegg 56, Vorau
0664 39 82 816
bibiana@hupfezihof.at
www.hupfezihof.at



Barbara Höfler

- Kinesiologischer Meridianausgleich
 - Waldbaden
 - Tier- und naturgestützte Arbeit
- Zertifiziertes Mitglied der ÖGTT (Österreichische Gesellschaft für tiergestützte Therapie)

 Puchegg 56, Vorau
0699 81 70 82 38
barbara@hupfezihof.at
www.hupfezihof.at



Eva Fast

- „Kinesiologie – für deine Gesundheit auf allen Ebenen“ – Angewandte Kinesiologie nach Dr. med. Klinghardt.
- Energetische Blockaden auffinden und lösen
 - Emotionale Belastungen balancieren
 - Mentale Blockaden lösen

 Urkraftpraxis
Hauptstraße 46, Vorau
0660 769 48 33
eva.fast@gmx.at
www.eva-fast.at



Gabriela Glettler

Yoga-Bewegung mit Achtsamkeit.
Ich begleite Erwachsene und Kinder mit TriYoga®, Hormonyoga und Face Yoga – individuell oder in der Gruppe. Yoga unterstützt dabei, Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden zu fördern – ideal auch nach einer Physiotherapie.

 Urkraftpraxis
Rathausplatz 40, Vorau
0664 53 26 528
gabriela.margit@gmx.at
www.gabrielaglettler.at



Michaela Ebner

- Pilates und Yin Yoga
- Klangschaalenmassage
- Ernährungsberatung nach TCM

„Tue dem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen“.

 Schachen 193, Vorau
0664 24 43 769
michaela.ebner@outlook.at
www.michaelaebner.com

Astrid Mauerbauer

- Humanenergetik
- Kinesiologie
- Bachblüten
- Klangschalen
- Kräuterwissen, Workshops – Wanderungen

 Schachen 247, Voralpe
0664 13 03 115
mauerbauer.astrid@gmail.com



Carolina Steinhöfler

Fußpflege nach neuesten Standards, auch für Diabetiker.

Kosmetische Gesichtsbehandlungen, unterstützt durch modernste Technik, Haarentfernung für Damen und Herren.

 Schachen 211, Voralpe
0664 739 19 640, 03337 2977
carolina.steinhoefler@a1.net



Otmar Kerschenbauer

EMMETT-Methode: Die effektive und schnelle Lösung bei körperlichen Beschwerden, bei Stress und Spannungszuständen, zur spürbaren Entspannung für Körper, Geist und Seele, Lösung von Blockaden, Unterstützung bei Funktionsstörungen, Lockerung von Muskelgruppen

KINESIOLOGIE: mentalen Blockaden, Pollen, Lebensmittelunverträglichkeiten, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme (Termine nach Vereinbarung)

 Dr. Mühlbauerweg 283, Voralpe
0664 751 043 42



Barbara Mauerbauer

Klangschalenmassage

- Tiefe Entspannung
- Stressabbau
- Löst Verspannungen und Blockaden
- Unterstützt die Selbstheilungskräfte
- Fördert die Durchblutung

 Vornholz 195, 8250 Voralpe
0664 75 10 46 72
vornholz195@gmail.com



Jacqueline Feichtinger

Energiebalance mit Farblight

- Bach- & Blütenessenzen
- Aromapraxis mit Düften
- Räuchern mit Kräutern
- Meditationen
- Erstellung von Horoskopen

Ich liebe es, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Harmonie und persönlichem Wohlfühl zu begleiten.

 Riegersbach 230, 8250 Voralpe
0664 407 15 94



aromuli® – Aromatherapy to go

- Bonbons in Form von Birkenzuckerkügelchen, aromatisiert mit 100% naturreinen ätherischen Pflanzenölen
- hergestellt in Voralpe
- vielseitig verwendbar: für Speisen, Getränke oder als Bonbon

- in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich (z. B. Minze, Lavendel)

 Hauptstraße 71, 8250 Voralpe
0660 22 77 591
office@aromuli.at
www.aromuli.at



SOZIALES

SOZIALEINRICHTUNGEN



Mobile Pflege und Betreuung Rotes Kreuz

EL DGKP Sonja Archam
EL DGKP Brigitte Grabenhofer

E-Mail: gsd.vorau@st.rotekreuz.at,
gsd.friedberg@st.rotekreuz.at

Friedberg: Di. – Do.: 08:00 – 14:00 Uhr
Vorau: Mo. & Fr.: 08:00 – 14:00 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit: Mo. – Fr.:
08:00 – 14:00 Uhr unter 0664 112 84 86



Lebenshilfe – Tageswerkstätte Vorau

Hauptstraße 430, Vorau
Telefon: 03337 36 44
www.lebenshilfe-stmk.at



Pflegeheim Sommersgut

Spitalstraße 10, Vorau
Telefon: 03337 300 50
E-Mail: pflegeheim@sommersgut.at



Sozialpsychiatrische Tagesstruktur kreaktiv Vorau

Gerichtsgasse 109, Vorau
Telefon: 03337 30 066
E-Mail: kreaktiv.vorau@gfsg.at
www.gfsg.at



Tageszentrum Menda

Spitalstraße 101, Vorau
Telefon: 03337 305 59
E-Mail: isgs.tageszentrum-vorau@a1.net



Essen auf Rädern: Kirchenwirt Weghofer

Hauptstraße 32, Vorau
Telefon: 03337 2205, Fax 03337 2205-4
E-Mail: weghofer.KEG@aon.at

Gesundheit voraus – Pflege & Beratung mit Herz, Karina Knapp

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin – Pflegeberatungen, Schulungen und Gesundheitsberatungen für pflegende Angehörige und Betroffene, Durchführung pflegerischer Tätigkeiten für Personen, die Pflege benötigen inkl. Stundenbetreuung

-  Termine nach telefonischer Vereinbarung
-  vor Ort
-  Karina Knapp, 0650 520 40 34



Fürsorgliche Betreuung, DGKP Katrin Pillhofer

- Hilfestellung, Unterstützung und Pflege zu Hause sowie bei alltäglichen Verrichtungen und Besorgungen
- Beratung und Schulung von Angehörigen und 24 Stundenbetreuung
- Durchführung medizinischer/therapeutischer Interventionen nach ärztlicher Anordnung

-  Termine nach telefonischer Vereinbarung
-  vor Ort
-  Katrin Pillhofer, 0664 41 86 243



Pflegedrehscheibe Hartberg-Fürstenfeld

Die Pflegedrehscheibe des Landes Steiermark ist die zentrale Anlaufstelle für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Die Mitarbeiter:innen stehen Pflegebedürftigen bzw. deren Angehörigen kostenlos für Beratung und Information zur Verfügung.

-  Mo., Mi., Do. und Fr.
-  09:00 – 12:00 Uhr
-  Rotkreuzplatz 1, 8230 Hartberg oder vor Ort
-  Pflegedrehscheibe HF, 0316 877 7475



UNTERSTÜTZUNG & BERATUNG

„Leib & Söl Voral“ – regionale Hilfsaktion

Unbürokratische und anonyme Hilfe in schwierigen Zeiten. – Die zur Verfügung stehenden Spenden werden direkt an Menschen mit Bedarf in der Region vergeben. Anfragen können jederzeit an eine nebenan angeführte Kontaktperson gestellt werden.

-  Zita Rath, 0664 53 35 467
- Angela Kogler, 0680 50 32 722
- Andrea Weghofer, 0664 389 15 53
- Patriz Pichlhöfer, 0664 88 747 201



Team Österreich Tafel

Unter dem Motto „Retten wir gemeinsam Lebensmittel“ gibt es seit Februar 2023 in Voral die Möglichkeit, kostenlose Lebensmittel bei der Team Österreich Tafel zu erhalten.

-  14-tägig freitags (in den geraden Kalenderwochen)
-  18:00 Uhr
-  Rotkreuz-Dienststelle Voral
-  Ing. Marcus Romirer, 0664 53 47 936





Red ma drüber – von Betroffenen für Betroffene

TREFFEN für Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben.

Das Ziel dieser Initiative ist, dass ich als Betroffene/r zum Erfahrungsaustausch zur Verfügung stehe. Der Grundsatz ist ein vertrauens- und respektvoller Umgang.

-  24.09. und 26.11.
-  18:30 – 20:00 Uhr
-  Rathaus Vorau
-  Hans Notter, 0664 73 751 402
Patriz Pichlhöfer, 0664 88 747 201



„Leben mit Demenz“: Unterstützung für Betroffene u. Angehörige

Wir begleiten und unterstützen Menschen mit einer demenziellen Beeinträchtigung – oder dem Verdacht darauf – sowie ihre Angehörigen. Unser Aufgabenfeld reicht von der Information über die Begleitung bis hin zur Betreuung, wie z.B. Hausbesuche, Gruppenangebote für Betroffene, regelmäßige Gespräche u.v.m.

-  Mo. – Do. (telefonisch), nach Vereinbarung
-  09:00 – 12:00 Uhr
-  Ressavarstraße 14, 8230 Hartberg
-  03332 66 0 66-15, LebenmitDemenz@sdhf.at

Das Projekt wird durch Mittel des Gesundheitsfonds Steiermark gefördert.



Mediation & Schlichtung, Mag.ª Melanie Carmen Punz

Mediation (Konfliktregelung), Supervision, Innere Friedensfindung, Mentales Training, Interaktive Vorträge zu Kommunikation, Transformation von Glaubenssätzen, Textschlichtung (konfliktreiche Texte, Emails, Rechtstexte entschärfen)

-  nach telefonischer Vereinbarung
-  Urkraftpraxis, Rathausplatz 40, 8250 Vorau
-  Mag. Melanie Carmen Punz
0720 518 976, info@mediation.vision
www.mediation.vision



Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe Hartberg Fürstenfeld

Beratungstätigkeit für Menschen mit Handicap und deren Angehörigen (z.B. für barrierefreien Umbau und Neubau), Aufklärungsarbeit in Schulen, Unterstützung bei Ansuchen und Anträgen. Vermittlung über die Webseite – vom Auto bis zum Pflegebett wir helfen Ihnen dabei.

-  Bürozeiten:
Di., Do. 08:00 – 14:00 Uhr
Mi. 08:00 – 16:30 Uhr
-  Sparkassenplatz 4, 8230 Hartberg
-  BSG Hartberg Fürstenfeld
03332 65405, info@bsgh.at

ZEIT- HILFS- NETZ VORAU



miteinander
füreinander
jung & alt



Zeit-Hilfs-Netz: „Werden Sie ein Teil davon!“

unentgeltlich – unverbindlich – generationsübergreifend: Kostenlose Unterstützung!

Bei diesem Vorhaben steht die Förderung von Begegnungen und gegenseitiger Unterstützung im Mittelpunkt. Das Zeit-Hilfs-Netz Vorau verfolgt das Ziel, das Miteinander und Füreinander in der Gemeinde zu stärken und bietet für alle die Möglichkeit, sowohl Hilfe anzubieten, als auch Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Freiwillige Hilfe anbieten:

Teilen Sie Ihre Zeit und Fähigkeiten mit anderen, sei es durch praktische Unterstützung, Gespräche oder gemeinsame Aktivitäten.

Kostenfreie Unterstützung in Anspruch nehmen:

Nutzen Sie bei Bedarf im Alltag oder für spezielle Anliegen die Angebote im Zeit-Hilfs-Netz ohne zu zögern.

Folgende unterstützende Tätigkeiten werden angeboten bzw. können in Anspruch genommen werden:

- Fahrdienste / Begleitung (z.B. Unterstützung bei Arztbesuchen, bei Behördenwegen, bei Friedhofsbesuchen oder beim Einkaufen)
- Freizeit / Geselliges (z.B. Besuche, Kaffeetreff, Kartenspielen, Spaziergänge, Veranstaltungsbesuche)
- Gartenarbeit
- Haustiere versorgen (z.B. Gassi-Gehen)
- Hilfe bei Haushaltstätigkeiten
- Handwerkliche Unterstützung (z.B. Glühbirnen tauschen)
- Lernhilfe für „Jung & Alt“ (z.B. Umgang mit Smartphone, Unterstützung beim Lesen)
- Oma-Opa-Dienst
- Essenszustellung – „Essen auf Rädern“

Marktgemeinde Vorau – Gesundheitskoordinator Patriz Pichlhöfer
03337 2228-313 oder 0664 88 747 201, gesundheit@voraus.gv.at

VORTRÄGE & KURSE

KF Kostenfrei A Anmeldung erforderlich BT Begrenzte Teilnehmerzahl



A Vortrag: Verlässliche Gesundheitsinfos im Netz

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie gute Gesundheitsinfos von irreführenden Angaben zum Thema Gesundheit im Internet unterscheiden können. Wir empfehlen Ihnen außerdem verlässliche Gesundheitsportale und -websites.

Kosten: € 5,-

- 📅 Do., 22.10. ⌚ 19:00 Uhr
- 📍 Stift Vorau, Seminarraum 3
- 👤 Mag.^a Dr.ⁱⁿ Gerlinde Malli, Styria vitalis
- 📞 Marktgemeinde Vorau, Referat Gesundheit & Soziales, 03337 2228 312



A Vortrag: Langfristige Gesundheit beginnt auf deinem Teller

Schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied für dein Wohlbefinden machen. Erfahre, warum es nicht die eine perfekte Ernährungsweise gibt, warum zielführende Ernährung nicht gleich Fasten bedeuten muss und welche zentrale Rolle ein gesunder Darm dabei spielt.

Kosten: € 5,-

- 📅 Mi., 14.10. ⌚ 19:00 Uhr
- 📍 Stift Vorau, Seminarraum 3
- 👤 Lisa Wetzelberger, Dipl. Ernährungsexpertin für Stoffwechseltypen u. Darmgesundheit
- 📞 Marktgemeinde Vorau, Referat Gesundheit & Soziales, 03337 2228 312



A Vortrag: Vorbeugen von Demenz – Was können wir tun?

Der Abend verschafft einen Überblick darüber, wie Demenz vorgebeugt werden kann und welche Maßnahmen & Impulse dabei eine wichtige Rolle spielen. Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit einem Demenzsimulator hautnah in die Erlebniswelt von Menschen mit Demenz zu versetzen.

- 📅 Mi., 23.09.
- ⌚ 18:30 Uhr
- 📍 Stift Vorau, Barocksaal
- 👤 Prim. Dr. Josef Diez, Prim. Dr. Peter Hlade
- 📞 PDir Ulreich Margit, 03337 2254 458



A Milchverarbeitung selbst gemacht

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Milchverarbeitung für zu Hause. Es wird Schritt für Schritt erklärt, wie Sie aus frischer Milch Joghurt, Käse und Topfen herstellen können. Für Einsteiger und Genießer.

Kosten: € 40,- (inkl. Materialkosten)

Mitzunehmen: Kochschürze

- 📅 Do., 08.10. (Anmeldung bis 29.09.)
- ⌚ 17:00 Uhr
- 📍 Fachschule, Vorau
- 👤 Michaela Haider, BSc, Käsesommelière
- 📞 Fachschule Vorau, 03337 2319

BT



A Süßes Kleingebäck

Entdecken Sie die Welt des süßen Kleingebäcks – unkompliziert, lecker und ideal für den Alltag. In diesem Kurs lernen Sie wie schnell und einfach süßes Gebäck mit oder ohne Füllen gemacht wird. Die Rezepte sind ideal für den Alltag und gelingsicher. **Kosten:** € 40,- (inkl. Materialkosten)

Mitzunehmen: Kochschürze, Korb/Tragetasche

- 📅 Di., 13.10. (Anmeldung bis 06.10.)
- ⌚ 17:00 Uhr 📍 Fachschule, Vorau
- 👤 Michaela Haider, BSc, Brotsommelière
- 📞 Fachschule Vorau, 03337 2319

BT

A Traditionelles Kleingebäck

Entdecken Sie die Welt des pikanten Kleingebäcks. In diesem Kurs lernen Sie wie schnell und einfach herzhaftes Gebäck wie Käsestangerl, Mohnweckerl, uvm. gemacht wird.

Kosten: € 40,- (inkl. Materialkosten)

Mitzunehmen: Kochschürze, Korb/Tragtasche

-  Di., 11.11. (Anmeldung bis 03.11.)
-  17:00 Uhr
-  Fachschule, Voralpe
-  Dipl. Ing. Julia Freidorfer, Brotsommelière
-  Fachschule Voralpe, 03337 2319



A In der Weihnachtsbäckerei ist was los!

Gemeinsam zaubern wir duftende Weihnachtskekse. Mit viel Freude dürfen die Kinder Teig kneten, Kekse ausstechen, verzieren und dabei ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Kosten: € 15,- (inkl. Verpflegung und fertige Kreationen)

Alter: ab 5 Jahren

-  Di., 01.12. (Anmeldung bis 24.11.)
-  15:00 – 18:00 Uhr  Fachschule, Voralpe
-  FSDir. Dipl.Päd. Karoline Kolb mit den angehenden Kinderbetreuerinnen
-  Fachschule Voralpe, 03337 2319



A Kleine Genusshelden in der Schulküche

Gemeinsam bereiten wir köstliche Herbstgerichte mit saisonalen Zutaten zu. Am Ende werden die selbst zubereiteten Speisen natürlich gemeinsam am fein gedeckten Tisch genossen.

Kosten: € 15,- (inkl. Verpflegung und fertige Kreationen)

Alter: ab 5 Jahren

-  Di., 20.10. (Anmeldung bis 13.10.)
-  15:00 – 18:00 Uhr  Fachschule, Voralpe
-  FSDir. Dipl.Päd. Karoline Kolb mit den angehenden Kinderbetreuerinnen
-  Fachschule Voralpe, 03337 2319



A Infoabend Kräuterhandwerk & Pflanzenheilkunde

Was zählt alles zum Kräuterhandwerk und wie kann man es gut und einfach im Alltag integrieren? Bei diesem Infoabend gibt Nicole Silbermann von NATURAMA Einblicke in das Kräuterhandwerk und den Lehrgang zum/zur Pflanzenheilkunde Praktiker:in mit dem EIAP (Europäisches Institut für Angewandte Pflanzenheilkunde).

-  Do., 12.11.
-  18:00 Uhr
-  Seminarraum Impulszentrum, Voralpe
-  Nicole Silbermann, 0664 320 23 61
nicole@naturama-life.at



A Magischer Hexenabend am Lagerfeuer

Eins werden mit den Elementen Feuer & Erde. Gemüse aus dem Selbsterntegarten über dem Feuer kochen. Trommeln, Loslassrituale und Räucherstoffe verbinden in Respekt und Achtsamkeit mit den Elementen Erde und Feuer. Falls eine Trommel vorhanden ist, bitte mitbringen.

Kosten: € 119,- / Person

-  Sa., 19.09.
-  16:00 – 22:00 Uhr
-  HuPfeZi Hof, Puchegg 56, Voralpe
-  Barbara Höfler, 0699 81 708 238;
Bibiana Höfler, 0664 39 82 816;
www.hupfezihof.at



A Räuchern & Töpfern

Räucherstövchen aus Ton herstellen, heimische Räucherstoffe kennenlernen und sammeln in der Natur. Eigene Räuchermischung herstellen und mit nach Hause nehmen.

Kosten: € 119,- / Person

-  31.10.  10:00 – 16:00 Uhr
-  HuPfeZi Hof, Puchegg 56, Voralpe
-  Barbara Höfler, 0699 81 708 238;
Bibiana Höfler, 0664 39 82 816;
www.hupfezihof.at





A Kreatives Gestalten mit Ton

Kreativität entwickeln, wieder Boden unter den Füßen spüren und dein eigenes Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Gruppen ab 4 Personen nach tel. Terminvereinbarung.

Kosten: € 49,- (inkl. Material)

- T1:** 05.09. und 08.12.; **T2:** 16.10.
- T1:** 09:00 – 12:00 Uhr; **T2:** 15:00 – 18:00 Uhr
- HuPfeZi Hof, Puchegg 56, Vorau
- Barbara Höfler, 0699 81 708 238; www.hupfezihof.at



A Waldbaden – Shinrin Yoku

„Jetzt fühle ich mich wieder wie ich selbst.“ Nach 2 Stunden Zeit mit dir selbst, mitten in der Natur, findest du - unterstützt durch mentale Techniken - zu dir zurück. Ganz nebenbei werden deine „Killerzellen“ gesteigert.

Kosten: € 30,- / Person

- 13.09.
- 10:00 – 12:00 Uhr
- HuPfeZi Hof, Puchegg 56, Vorau
- Barbara Höfler, 0699 81 708 238; Bibiana Höfler, 0664 39 82 816 www.hupfezihof.at



A Blumenmomente – Ackerführung & Blumenpflücken

Geführter Spaziergang durchs Blumenfeld mit Einblicken in den nachhaltigen Blumenanbau. Danach: Lieblingsblumen pflücken und ein Stück Natur mit nach Hause nehmen.

Kosten: € 42,- / Person

- Sa., 05.09.
- ab 09:00 Uhr
- Patrizihof, Schachen 102, 8250 Vorau
- Patrizia Kager
06641489249, info@patrizihof.at, www.patrizihof.at

BT



A Blütenbindung – Herbstfeuerwerk am Blumenfeld

Sammele mit mir Natur- und Blumenmaterial und binde deinen eigenen Herbstkranz. Tipps zu Ernte und Haltbarkeit inklusive.

Kosten: € 79,- / Person

- Sa., 19.09.
- ab 14:00 Uhr
- Patrizihof, Schachen 102, 8250 Vorau
- Patrizia Kager
06641489249, info@patrizihof.at, www.patrizihof.at

BT



A Trockenblumenkranz binden

Wähle aus meinem 100 % ungebleichten, pestizidfreien Trockenblumenbuffet deine Lieblingsblumen und binde daraus mit frischen Koniferen und Kräutern deinen ganz persönlichen Jahreszeitenkranz.

Kosten: € 79,- / Person

- Fr., 13.11.
- ab 14:00 Uhr
- Patrizihof, Schachen 102, 8250 Vorau
- Patrizia Kager
06641489249, info@patrizihof.at, www.patrizihof.at

BT



A Geschenkewerkstatt mit Trockenblumen

Kreative und nachhaltige Deko aus naturbelassenen Trockenblumen gestalten und individuelle Weihnachtsgeschenke für dich und deine Liebsten zaubern.

Kosten: € 89,- / Person

- Sa., 14.11.
- 14:00 – 18:00 Uhr
- Patrizihof, Schachen 102, 8250 Vorau
- Patrizia Kager
06641489249, info@patrizihof.at, www.patrizihof.at

BT

A Winterkranz binden

Aus verschiedenen Reisigarten einen persönlichen Winterkranz binden – auf Wunsch ergänzt mit Trockenblumen aus meinem reich gefüllten Trockenblumenbuffet.

Kosten: € 89,- / Person



Sa., 21.11.



14:00



Patrizihof, Schachen 102, 8250 Voralpe



Patrizia Kager
06641489249, info@patrizihof.at,
www.patrizihof.at



BT

A Kleine Kurse für große Themen

9-teilige Kursreihe zur Selbstwahrnehmung und persönlichen Entwicklung – von Grenzen setzen und Loslassen über Glaubensmuster und Kommunikation bis hin zu Selbstwert, Prägungen und Perspektivwechsel. Zum inneren Stabilität finden, sich selbst besser kennenlernen und über sich hinauswachsen. **Kosten:** € 65,- / Kurs (einzeln buchbar)



Sa., 03.10. – 28.11. ⌚ 09:00 – 12:00 Uhr
(Anmeldung bis eine Woche vorher)



Urkraftpraxis



Melanie Carmen Punz



0720 51 89 76, info@mediation.vision
www.meditation.vision/training.html



Gesundheit beginnt in der Zelle

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer:innen verständlich und praxisnah

- warum unsere Zellgesundheit die Basis für Wohlbefinden und Energie ist,
- welchen Einfluss Ernährung, Stress, Schlaf und Umweltfaktoren auf unseren Körper haben.



Fr., 18.09. ⌚ 18:00 Uhr



Mittelschule Voralpe



Monika Auner



0677 617 432 38, monika.auner@gmail.com
www.monako.at



BT

Selbsthilfe Gruppe Voralpe – Aktive Diabetiker

Amtmann Renate: „Firma Medtronic – neue Sensor und 780 Pumpe“

📅 Fr., 09.10. ⌚ 19:00 Uhr

Weihnachtsfeier

📅 Fr., 11.12. ⌚ ab 12:00 Uhr



Gasthof Kutscherwirt



Robert Riegler, 0664 38 79 120



KF

A LÖWENMUT® Workshops

Mobbingpräventionstraining

Du möchtest dein Kind stark und mutig machen? LÖWENMUT Training ist ein Resilienztraining mit Schwerpunkt Mobbingprävention. Den Kindern werden die wichtigen Tipps und Methoden spielerisch vermittelt – für ein mobbingfreies und selbstbestimmtes Aufwachsen!

BE COOL Mobbingpräventionstraining für Jugendliche

Teenager zu sein bedeutet, durch eine intensive Lebensphase zu gehen, in der Freundschaften, Konflikte, Selbstfindung und Selbstzweifel aufeinandertreffen. Das Programm beinhaltet konkrete Tools und wertvolle Impulse für mehr Selbstvertrauen und Klarheit.

Workshop „Starke Eltern – Starke Kinder“

Kinder brauchen mutige Eltern, die sie sicher begleiten. Bei uns lernen Eltern, Stress, Überforderung und Mobbing früh zu erkennen, starke Gefühle zu begleiten und liebevoll Grenzen zu setzen. Sie erhalten praktische Werkzeuge für mehr Verbindung, Klarheit und Harmonie im Familienalltag sowie Raum für Fragen und Unterstützung.



Termine auf Anfrage



Urkraftpraxis oder Wahlort



Nicole Friesenbichler, 0664 917 3252,
nicole.loewenmut@gmx.net,
Instagram: [nicolefriesenbichler_loewenmut](https://www.instagram.com/nicolefriesenbichler_loewenmut)



BEWEGUNG & SPORT



Gemeinsam unterwegs – Gemeinsam wandern

Eine gut bewältigbare Runde für die gesamte Familie im Ortsteil Schachen mit dem Team des Zeit-Hilfs-Netz Voralpe (Wanderführer: Anton Arbesleitner). Möglichkeit eines gemütlichen Ausklangs bei einem gemeinsamen Mittagessen.

Start/Ziel: URKRAFT Arena

Strecke: ca. 8,5 km, **Dauer:** ca. 2,5 Std.

- Sa., 19.09. 09:00 Uhr
- URKRAFT Arena
- Marktgemeinde Voralpe
Referat Gesundheit & Soziales
03337 2228 312



Savate-Boxen

Entdecke die faszinierende Welt des Savate-Boxens! Diese einzigartige Sportart stärkt Körper und Geist, fördert Selbstvertrauen und Disziplin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Gemeinsam erleben wir Freude an Bewegung, Teamgeist und persönliche Entwicklung. Werde Teil unserer inspirierenden Gemeinschaft!

- Dienstags
- 17:00 – 18:00 Uhr
- Bewegungsraum der Musikschule
- Michael Kerschbaumer, 0664 433 31 20



Hatha Yoga

„Dehnen macht dich flexibel, Kräftigen macht dich stark, und Entspannen bringt dich ins Gleichgewicht.“ Yoga ist eine unschlagbare Kombination aus all dem und kann ganzheitlich positive Auswirkungen auf deine Gesundheit haben. Termine auch einzeln buchbar sowie individuell abgestimmte Einzelpraxis auf Anfrage möglich.

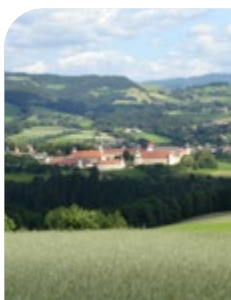
- Kurse auf Anfrage
- Urkraftpraxis
- Nicole Friesenbichler, 0664 917 32 52
Instagram: aufdermatte_yoga_bodywork



Yoga am Stuhl

Yoga am Stuhl ist eine sanfte, wirkungsvolle Praxis für alle, die Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe fördern möchten. Die Übungen werden im Sitzen oder im Stand mit Unterstützung des Stuhls ausgeführt und sind ideal für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, im höheren Alter oder nach Verletzungen.

- Termine auf Anfrage
(Gruppenkurse, Einzelbegleitung)
- Urkraftpraxis
- Nicole Friesenbichler, 0664 917 32 52,
aufdermatte@gmx.net,
Instagram: aufdermatte_yoga_bodywork



Wanderungen in der Gesunden Region Voralpe

Do., 24. September – 14:00 Uhr
Treffpunkt: Griesplatz / Stift – Grillstation – Waldlehrpfad – Greilberg – Pizzeria

Do., 15. Oktober – 14:00 Uhr
Treffpunkt: Griesplatz / Kreisverkehr – Bauernmarkt – Alt. Bgm. Rechberger – Poin – Gasthaus Heribert – Feichtinger – Cafe Zwoa Radl

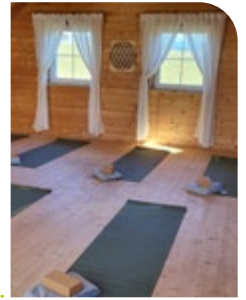
Do., 19. November – 14:00 Uhr
Treffpunkt: URKRAFT Arena
Bei Schönwetter ca. 2-Stündige Wanderung.
Bei Schlechtwetter gemütliches Beisammensein.

- Julia Steinhöfer
0664 41 11 225

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung und Bewegung in Einklang bringt. Mit präzisen, kontrollierten, gleichmäßigen Bewegungen sowie einer bewussten Atmung werden tieferliegende Muskeln der Körpermitte und Beckenboden gekräftigt. Kostenloses Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich!

-  Donnerstags  17:30 – 18:30 Uhr
Donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr
-  Schachen 193, 8250 Voralpe
-  Michaela Ebner, 0664 24 43 769



Yoga – Sanft

Schonender und langsamer Einstieg in Yoga. Durchwegs leichte Übungen führen zu der Yoga-Standard-Übungsreihe. Kostenloses Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich!

-  Donnerstags
-  17:30 – 19:00 Uhr
-  Bewegungsraum der VS Voralpe
-  Andrea Weghofer, 0660 46 15 872



Yoga – Mittelstufe

Hier wird tiefer in Theorie und Praxis des Yoga eingestiegen. Die Übungen werden intensiver, die Meditationen länger und tiefer. Der Körper wird mit frischer Energie aufgeladen, das Immunsystem gestärkt. Kostenloses Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich!

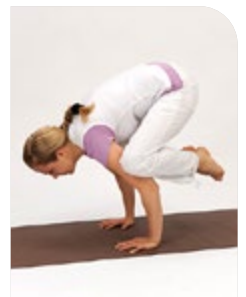
-  Mittwochs
-  18:30 – 20:00 Uhr
-  Bewegungsraum der VS Voralpe
-  Andrea Weghofer, 0660 46 15 872



Yoga – Fit in den Tag

Gut gelaunt und energiegeladener in den Tag. Sanfte Übungen am Morgen bereiten den Körper für den Tag vor. Sie verleihen ihm Kraft und Ausdauer.

-  Dienstags
-  09:30 – 11:00 Uhr
-  Pfarrheim Voralpe
-  Andrea Weghofer, 0660 46 15 872

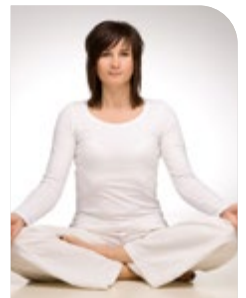


Hormonyoga für Frauen

Kopfschmerzen, Schlafstörungen, emotionale Schwankungen, Gelenkschmerzen oder Antriebslosigkeit können mit einem schwankenden Hormonhaushalt zu tun haben. Hormonyoga wirkt dabei balancierend und anregend.

+ Übungsplan und Videos für zu Hause

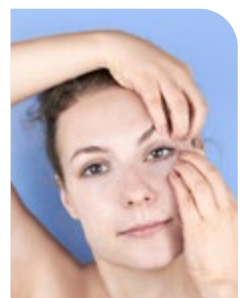
-  ganzjährig
-  Online / Urkraftpraxis
-  Gabriela Glettler
0664 53 26 528, www.gabrielaglettler.at



Face Yoga

Gezieltes Muskeltraining für Gesicht, Hals und Nacken hilft bei Verspannungen, schlaffer Muskulatur, Asymmetrien, Falten. Es regt die Durchblutung und die Collagenbildung an und verbessert das Hautbild.

-  ganzjährig
-  Online / Urkraftpraxis
-  Gabriela Glettler
0664 53 26 528, www.gabrielaglettler.at





Damenturnen

Ein abwechslungsreiches Training für Sie. Verschiedene Gymnastikarten, wie zum Beispiel Aerobic, Konditionstraining sowie Übungen mit unterschiedlichen Geräten und vieles mehr erwarten dich.

-  Dienstags
-  18:00 – 19:00 Uhr
-  Gymnastikraum der MS Vorau
-  Christine Bocek, 0681 20 35 52 92



Ganzkörper-Workout für Frauen

Mit einem bunten Übungsmix wird unser gesamter Körper gestärkt, gestrafft und gedehnt. Ausdauer und Beweglichkeit werden verbessert. Schwerpunkt ist Core-Training zur Verbesserung der Rumpfstabilität und Stärkung der Tiefenmuskulatur – für eine gute Haltung und eine gesunde Wirbelsäule.

-  Mittwochs
-  18:45 – 20:00 Uhr
-  Bewegungsraum der Musikschule
-  Monika Krenn, 0650 56 04 815



Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule

Wir kräftigen und dehnen verschiedene Muskelgruppen um unsere Wirbelsäule zu entlasten und zu unterstützen. Mit Entspannungsübungen beenden wir das Programm.

Schnuppern jederzeit möglich!

-  Montags
-  19:00 – 20:00 Uhr
-  Bewegungsraum der Musikschule
-  Berti Maierhofer, 0664 82 18 386



Körpertraining mit Focus Wirbelsäule und Beckenboden

Mit schwungvoller Musik geht es nach einem kurzem Warmup mit speziellen Übungen weiter zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung des Körpers und zusätzlicher Stärkung des Beckenbodens.

-  Freitags
-  17:40 – 18:30 Uhr
-  Gymnastikraum der MS Vorau
-  Gabriele Buchegger, 0664 55 37 527



Allgemeines Kräftigungstraining

Allgemeines Kräftigungstraining, um eine Grundkraft in den Gelenken zu entwickeln und um die Stützkraft im Rumpf zu verbessern. Stärkung der tiefliegenden jedoch enorm wichtigen kleinen Muskeln unseres Körpers. Gezieltes Muskeltraining wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

-  Dienstags
-  19:00 – 20:30 Uhr
-  Bewegungsraum der Musikschule
-  Verein Sicher und Fit Vorau
Otmar Kernbauer, 0664 51 72 115



Best Age – Ganzkörpertraining für Junggebliebene

Ziel ist die Steigerung der Lebensqualität im Alter durch die Verbesserung der Beweglichkeit, Erhöhung der Rumpfstabilität, gekräftigter Beckenboden, mehr Kraft im Alltag, verbesserte Koordination und geistige Fitness sowie ein gesteigertes Körperbewusstsein.

-  Termine auf Anfrage
-  Bekanntgabe bei der Anmeldung
-  Zita Rath, 0664 53 35 467

bodyArt – fit ohne Geräte

Das ganzheitliche und funktionelle Bewusstseins- und Körpertraining kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz-Kreislauf und Atmung.



Termine auf Anfrage



Bekanntgabe bei der Anmeldung



Zita Rath, 0664 53 35 467



Volkstanzen... gut für Körper, Geist und Gemüt

Das Vorauer Sing- und TanzKranzl tanzt aus Freude und will traditionelles Volkstanzen generationenübergreifend pflegen und weitergeben (Steirische u. Alpenländische Volkstänze).

- Partner:innenunabhängig
- Einstieg jederzeit möglich
- in den Schulferien kein Tanzen



jeden 2. Samstag 18:30 – 20:00 Uhr
jeden 4. Sonntag 15:00 – 17:00 Uhr



Musikschule Vorau im Erdgeschoß



Richard Romirer, 0664 51 75 333
Robert Sedlmaier, 0664 34 60 981



Kinderbouldern Vorschul-/Volksschulkinder

- Bei Haltungsschwächen/-schäden, motorischen Defiziten, ADHS
- Bouldern = Ganzkörpertraining
- Technikübungen, Spiele
- Ständig neue Herausforderungen durch verschiedene Routen
- Grenzen überwinden, gegenseitiger Ansporn



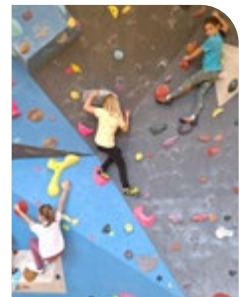
Kursstart jeweils im Jänner und September
– 8 Einheiten zu je 1 h 25 min



Boulderwelt Vorau



Mag. Dr. Gerhild Weichberger, Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin,
gerhild.weichberger@gmx.at



Trainingstherapie: Therapeutisches Klettern Einzel

- Gezieltes Muskuläres Aufbau- und Stabilisationstraining an der Therapeutischen Kletterwand, Klettern an der Boulderwand
- Bei Schäden an der Wirbelsäule, Skoliose, Probleme/Abnützungen an Schulter, Hüfte, Knie
- Muskelaufbau, Training Muskelketten, Koordination, Haltungsschulung



nach Vereinbarung

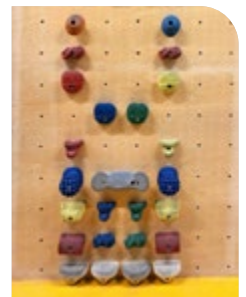


Boulderwelt Vorau



Mag. Dr. Gerhild Weichberger, Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin,
gerhild.weichberger@gmx.at

Nur mit Verordnung vom Haus-/Facharzt!



Kreatives Bewegen mit Ballett

In speziellen Kinderkursen lernen die Kleinsten spielerisch – durch Kindertänze, Gesang und einfachen Ballettübungen – die Freude am Tanzen.

Alter: 4 – 6 Jahre



Freitags



15:30 – 16:20 Uhr



Gymnastikraum der MS Vorau



Gabriele Buchegger, 0664 55 37 527



Ballett

Ballett führt durch harmonische Bewegungsabläufe, Körperspannung und Haltungstraining zu einem neuen Körpergefühl!

Ballett bildet eine gute Basis für jede Tanzrichtung, dabei wird besonders auf ein gesundes, korrektes Körpertraining Wert gelegt.

Alter: 6 – 8 Jahre



Freitags



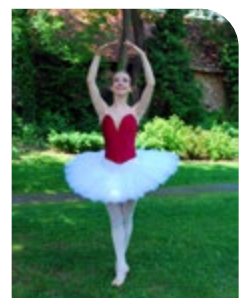
16:30 – 17:20 Uhr



Gymnastikraum der MS Vorau



Gabriele Buchegger, 0664 55 37 527





Ballett & Showdance

Die Einheit startet mit dem Balletttraining (Waganowa-Methode) und danach folgt das Einstudieren verschiedener Show- und Musicals tänze. Abgerundet wird das Programm mit Stretching-Übungen.

Alter: ab 10 Jahren



Freitags



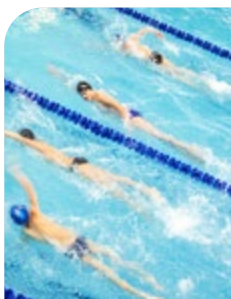
Uhrzeit nach Vereinbarung



Gymnastikraum der MS Vorau



Gabriele Buchegger, 0664 55 37 527



Schwimmunterricht

Kinder ab 5 J.: Anfängerschwimmen, Techniktraining, Kraul, Rückenschwimmen, Rückenkreul / **Erwachsene (Privatstunden):** Anfängerschwimmen, Techniktraining, Kraul, Rückenschwimmen, Rückenkreul – Anpassen der Schwimmtechnik bei orthopäd. Problemen, Erlernen alternative Technik / **Schwimmunterricht Volksschulen**



nach Vereinbarung



Jogllandoase Wenigzell



Mag. Dr. Gerhild Weichberger, Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin, gerhild.weichberger@gmx.at



Trainingstherapie: Unterwassergymnastik Einzel

- Gelenkschonendes Training im Wasser: Kraft, Ausdauer, Koordination
- Ausnutzen von Auftrieb und Wasserwiderstand
- Einsatz versch. Geräte: Schwimmbrett, Paddles, Fußmanschetten, Poolnoodle, Auftriebsgürtel, ...
- Bei orthopäd. Problemen: Wirbelsäule, Schulter, Hüfte, Knie, Sprunggelenk



nach Vereinbarung



Jogllandoase Wenigzell



Mag. Dr. Gerhild Weichberger, Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin, gerhild.weichberger@gmx.at

Nur mit Verordnung vom Haus-/Facharzt!



Taekwondo

Taekwondo fördert durch das Training von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit das körperliche Wohlbefinden.

Die zur Ausübung von Taekwondo erforderliche Konzentration und Disziplin erlaubt es den Alltag auszublenden und stellt auch eine Lebensschule im geistigen Sinne dar.



Mittwochs & freitags



18:30 – 20:00 Uhr



Turnsaal der MS Vorau



Kwonbaek Vorau
Bernd Kraussler, 0676 39 60 153



Mountainbiken

Gefahren wird auf ausgewiesenen Strecken im Kessel Vorau. Ob schon ein/e erfahrene/r Mountainbiker/in oder doch eher Anfänger/in, jeder ist herzlich willkommen. E-Biker/innen sind ebenfalls herzlich willkommen!



Sonntags



07:30 – 12:00 Uhr



Griesplatz Vorau



Peter Kerschbaumer, 0664 85 98 638



Reiten – Skill Horse Club

- Bewegung und Spaß: Gemeinsame Freizeitgestaltung mit Pferden. Für Anfänger und Fortgeschrittene.
- Spring-Dressur-Geschicklichkeitsreitparcour und berittenes Bogenschießen
- Kleine Reithalle vorhanden



Termine nach Vereinbarung



Skill Horse Club
Reinberg 16, 8250 Vorau



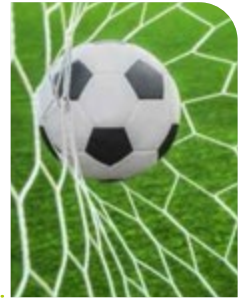
Viktor Nunner, 0664 73 339 750

Fußball für Anfänger

Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel und der Bewegung. Die Kinder erwartet fußballspezifisches Training, vielseitige Bewegungsaufgaben und alle möglichen Spiele.

Alter: ab 4 Jahre

-  Termine nach Vereinbarung
-  URKRAFT Arena oder MS Vorau
-  TuS Vorau
Wolfgang Haspl, 0699 114 796 27

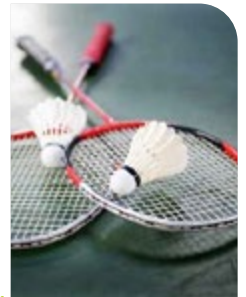


Badminton

Rückschlagspiel für Anfänger und Fortgeschrittene

Einstieg jederzeit möglich!

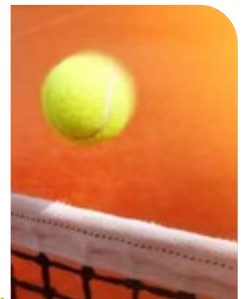
-  Freitags
-  19:00 – 21:00 Uhr
-  Mehrzwecksaal der MS Vorau
-  Christine Bocek, 0681 20 35 52 92



Tennis

Jeder kann Tennisspielen lernen, egal ob jung oder schon etwas älter ... einfach einmal ausprobieren und schauen, was sich hinter diesem Sport verbirgt.

-  nach telefonischer Vereinbarung
-  Tennisanlage des TC Vorau
-  Lukas Krausler, 0664 39 03 180



Eisstock- & Asphalttschießen

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

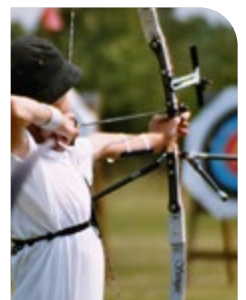
-  ESV Stocksporthalle Vornholz
-  Elfriede Glatz, 03336 2260
-  Vereinshütte Eisblume Vornholz
-  Anton Storer, 0664 86 69 219
-  ESV Vorau, Stocksporthalle Riegersberg
-  Markus Milchrahm, 0650 511 27 10
-  ESV Schachen (Bauhof)
-  Gerhard Kerschbaumer, 0664 46 06 522
-  ESV Puchegg (Bauhof)
-  Adolf Kager, 0676 74 84 760



Bogenschießen – Schnuppern

Bogenschießen auf 3 Dimensionale Zielscheiben.

-  Termine nach Vereinbarung
-  Clubhaus Schachen
-  Bogenschützenverein Vorau
0664 46 17 740



Schach

Der Schachclub Vorau, welcher bereits seit 40 Jahren in Vorau besteht, lädt zum Gehirnjogging der Extraklasse ein! Lernen Sie Schach spielen oder verbessern Sie Ihr Können. Für Anfänger & Fortgeschrittene

-  auf Anfrage
-  GH Weghofer, Vorau
-  Hannes Haberler, 0664 41 28 028



RUND UM'S KIND



Regionale Elternberatung

Beratung und Unterstützung von Eltern bei ihren Pflege- und Betreuungsaufgaben von Säuglingen und Kleinkindern von 0 – 3 Jahren

- jeden 3. Mittwoch im Monat
- 08:30 – 10:00 Uhr
- Sozialzentrum Vorau, Hauptstraße 412
- EBZ Hartberg – Fürstenfeld
Marion Wanasky, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 25



Schwerpunktthemen

23.09.: „Babyhandling und Beruhigungstechniken“;
Marion Wanasky & Johanna Reithmeier
21.10.: „Beikost“; Andrea Hellinger
16.11.: „Keine Angst vor Babytränen“; Mag.^a
Susanne Schmid in Koop. mit Frühen Hilfen
18.11.: Elternberatung
16.12.: „Aromapflege“; Angelika Hellinger

- ab 10:00 Uhr
- Sozialzentrum Vorau, Hauptstraße 412
- EBZ Hartberg – Fürstenfeld
Marion Wanasky, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 25



Frühe Hilfen „Gut begleitet von Anfang an“

Frühe Hilfen unterstützen, beraten und begleiten Familien bei Überlastung im Alltag. Sie helfen das passende Angebot im Gesundheits- und Sozialwesen zu finden. Familienbegleitung ist anonym, freiwillig und kostenlos!
Für Familien in der Schwangerschaft und mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr.

- Mo. – Fr. 08:00 – 14:00 Uhr
- mobil.betreut
Ferdinand-Leihs-Str. 5, 8230 Hartberg
- Frühe Hilfen
0664 80006 3100
fruehe.hilfen.hf@jaw.or.at



Stillvorbereitungskurse

Stillen ist die natürlichste Art, Ihr Baby zu ernähren. Der Körperkontakt vermittelt Geborgenheit und eine intensive Beziehung zur Mutter.

- 07.09. & 29.09., 21.10. & 04.11.,
02.12. & 09.12.
- 19:00 – 21:00 Uhr
- Carola Schwengerer, Angelika Hellinger
- EBZ Hartberg – Fürstenfeld, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 25



Babymassage

Techniken erlernen, um sein Kind zu beruhigen und dem Kind Gutes zu tun. Sie ist speziell für Säuglinge, aber auch für Kleinkinder geeignet.

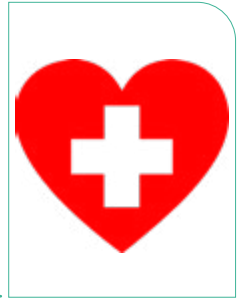
Mitzunehmen: 1-2 Decken, geeignetes Babyöl

- 07.09., 07.10., 04.11. und 02.12.
- 09:00 – 10:30 Uhr & 10:30 – 12:00 Uhr
- Sozialzentrum Vorau, Vorau 412
- Angelika Hellinger
- Angelika Hellinger, 0664 22 02 278

Sondervortrag Kindernotfälle

Sechsstündige Erste-Hilfe Zusatzausbildung (aufgeteilt auf 2 Termine zu je 3 Stunden) für alle, die sich um ihre Kinder Sorgen machen. Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit, Atem- und Kreislaufstillstand, Verletzungen und Vergiftungen, etc. (Nicht als Fortbildung für Kindergartenpädagogen vorgesehen!)

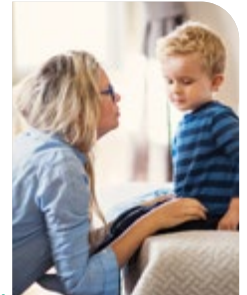
-  17.11. und 24.11.
-  18:00 – 21:00 Uhr
-  Sozialzentrum Vorau
-  EBZ Hartberg – Fürstenfeld
Anmeldung ab 06.10. über QR-Code auf S. 25



Ermütigungstraining

Wenn Kinder stören, permanente Aufmerksamkeit wollen, dann haben wir es nicht mit „schlechten“ Kindern zu tun, sondern mit Kindern, die sich nicht zugehörig fühlen. Ein Zugehörigkeitsgefühl kann man nicht mit Drohungen, Strafe, Kontrolle oder Belohnung erzeugen – wohl aber mit Ermütigung.

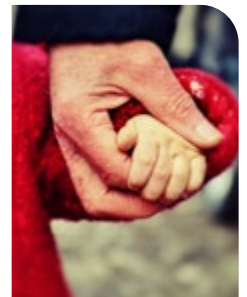
-  ab 12.11. (4 Termine)  18:30 – 20:30 Uhr
-  Online
-  Mag. Silke Grangl, Psychologin
-  EBZ Hartberg – Fürstenfeld, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 25



Hybrid-Vortrag: Wer ermutigt wird, blüht auf

Der Vortrag befasst sich mit der praktischen Anwendung von Ermütigung auf der Grundlage der Individualpsychologie nach Alfred Adler und Rudolf Dreikurs. Wer ermutigt wird, blüht auf – zu Hause, in der Arbeit und in der Gemeinschaft.

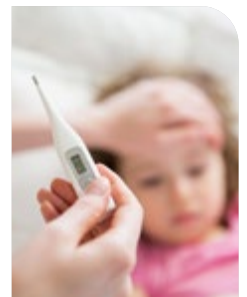
-  15.10  19:00 Uhr
-  Online und im Kindergarten Fürstenfeld
-  Mag. Silke Grangl, Psychologin
-  EBZ Hartberg – Fürstenfeld, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 25



Hybrid-Vortrag: Das kranke Kind

Früher oder später trifft es alle: Husten, Schnupfen, Fieber, Durchfall ... Das Kind ist krank! Dieser Vortrag bietet Informationen zu den häufigsten Krankheitssymptomen bei Infekten und Tipps zur Behandlung.

-  22.10.  19:00 Uhr
-  Online und in der Lebenshilfe Fürstenfeld
-  Dr. Michaela Tappauf
-  EBZ Hartberg – Fürstenfeld, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 25



Workshop: Kindliche Schlafentwicklung

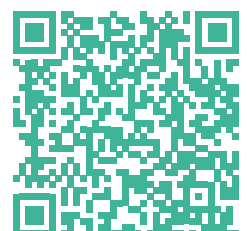
Der Workshop bietet Informationen rund um die kindlichen Schlafentwicklung im Kleinkindalter – darüber warum Babys so schlafen wie sie schlafen, sowie Tipps und Tricks um Kleinkinder ihren Bedürfnissen entsprechen in den Schlaf und durch die Nacht zu begleiten.

-  23.10. oder 26.11.  09:00 – 11:00 Uhr
-  Online
-  Mag. Sabine Rühl
-  EBZ Hartberg – Fürstenfeld, 0676 866 40 356
Anmeldung über QR-Code auf S. 25



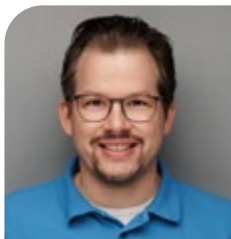
Hinweis für Workshops des EBZ Hartberg-Fürstenfeld

Anmeldungen zu den Workshops sind über diesen **QR-Code** möglich >



HAUSMITTEL

G'SUND IM JOGLAND



Augustinus Apotheke

Mag. pharm. Sallegger KG

8250 Vorau 425, Telefon 03337 / 4150

www.apotheke-vorau.at

HAUSMITTEL FÜR ERWACHSENE

Rücken und Gelenke – Hexenschuss

Die beste erste Hilfe bei einem Hexenschuss sind Wärme und durchblutungsfördernde Maßnahmen. Eine Krenauflage ist ebenfalls ein bewährtes Hausmittel – wobei vorher unbedingt vorsichtig ausprobiert werden sollte, ob man die Schärfe des geriebenen Krens verträgt.

KRENAUFLAGE

Zutaten: ¼ Stange Kren, etwas Wasser, evtl. Fettsalbe

Zubereitung: Für die Auflage ¼ Stange Kren reiben, mit 2 – 3 TL Wasser versetzen und die Masse messerrückendick auf einem Leinentuch verteilen. Diese Auflage auf die schmerzende Stelle legen und nach 3-5 Minuten wieder abnehmen. Sehr empfindliche Haut sollte vorher mit einer Fettsalbe eingerieben werden.

Ein Heublumenbad kann ebenfalls Linderung bringen:

HEUBLUMENBAD

Zutaten: 500g Heublumen, 4-5 Liter Wasser

Zubereitung: 500g Heublumen mit Wasser vermischen und bis zum Sieden erhitzen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Diesen Sud zu einem Vollbad hinzufügen und ca. 10 Min. bei max. 39°C baden, danach eine Stunde ruhen.

MASSAGEÖL AUS DER AROMATHERAPIE

50 mL Mandelöl, 20 Tropfen Rosmarinöl, 10 Tropfen Fichtennadelöl und 10 Tropfen Lavendelöl

Regelbeschwerden – Zyklusprobleme

Zyklusprobleme können sich als Unregelmäßigkeiten im weiblichen Zyklus zeigen. So können sie sich auf Dauer, Stärke, und Regelmäßigkeit der Menstruation beziehen.

Die Gründe für solche Störungen im Zyklus sind recht unterschiedlich. So können zum Beispiel Gewichtsschwankungen, Schilddrüsenerkrankungen, aber auch hormonelle Veränderungen und vermehrter Stress zu Unregelmäßigkeiten in der Periode führen.

Schon vor hunderten Jahren wurde der Beifuß zur Zyklusregulation verwendet.

Ein klassischer Beifuß-Tee verspricht Linderung bei einer unregelmäßigen Periode.

BEIFUSSTEE

Zutaten: Beifußkraut und Wasser

Zubereitung: 2 TL Beifußkraut mit 250 mL kochendem Wasser aufgießen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Anwendung: 3 x täglich über mehrere Tage trinken.

ACHTUNG:

Dosis genau einhalten, bei Fieber und in der Schwangerschaft und Stillzeit ist die Anwendung verboten!

Auch eine Teemischung mit verschiedenen Heilkräutern (Zyklustee) kann helfen, den Zyklus zu regulieren.

ZYKLUSTEE

1. HÄLFTE:

Zutaten: Beifußkraut und Wasser

Zubereitung: 2 TL Beifußkraut mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Anwendung: 3 x täglich über mehrere Tage trinken.

2. HÄLFTE:

Zutaten: Frauenmantel, Schafgarbe und Brennnessel (zu gleichen Teilen)

Zubereitung: 2 TL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abseihen.

Anwendung: In der 2. Zyklushälfte 3 x täglich 1 Tasse trinken.

MÖNCHSPFEFFER

Gegen das prämenstruelle Syndrom ist besonders der Mönchspfeffer sehr hilfreich.

Er reguliert das Gleichgewicht zwischen Östrogen und Gestagen. Diesen kann man sinnvollerweise nur in Form von Fertigpräparaten aus der Apotheke verwenden.

NACHTKERZENÖL

Auch das Nachtkerzenöl mit einem hohen Gehalt an Gamma-Linolensäure bringt Linderung.

3 x täglich 1 TL des Öls einnehmen. Allerdings muss man das Nachtkerzenöl 2 – 3 Monate einnehmen, bis mit einer Wirkung zu rechnen ist.

Wickel und Auflagen

SO WIRD'S GEMACHT!

Wickel sind ein sehr effektives Hausmittel. Sie lindern die Beschwerden von Kindern oft verblüffend schnell und haben einen positiven Nebeneffekt: die Anwendung erfordert persönliche Zuwendung – das tut jedem Kind gut. Die Kinder fühlen sich dadurch ganz besonders umsorgt und werden so vielleicht schneller gesund.

Doch müssen dabei einige Dinge beachtet werden, denn falsch angewendet können sie auch schaden. Bei leichten Erkrankungen, wie zum Beispiel grippalen Infekten oder Bauchschmerzen, können Wickel und Umschläge Symptome lindern oder die medizinische Behandlung unterstützen.

WANN HILFT WÄRME, WANN KÄLTE?

- > **KALTE WICKEL** entziehen dem Körper Wärme, lindern Entzündungen und wirken abschwellend. Sie können bei hohem Fieber als fiebersenkendes Mittel eingesetzt werden. Oder zur Schmerzlinderung bei Sportverletzungen, Verstauchungen und Prellungen sowie bei akuten Hals- und Gelenkschmerzen. Wenn die kühlende Wirkung nachlässt, werden sie abgenommen oder erneuert. Andernfalls entwickeln sie Wärme.
- > **WARME ODER HEISSE WICKEL** unterstützen das Wohlbefinden, reduzieren Spannungszustände, fördern die Durchblutung und führen dem Körper Wärme zu. Sie wirken entspannend und krampflösend und sind z.B. hilfreich bei Bauchschmerzen durch Blähungen, Schlafstörungen oder schmerzhaftem Husten.

TIPP: SO MOTIVIEREN SIE IHR KIND

Grundsätzlich sollten Sie Wickel und Auflagen nur anwenden, wenn Ihr Kind die kalte oder warme Auflage nicht als unangenehm empfindet.

- > Erklären Sie immer, was Sie gerade tun.
- > Betonen Sie, dass sich Ihr Kind bald wieder besser fühlen wird, auch wenn der Wickel jetzt nicht so angenehm ist.
- > Lesen Sie Ihrem Kind vor oder erzählen Sie eine Geschichte. Das Zuhören entspannt, verkürzt die Zeit und bedeutet Zuwendung.

WICKELN: SO GEHT'S!

Je nach Art der Anwendung benötigen Sie ein bis zwei saubere Baumwoll- oder Leinentücher, zum Beispiel Geschirrtücher, Handtücher oder ein Stück Bettlaken. Zum Abdecken eignet sich ein dickeres Wolltuch oder ein Schal. Bei bestimmten Anwendungen ist auch ein Waschhandschuh hilfreich.

Das Innentuch sollte vor der ersten Verwendung gewaschen, aber grundsätzlich nicht weichgespült werden, denn Weichspüler verschlechtern die Saugfähigkeit des Tuches.

WICKELTÜCHER IN PASSENDER GRÖSSE

Wie groß die Tücher sein müssen, hängt natürlich vom behandelten Körperteil ab.

Das Innentuch muss die gesamte Wickelfläche bedecken. Dazu können Sie ein zu großes Tuch eventuell falten, wenn Sie es nicht in der passenden Größe zurechtschneiden wollen.

Das Zwischentuch muss etwas größer als das Innentuch sein.

Das Außentuch muss das Innentuch überragen, sonst könnte es am Rand zu kalt werden. Das Zwischentuch darf aber ruhig etwas herauschauen. Alle Tücher müssen glatt und faltenfrei auf der Haut liegen, damit eine gleichmäßige Wärme- bzw. Kältewirkung gewährleistet ist.

FEUCHE WICKEL

Diese bestehen aus drei Lagen:

Innentuch: Es sollte ein feuchtes, grobes Baumwoll- oder Leinentuch, das direkt auf der Haut liegt, sein.

Zwischentuch: Ein trockenes Baumwolltuch, welches – etwas überlappend – darübergelegt wird.

Außentuch: Ein trockenes Woll- oder Flanelltuch zum Abdecken.

Fortsetzung folgt!

ZEIT- HILFS- NETZ VORAU



miteinander
füreinander
jung & alt



Zeit-Hilfs-Netz: „Werden Sie ein Teil davon!“

unentgeltlich – unverbindlich – generationsübergreifend: Kostenlose Unterstützung!

Bei diesem Vorhaben steht die Förderung von Begegnungen und gegenseitiger Unterstützung im Mittelpunkt. Das Zeit-Hilfs-Netz Vorau verfolgt das Ziel, das Miteinander und Füreinander in der Gemeinde zu stärken und bietet für alle die Möglichkeit, sowohl Hilfe anzubieten, als auch Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Freiwillige Hilfe anbieten:

Teilen Sie Ihre Zeit und Fähigkeiten mit anderen, sei es durch praktische Unterstützung, Gespräche oder gemeinsame Aktivitäten.

Kostenfreie Unterstützung in Anspruch nehmen:

Nutzen Sie bei Bedarf im Alltag oder für spezielle Anliegen die Angebote im Zeit-Hilfs-Netz ohne zu zögern.

Folgende unterstützende Tätigkeiten werden angeboten bzw. können in Anspruch genommen werden:

- Fahrdienste / Begleitung (z.B. Unterstützung bei Arztbesuchen, bei Behördenwegen, bei Friedhofsbesuchen oder beim Einkaufen)
- Freizeit / Geselliges (z.B. Besuche, Kaffeetreff, Kartenspielen, Spaziergänge, Veranstaltungsbesuche)
- Gartenarbeit
- Haustiere versorgen (z.B. Gassi-Gehen)
- Hilfe bei Haushaltstätigkeiten
- Handwerkliche Unterstützung (z.B. Glühbirnen tauschen)
- Lernhilfe für „Jung & Alt“ (z.B. Umgang mit Smartphone, Unterstützung beim Lesen)
- Oma-Opa-Dienst
- Essenzustellung – „Essen auf Rädern“

Marktgemeinde Vorau – Gesundheitskoordinator Patriz Pichlhöfer
03337 2228-313 oder 0664 88 747 201, gesundheit@voraus.gv.at

MARKTGEMEINDE



KRAFT
SPENDE
DÖRFER
Joglland
Leben und Wohnen



IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Marktgemeinde Vornau, 8250 Vornau, Rathausplatz 43 (gleichzeitig Verlagsort)

Für den Inhalt verantwortlich: Bgm. Andreas Geier / Redaktion: Patriz Pichlhöfer, 8250 Vornau, Rathaus

Bilder, wenn nicht namentlich genannt: privat zVg, Pixabay, AdobeStock / Layout: Spitzer Grafik, 8250 Vornau, Impulszentrum 1