



ISGS DREHSCHEIBE KAPFENBERG

Sozial & gesund am Punkt

Infos
unter
03862 21500
www.isgs.at



Programm
03/2025 -
08/2025

YOGAKURSE

Familienyoga mit Martina Zündel und Karin Kienesberger

Montag, 10.3. - 7.4.2025, 16:00 - 17:00

€ 65,-
5 Einheiten

Anmeldung
0680 2009973

Einstieg jederzeit möglich

mit Karl-Heinz Kaufmann, Yogalehrer

Freitag - 11:55 - 13:25 (Anfänger:innen) und
13:30 - 15:00 (Fortgeschrittene)

€ 20,-
1 Einheit

Anmeldung
0676 6374609

Einstieg jederzeit möglich

COMMUNITY NURSES



Zwei diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegekräfte unterstützen dabei, im Alter lange und selbstständig in den eigenen vier Wänden bleiben zu können. Wir sind die erste Anlaufstelle für alle Fragen zu den Themen Pflege, Demenz und Erhaltung der Gesundheit. Ob bei einem **HAUSBESUCH** oder **BEI UNS IM BÜRO** - wir begleiten Sie **KOSTENLOS** bei Ihrem Anliegen.

Kontakt:

Barbara Sterlinger
03862 21500-11

Guido Prosegger
03862 21500-13

Erreichbarkeit:

Mo-Fr 8:00 - 12:00
bzw. nach Vereinbarung

**Grazer Straße 3
in der ISGS Drehscheibe**

BEWEGUNGSROUTINEN IN DEN ALLTAG BRINGEN

Workshop mit Christine Neuhold, Styria vitalis
Mittwoch, 7.5.2025, 10:00 - 11:30

Kostenlos

Anmeldung
03862 21500-11



Wir beleuchten anhand unserer Tagesstruktur, wie wir mehr Bewegung in unseren Alltag bringen können, um unsere Beweglichkeit, Kraft, Koordination sowie Ausdauer und Entspannung für mehr Lebensqualität zu trainieren.

SESSELGYMNASTIK

mit Annemarie Schrotter, Physiotherapeutin

Mittwoch, 2.4., 16.4., 7.5., 28.5., 4.6.2025,
14:00 - 15:15

€ 20,-
1 Einheit

€ 80,-
5 Einheiten

Anmeldung
0664 1128461

Körper, Geist und Seele mit verschiedensten Übungen wieder ins Gleichgewicht bringen. Mit sanften Bewegungen aller Gelenke im Sitzen, Gleichgewichtsübungen, Kräftigen und Dehnen tust du deinem Körper viel Gutes.

QIGONG

mit Ulrike Brosch, Qigonglehrerin

Freitag, 10:15 - 11:30

€ 100,-
10er-Block

€ 12,-
1 Einheit

Anmeldung
0664 73018455

Entspannend, vorbeugend, konzentrations- und gleichgewichtsfördernd, langsam im Stehen ausgeführt: Das ist Qigong. Du lernst zudem, Akupressur-Punkte für guten Energiefluss zu drücken.

FIT FÜR EIN LANGES LEBEN?

Vortrag mit Ines Jungwirth, Styria vitalis

Mittwoch, 26.3.2025, 10:00 - 11:30

Kostenlos

Anmeldung
03862 21500-11



Lang leben wollen wir, aber alt sein? Der Vortrag bietet sechs Tipps, wie wir möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt bleiben.

ESSEN FÜR DIE ZUKUNFT - KLIMA- FREUNDLICHE ERNÄHRUNG

Vortrag mit Anita Winkler, Styria vitalis

Mittwoch, 23.4.2025, 10:00 - 11:30

Kostenlos

Anmeldung
03862 21500-11



Wie gelingt es uns, mit unserer Ernährung das Klima zu schützen? Der Vortrag bietet viele Tipps und Tricks, wie klimafreundliche Ernährung einfach in den Alltag integriert werden kann.

ADIPOSITAS-SELBSTHILFEGRUPPE

mit Elisabeth Jäger

jeden 2. Montag im Monat (außer Schulferien und Feiertage), 19:00 - 21:00

kostenlos

Anmeldung

0664 8240992

Die Selbsthilfegruppe unterstützt Adipöse, Operierte und Personen, die eine Operation beabsichtigen.

LEBEN MIT DEMENZ TREFFEN FÜR ANGEHÖRIGE

mit Silke Tanzmeister/Martina Hölbling
(Kieselstein - mobile Demenzbetreuung)
und Community Nurses

25.2. und 29.4.2025, 15:00 - 17:00

Büro Kieselstein, Wiener Straße 6, Kapfenberg

kostenlos

Anmeldung

0664 5170797

Du brauchst Rückhalt? Einen Raum für vertrauten Erfahrungsaustausch? Ob du selbst betroffen oder mitbetroffen bist – die Gruppentreffen und Gesprächsrunden unter der Leitung von Demenzprofis sind genau dafür da!

WENN DIE SEELE BRENNT

Vortrag mit Robert Gürtler, Styria vitalis

Mittwoch, 11.6.2025, 10:00 - 11:30

Kostenlos

Anmeldung

03862 21500-11



Wir erläutern in diesem Vortrag die Ursachen und Symptome von Stress und klären darüber auf, wie sich ein Burnout entwickelt. Außerdem liefern wir Methoden zur Stressbewältigung und zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft.

KREBS-SELBSTHILFEGRUPPE



mit Barbara Rathgeb

jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:00 - 20:00

kostenlos

Anmeldung

0664 4851794

In der Gruppe findest du Stärkung, Austausch und Hilfe. Ob erkrankt oder familiär betroffen: Du bist nicht allein!

AKTIVGRUPPE GEGEN VERGESSLICHKEIT



mit Christa Pichler und Community Nurse
(DGKP) und Claudia Feichtenhofer, Psychologin

12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 21.5., 4.6., 25.6., 9.7.,
23.7., 6.8., 20.8.2025, 14:00 - 16:00

Pfarrsaal Schirmitzbühel

kostenlos

Anmeldung

03862 21500-11

Abwechslung im Alltag und zeitgleich kurze Pause für Angehörige. Nutze das abwechslungsreiche Programm!

WEGE AUS DER EINSAMKEIT

Vortrag mit Ines Jungwirth, Styria vitalis

Mittwoch, 2.7.2025, 10:00 - 11:30

Kostenlos

Anmeldung

03862 21500-11



Wer hat sich nicht schon einmal einsam gefühlt? Der Vortrag zeigt Wege auf, wie wir dieser Herausforderung gemeinsam begegnen können – als Menschen, als Gemeinde und als Gemeinschaft.

KLEIDERTAUSCHPARTY

in der ISGS Drehscheibe

Mittwoch, 30.4.2025, 15:00 - 18:00

Anmeldung 03862 21500 bis 23.4.2025

Du möchtest etwas Gutes für unsere Umwelt tun? Ganz nach dem Motto „Statt neu kaufen, einfach tauschen!“ Macht mit, räumt euren Kasten aus, um Platz für Neues zu schaffen. Es kann getauscht, gebracht oder genommen werden - ob gratis oder zu einem symbolischen Preis, das bleibt euch überlassen!



REPARATUR-CAFÉ

mit ehrenamtlichen Mitarbeitern

jeden 3. Donnerstag im Monat, 13:30 - 15:30
Jugend am Werk, Wiener Straße 130a, neben Lidl

kostenlos

Anmeldung
03862 21500

Reparieren statt wegwerfen:
Im Reparatur Café helfen dir
Ehrenamtliche dabei, dein
defektes Haushaltsgerät
„wiederzubeleben“.
Ausgenommen sind
Unterhaltungselektronikgeräte
(TV inklusive).

TREFFPUNKT PC

mit FH- und ehrenamtlichen Mitarbeitern

jeden 1. Mittwoch im Monat, 13:30 - 16:00
Jugend am Werk, Wiener Straße 130a, neben Lidl

kostenlos

Anmeldung
03862 21500

Lass deinen Laptop von Experten
der FH Joanneum Kapfenberg
„untersuchen“. Du erhältst
Unterstützung bei Installationen
einfacher Programme oder beim
Einrichten eines Passwortes -
und das alles kostenlos und bei
einem Kaffee und Kuchen.

GEDÄCHTNISTRAINING

mit Karin Kornhoff, LIMA-Trainerin

jeden Donnerstag, 2 Kurse hintereinander,
9:00 - 10:00 und 10:00 - 11:00

€ 6,- /€ 50,-
1 Einheit/
10er-Block

Anmeldung
03862 21500

Bei diesem Training bekommen
deine grauen Zellen den
richtigen Stoff, um auf
Hochtouren zu bleiben.
(Vor-)merken und ausprobieren!

TECHNIK-INFO-NACHMITTAG

mit Sabine Edlinger und Christoph Nellis,
ehrenamtliche Mitarbeiter:innen

jeden 3. Donnerstag im Monat, 16:00 - 17:00

kostenlos

Anmeldung
03862 21500

PC, Tablet, Smartphone. Eine
Welt für sich. Erobern wir
sie zusammen, mit Hilfe von
Ehrenamtlichen aus unserer
Freiwilligenbörse!

INTERNET WIR KOMMEN!

Trainer:in von ONME

Mittwoch, 9.4.2025, 9:00 - 12:00

kostenlos

Anmeldung
03862 21500

Wir erkennen Chancen und
Risiken des Internets, Umgang
mit betrügerischen E-Mails
und viel Wissen zum Thema
Sicherheit rund ums Internet.
Ebenso unterstützen wir bei der
Einrichtung der ID Austria.

NÄHCAFÉ

Mit Brigitte Fölzer

Jeden 1. und 3. Mittwoch ab 5.3.2025,
16:00 - 19:00

kostenlos

Anmeldung
03862 21500

Hobbyschneiderinnen und
jene, die es werden möchten,
treffen sich in gemütlicher
Runde. Kleidungsstücke werden
geändert, geflickt oder neu-
gestylt.

volkshilfe.

NIKOTINFREI

Claudia Wallner, Styria vitalis

6 Termine, Dienstag 22.4. - 27.5.2025, 18:00 - 19:30

kostenlos*

Anmeldung
0699 11110914

6 Wochen Unterstützung
mit professioneller Hilfe, um
nikotinfrei zu leben und von
Nikotinprodukten wie Zigaretten,
E-Zigaretten o.a. wegzukommen!
*für alle Versicherten ab 18 Jahren

LETZTE HILFE KURS

mit Roswitha Fraiss

Mittwoch, 21.5.2025, 14:00 - 18:00

€ 10,-
pro Person

Anmeldung
03862 21500

Sterben als normaler Teil unseres
Lebens - Orientierung, einfache
Handgriffe, mit denen Sie
Sterbenden gut beistehen können
und Wissen über Patientenverfügung
und Vorsorgevollmacht sind Teil
des Kurses.

AUFGABENBETREUUNG

mit ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen
jeden Dienstag und Donnerstag, (ausgenommen
Schulferien und Feiertage), **14:00 - 16:00**

kostenlos

Anmeldung

03862 21500-1

Dein Kind geht in die Volksschule
und braucht Hilfe bei der
Hausübung?
Unser ehrenamtliches Team
unterstützt gerne dabei! Beim
Erstbesuch freuen wir uns, auch
die Eltern kennenzulernen.

SPRACHENCAFÉ

mit Ingeborg Kalch und Christa Stix,
ehrenamtliche Mitarbeiterinnen
jeden Montag und Donnerstag, **15:00 - 17:00**

kostenlos

Anmeldung

03862 21500

Einstieg jederzeit
möglich

Lernen macht mehr Spaß in
Gesellschaft! Hier triffst du
andere Erwachsene jeden Alters.
In der Gruppe lernst du Deutsch
für den Sprachkurs und den
Alltag in Österreich. Komm
vorbei und lerne mit!

BEGEGNUNGS-CAFÉ



mit Barbara Zausinger, Verein Zebra und
den ISGS Sozialarbeiterinnen

Mittwoch, 19.3., 23.4., 21.5., 11.6., 23.7.,
20.8.2025, **15:30 - 17:30**

kostenlos

**ohne
Anmeldung**

Ein Treffpunkt für alle, die
Lust auf Begegnung und
Austausch haben. Für Kinder
gibt es Spielmöglichkeiten
und Erwachsene können sich
austauschen.

ELTERNBILDUNG & BERATUNG

› ZWEI UND MEHR Elterntreffs

Gewaltfreie Kommunikation

Mittwoch, 12.3.2025
19:00 - 20:30

Keine Angst vor Kindertränen

Mittwoch, 2.4.2025
19:00 - 20:30

Kindersicherheit und Unfall- prävention von A-Z

Mittwoch, 9.4.2025
18:30 - 20:00

› Ernährungs- workshops der ÖGK

Ernährung Schwanger- schaft/ Stillzeit

Mittwoch, 2.4.2025
14:00 - 16:30

Gemühtiger - Ernährung 1-3 Jähriger

Mittwoch, 4.6.2025
14:00 - 16:30

› Familien-Info- Nachmittage

Gesunde Familienküche

Mittwoch, 26.3.2025
14:30 - 17:00

› Sprechstunden

Sozialarbeiterische Fragen zu Familie & Trennung

Montag, 31.3.2025
9:00 - 11:00

Logopädische Sprechstunde

Donnerstag, 24.4.2025
9:00 - 11:00 Uhr

Diätologische Sprechstunde

Donnerstag, 15.5.2025
15:00 - 17:00 Uhr

Entwicklungspsycho- logische Sprechstunde

Mittwoch, 28.5.2025
9:00 - 11:00 Uhr

ELTERN-KIND-ZENTRUM FAMILIENWOHNZIMMER



↳ Bundeskanzleramt

› Hebammenberatung Eltern-Kind-Pass	nach Vereinbarung	Anmeldung 0650 4428340	kostenlos
› Hebammensprechstunde	2. Mittwoch im Monat, 8:30 - 9:30	Anmeldung 0650 4428340	kostenlos
› Geburtsvorbereitungskurs 6-stündig	Montag, 16. und 23.6.2025 Montag, 6. und 13.10.2025 je 17:00 - 20:00	Anmeldung 0650 6905694	€ 90,- Frauen € 120,- Paare
› Mama-Café mit Still- und Ernährungsberatung	jeden Mittwoch (außer Feiertage), 9:30 - 11:00	ohne Anmeldung	kostenlos
› Babymassagekurs 5-teilig	Freitag, 21.3. - 25.4.2025 Freitag, 4.7. - 1.8.2025 11:00 - 12:00	Anmeldung 0650 6905694	€ 20,- 1 Elternteil € 25,- 2 Elternteile
› Krabbelkäfer-Spielgruppe (ab 6 Monaten)	Dienstag 14:00 - 15:30 Freitag 9:00 - 10:30	Anmeldung 0650 6905694	€ 15,- 5x
› Wirbelwind-Spielgruppe (ab 14 Monaten)	Montag 9:30 - 11:00 Dienstag 16:00 - 17:30	ohne Anmeldung	€ 3,- 1x € 27,- 10x
› Rasselbande-Spielgruppe (ab 24 Monaten)	Dienstag und Donnerstag 9:00 - 11:00	ohne Anmeldung	€ 3,- 1x € 27,- 10x
› offene Spielgruppe (von 0-6 Jahren)	Donnerstag 14:00 - 17:00 (ausge- nommen Schulferien, Feiertage)	ohne Anmeldung	kostenlos
› Papa* Café	Samstag, 8.3., 26.4., 17.5., 14.6.2025	ohne Anmeldung	€ 3,- pro EW

kostenlos

Anmeldung

0650 6905694

... in der Freiwilligenbörse der ISGS Drehscheibe

Bist du dabei? Ein Ehrenamt tut einfach gut. Alles, was du brauchst, ist ein wenig Zeit. Du kannst bei Hausübungen helfen, Lesepatin oder Lesepate werden, im Reparatur Café aktiv sein oder Menschen besuchen, die sich sehr auf dich freuen.

Du hast die Wahl und wir die Ehre, dich in unserem Team zu haben!

Gut zu wissen – du bist während deiner Tätigkeit unfallversichert.

Kontakt: Susanne Mandl, 03862 21500
susanne.mandl@isgs.at

Im Handumdrehen an der richtigen Stelle

Bei uns bist du im Handumdrehen an der richtigen Stelle. Was auch immer du suchst, um weiterzukommen: Bei uns wirst du fündig. Wir sind deine Kapfenberger Anlaufstelle für Gesundheit und Soziales, für Jung und Alt.

Unsere Kurse, Beratungen und Services sind alle kostenlos oder preisgünstig – aber nie umsonst! Mit der AktivCard kannst du diese noch günstiger nutzen.

Wir freuen uns auf dich.

Präventive Sozialarbeit

Du bist volljährig und aus Kapfenberg oder St. Marein? Brauchst Infos oder Hilfe in einer schwierigen Situation? Oder möchtest deine Lebensqualität verbessern?

Unsere Sozialarbeiterinnen beraten und unterstützen dich kostenlos und zielgerichtet. Deine Themen – unser Auftrag: Gesundheit, Wohnen, Finanzen, soziale Teilhabe, Arbeitssuche, Vermittlung der Unterstützung, die du brauchst.

Wir beraten dich auf Wunsch anonym, telefonisch oder kommen zu dir nach Hause. Oder mach gleich einen Termin in der ISGS Drehscheibe aus!

Oder komm einfach am **Donnerstag zwischen 8:00 und 12:00** vorbei - ein Termin ist nicht notwendig.

Termine bei:

Petra Krامل, 03862 21500-5
Sandra Zottler, 03862 21500-7
sozialarbeit@isgs.at

kostenlos



ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG

M+H Service

Dienstleistung für Mensch & Heim



Vermittlung kostenlos

Anfragen unter

03862 21500
office@isgs.at

Ein Service für alle, die legal in Haushalten arbeiten wollen und für **Senior:innen**, die Unterstützung im Haus oder Garten suchen.

Wir informieren Dienstleister:innen, vermitteln an Senior:innenhaushalte und beraten über die Abwicklung mit dem Dienstleistungsscheck.



Grazer Straße 3, Kapfenberg
03862 21500, office@isgs.at
www.isgs.at

Öffnungszeiten Sekretariat:

Montag - Freitag 9:00 - 12:00

Dienstag, Donnerstag 13:00 - 16:00

Juli und August Di und Do NM geschlossen