

Berichte in Gemeindezeitungen: Projekt Altern in Vielfalt

1. Bericht: Gemeindezeitung Wagna, Dezember 2021: Projektvorstellung Text & Fragebogen als Beiblatt



EIN PAAR WORTE
ZUM PROJEKT:

ALTERN IN VIELFALT

Das vom interkulturellen Beratungs- und Therapiezentrum ZEBRA ins Leben gerufene Projekt „Altern in Vielfalt“, das nun auch in unserer Marktgemeinde Wagna umgesetzt wird, möchte die soziale Teilhabe von älteren Menschen fördern.

Soziale Kontakte tun uns allen gut und sind – gerade in herausfordernden Zeiten einer Pandemie und besonders für alleinlebende, ältere Menschen – unerlässlich. Im Rahmen des Projekts „Altern in Vielfalt“ sollen neue soziale Treffpunkte gestaltet und bereits bestehende Angebote leichter zugänglich gemacht werden. Auch soll ein Bewusstsein für die Bedürfnisse der älteren Generation geschaffen werden. Ältere Menschen sollen von Anfang an in die Projektgestaltung miteinbezogen werden.

Die Anliegen und Bedürfnisse unserer älteren Gemeindemitglieder liegen uns besonders am Herzen. Deshalb freut es mich als Bürgermeister der Marktgemeinde Wagna sehr, dass wir diese wertvolle Initiative bei uns umsetzen werden. Ich möchte Sie an dieser Stelle gerne dazu ermutigen, keine Scheu zu haben und an der beiliegenden Bedarfserhebung teilzunehmen und uns Ihre Ideen, Anregungen und Wünsche bekanntzugeben. Ich bin überzeugt, dass wir alle davon profitieren werden und freue mich bereits auf die Umsetzung der eingebrachten Vorschläge.

Bgm. Peter Stradner



Ideen
EINBRINGEN



Aktivitäten
PLANEN & UMSETZEN

In Gruppen
ZUSAMMENFINDEN



Langfristig
DRANBLEIBEN



Projekt ALTERN IN VIELFALT

Unter dem Titel Altern in Vielfalt startet ZEBRA (Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum) gemeinsam mit der Marktgemeinde Wagna eine Initiative, um die soziale Teilhabe älterer Menschen zu fördern.

Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie wird deutlich, wie wichtig soziale Kontakte, vor allem für alleinlebende Menschen, sind. Im Rahmen des Projekts sollen zum einen neue soziale Treffpunkte gestaltet und zum anderen bereits bestehende Angebote leichter zugänglich gemacht werden. Des Weiteren geht es darum, das Bewusstsein für die Bedürfnisse der älteren Generation zu steigern und Menschen und Organisationen miteinander zu vernetzen. Dabei gilt es stets, die Ziele unter Einhaltung aller Corona-Schutzmaßnahmen umzusetzen und die soziale Teilhabe älterer Menschen in einem geschützten Rahmen zu ermöglichen.

MACHEN SIE MIT!

Ältere Menschen sollen von Anfang an in die Projektgestaltung mit einbezogen werden. Dazu werden von ZEBRA im ersten Schritt Wünsche, Anregungen und Ideen für Aktivitäten in Wagna gesammelt und diese in weiterer Folge gemeinsam mit älteren Menschen umgesetzt. Wir bitten daher alle Leser und Leserinnen über 60 Jahren, die Rückseite auszufüllen und diese bis 28. Februar 2022 im Bürgerservice der Gemeinde, bei der Antonius-Apotheke oder in der Ordination von Dr. Johann Holler abzugeben! Gerne können Sie uns unter den unten genannten Kontaktdaten auch ein Foto des ausgefüllten Fragebogens übermitteln. Wir sammeln alle Rückmeldungen, werten diese aus und stellen Ihnen die Ergebnisse im Frühjahr bei einer eigenen Veranstaltung vor. Dort planen wir auch gemeinsam die weiteren Aktivitäten.

Sie möchten mehr über das Projekt Altern in Vielfalt erfahren oder haben selbst eine Idee für ein Angebot und könnten dafür einen Partner bzw. Unterstützung in der Umsetzung brauchen? Dann melden Sie sich gerne bei der Projektkoordinatorin Martina Frei unter der Telefonnummer 0664 88 25 37 57 oder unter der E-Mail-Adresse martina.frei@zebra.or.at.



Altern in Vielfalt: IHRE WÜNSCHE FÜR WAGNA WERDEN GESUCHT!

ICH HABE INTERESSE AN:

Bitte ankreuzen (Mehrfachauswahl möglich)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gesprächen | <input type="checkbox"/> Gemeinsamem Kochen/Essen |
| <input type="checkbox"/> Spielen | <input type="checkbox"/> Generationen-Treffs |
| <input type="checkbox"/> Kreativen Angeboten (Handarbeit, Malerei, Fotografie) | <input type="checkbox"/> Musik & Tanz |
| <input type="checkbox"/> Gemeinsamer Bewegung (z. B. Spazieren gehen) | <input type="checkbox"/> OnLine-Treffen |
| <input type="checkbox"/> Vorträgen/Bildungsangeboten | <input type="checkbox"/> Sonstigem: _____ |

ICH KANN MIR VORSTELLEN, SELBST EINE AKTIVITÄT FÜR ÄLTERE MENSCHEN MIT ZU PLANEN/ ANZUBIETEN:

- Ja, und zwar _____ Nein

ICH ERFAHRE AM BESTEN VON EINEM ANGEBOT DURCH:

Bitte ankreuzen (Mehrfachauswahl möglich)

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Regionalzeitung | <input type="checkbox"/> Gemeindezeitung | <input type="checkbox"/> Persönliche Empfehlung |
| <input type="checkbox"/> Flugblatt | <input type="checkbox"/> Anderes: _____ | |

Möchten Sie uns gerne noch etwas Anderes mitteilen? _____

Ich bin männlich / weiblich und _____ Jahre alt.

Ich möchte gerne weiter informiert werden und bin einverstanden, dass Sie mich unter folgender Nummer kontaktieren, wenn meine Wunschaktivität/-en umgesetzt wird/werden:

Name _____ Telefonnummer _____

HERZLICHEN DANK FÜR IHR MITWIRKEN!

2. Bericht: Gemeindezeitung Wagna, Jänner 2022: Erinnerung an Fragebogen



Im Rahmen der ZEBRA-Initiative „Altern in Vielfalt“ soll die soziale Teilhabe älterer Menschen gefördert werden. Einige Bürgerinnen und Bürger haben den Fragebogen zur Bedarfserhebung bereits ausgefüllt und abgegeben. Wir danken für Ihre Beteiligung! Gleichzeitig möchten wir alle anderen über 60-jährigen Gemeinbewohnerinnen und Gemeinbewohner an die Aktion erinnern und Sie bitten, bei Interesse ebenfalls mitzumachen. Die Fragebögen zur Bedarfserhebung liegen im Marktgemeindeamt auf und sind online auf unserer Homepage unter www.wagna.at/downloads zu finden. Die ausgefüllten Bögen können im Gemeindeamt, bei Dr. Johann Holler und in der Antonius-Apotheke abgegeben werden.

RÜCKFRAGEN ZUM PROJEKT AN:

Martina Frei | T 0664 88253757 | www.zebra.at

Projekt "Altern in Vielfalt" geht weiter



Vielfalt macht nicht halt vor dem Alter.

Unter dem Titel „Altern in Vielfalt“ hat ZEBRA - Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum gemeinsam mit der Stadtgemeinde nach dem Projekt „ZUSAMMENBRINGEN!“ eine neue Initiative gestartet, um die soziale Teilhabe älterer Menschen in der Region zu fördern. Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie wird deutlich, wie wichtig soziale Kontakte vor allem für alleinlebende Menschen sind.

Im Rahmen des Projekts werden zum einen neue soziale Treffpunkte gestaltet und zum anderen bereits bestehende Angebote niederschwellig zugänglich gemacht. Des Weiteren geht es darum, das Bewusstsein für die Bedürfnisse der älteren Generation zu steigern und Menschen sowie Organisationen miteinander zu vernetzen.

Machen Sie mit!

Aktuell werden einige dieser Ideen für Aktivitäten aufgegriffen und gemeinsam mit älteren Menschen umgesetzt.

Melden Sie sich bei uns, wenn Sie

- mehr über das Projekt „Altern in Vielfalt“ erfahren möchten,

- Wünsche, Anregungen und Ideen von älteren Menschen übermitteln,
- sich ehrenamtlich engagieren wollen,
- selbst eine Idee für ein Angebot haben und dafür einen Partner/ Partnerin bzw. Unterstützung in der Umsetzung benötigen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei

„Altern in Vielfalt“

Projektkoordinatorin Martina Frei

Tel.: 0664/88 25 37 57

E-Mail: martina.frei@zebra.or.at

und

Servicestelle für die Generation 50+

Birgit Moosbrugger

Tel.: 0664/800 47 222

E-Mail: birgit.moosbrugger@knittelfeld.gv.at



ÄLTER WERDEN IN WAGNA – SPRECHEN SIE MIT

Kürzlich haben die Marktgemeinde Wagna und ZEBRA gemeinsam das Projekt „Altern in Vielfalt“ gestartet.

Ziel ist es, unterschiedliche soziale Treffpunkte für ältere Menschen zu gestalten. Zu diesem Anlass findet in Kürze das erste persönliche Treffen in Wagna statt. Bei diesem wird das Projekt „Altern in Vielfalt“ vorgestellt und soll ein reger Austausch stattfinden: Gemeinsame Bewegung, Vorträge, Generationentreffs, Handarbeiten u.v.m – Was wünschen Sie sich für Angebote in Wagna? Wo möchten Sie gerne dabei sein? Bei Kaffee und Ku-

chen werden gemeinsam Ideen für Aktivitäten gesammelt. „Weiters planen wir, welche Aktivitäten wir miteinander umsetzen wollen und wie! Wir freuen uns über Ihr Dabeisein!“, so Projektkoordinatorin Martina Frei von ZEBRA, die unter der Telefonnummer 0664 88 25 37 57 gerne jederzeit für Fragen zur Verfügung steht.

Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



5. Bericht: Gemeindezeitung Wagna Mai 2022: Bericht zu Aktionstag & Memory



ÄLTER WERDEN IN WAGNA

Im Rahmen des Projektes „Altern in Vielfalt“ luden ZEBRA – Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum und die Marktgemeinde Wagna am 25. April zum Aktionstag für ältere BürgerInnen.

Ziel der Veranstaltung im Kultursaal war es, den Bedarf für soziale Treffpunkte in der Gemeinde zu erheben. Zahlreiche interessierte SeniorInnen diskutierten den ganzen Vormittag über ihre Anliegen und Vorstellungen zum Miteinander in der Gemeinde und brachten ihre Ideen für gemeinsame Aktivitäten ein. Davon ausgehend entstanden innerhalb kürzester Zeit konkrete Vorhaben wie ein Erzählcafé, historische Wanderungen und Vorträge zu Gesundheitsthemen. In weiterer Folge werden diese Angebote nun umgesetzt und die Netzwerkarbeit für die Gruppe der älteren Menschen ausgebaut. „Wir bedanken uns herzlich bei allen Beteiligten für ihr Mitwirken!“, lässt Projektkoordinatorin Martina Frei ausrichten und freut sich, dass sie Bürgermeister Peter Stradner als auch Gemeinderätin Diana Rannacher, die etwa beim Erzählcafé aktiv mitwirken wird, als Unterstützer des Projektes an ihrer Seite weiß.

Erzählcafé startet am 1. Juni

Die Ergebnisse des Aktionstages können sich sehen lassen. So lädt ZEBRA alle Interessierten herzlich ein, an einer der ersten gemeinsamen Aktivitäten, dem Erzählcafé, teilzunehmen. Das erste Treffen findet am Mittwoch, den **1. Juni von 15 bis 17 Uhr** in „Gerti's groß di“-Café am Dr.-Billroth-Weg 73 in Leitring statt. Das Thema lautet „Schule damals und heute“. „Wir freuen uns auf Ihre Geschichten! Wenn Sie noch Gegenstände aus Ihrer Schulzeit besitzen, können

Sie diese gerne mitbringen!“, so Martina Frei, die offene Fragen vorab gerne telefonisch unter der Nummer 0664 88253757 beantwortet.

Das Erzählcafé wird zukünftig jeden ersten Mittwoch im Monat stattfinden.

Wanderungen durch das historische Wagna

In Zusammenarbeit mit der Marktgemeinde Wagna und ZEBRA wird auch Altbürgermeister Franz Trampusch aktiv ein Projekt organisieren und lädt ab Juni zu regelmäßigen Wanderungen durch die Geschichte unserer Gemeinde.

1. Wanderung am Mittwoch, den 8. Juni

Treffpunkt ist um 15 Uhr vor dem Marktgemeindeamt. Die knapp zweistündige Wanderung gibt Einblicke in die Römerstadt Flavia Solva, das Lager Wagna 1914 und 1945, in den Italienischen Friedhof und die Städtefreundschaft sowie in das alte und neue Wagna.

2. Wanderung am Mittwoch, den 22. Juni

Treffpunkt ist um 15 Uhr beim Gasthaus Sulmwirt in Aflenz. Die Tour führt zur Römerhöhle, durch welche die TeilnehmerInnen von Franz Trampusch begleitet und mit spannenden Informationen über die Geschichte des Römerstollens, des Konzentrationslagers Aflenz/Wagna und die Zusammenlegung von Aflenz zu Wagna im Jahre 1952 versorgt werden.

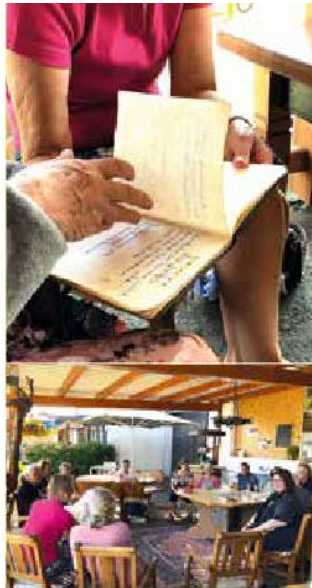
Die Teilnahme an den von Franz Trampusch begleiteten Wanderungen, bei denen auch viele historische und aktuelle Bilder gezeigt werden, ist kostenlos. „Die Wanderungen können wir gerne bei einem geselligen Beisammensein beim Römern in Römerdorf Wagna ausklingen lassen“, animiert Altbürgermeister Franz Trampusch, der unter der Nummer 0664 3950784 für Fragen gerne zur Verfügung steht, zur Teilnahme.



FREUDE ÜBER WAGNA-MEMORY

Ein erstes sichtbares Ergebnis des Projektes „Altern in Vielfalt“ ist ein Memory-Spiel, das von ZEBRA aus den schönsten Bildern, die beim Fotospaziergang durch unsere Gemeinde Ende März unter reger Teilnahme entstanden sind, erstellt wurde. Martina Frei überreichte das fertige Exemplar Bürgermeister Peter Stradner, der sich auf das Austreten bereits sehr freut und das Spiel gerne im Gemeindeamt zum Verleih zur Verfügung stellt. Ein weiteres Exemplar des einzigartigen Wagna-Memory-Spiels erhält das Volkshilfe-Seniorenzentrum. Ein herzlichen Dankeschön gilt allen fleißigen FotografInnen und ZEBRA-Projektkoordinatorin Martina Frei für das tolle Geschenk an die Gemeinde.

6. Bericht: Gemeindezeitung Wagna Juni 2022: Bericht Erzählcafé



GELUNGENER AUFTAKT FÜR DAS ERZÄHLCAFÉ

Unter dem Motto „Schule damals und heute“ fand Anfang Juni das erste Erzählcafé in Leitring statt.

Die Idee eines offenen Erzählcafés wurde von SeniorInnen am Aktionstag im Rahmen des ZEBRA-Projekts „Altern in Vielfalt“ eingebracht. In der schönen Laube

von Gerti's Griaß di Café tauschten sich die BesucherInnen zu ihren Erlebnissen aus der Schulzeit aus: Teilweise sehr lange Schulwege, alte Fächer wie das Schönschreiben, die Ausstattung der Klassenzimmer und positive als auch negative Erinnerungen an LehrerInnen zählten zu den Gesprächsthemen. Ein paar Gegenstände aus der Schulzeit, wie z.B. ein Foto einer Schulklasse, ein Handarbeitskoffer, eine Schreibtafel und ein Stammbuch ermöglichten eine kleine Zeitreise in die Schule von früher, gleichzeitig wurden auch Bilder von heutigen modernen Klassenzimmern gezeigt und diskutiert.

Zukünftig findet das Erzählcafé jeden ersten Mittwoch im Monat zu einem bestimmten Thema statt. Für das Treffen am 6. Juli von 15-17 Uhr suchte die Gruppe das Thema „Zeitreise durch die Gesundheits- und Krankenversorgung samt traditioneller Hausmittel“ aus. Wir freuen uns auf bekannte und neue Gesichter beim kommenden Erzählcafé in Gerti's Griaß di Café!

Aktionstag: Älter werden in Knittelfeld

Im Rahmen des Projektes „Altern in Vielfalt“ luden ZEBRA – Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum und die Stadtgemeinde ältere BewohnerInnen zum Aktionstag ins Rathaus.

Dabei konnten SeniorInnen den ganzen Vormittag ihre Anliegen und Vorstellungen zum Miteinander in der Stadt einbringen. Bürgermeister Harald Bergmann schaute kurz vorbei, GR^m Edith Pirker war ebenfalls anwesend. Beide interessierten sich sehr für die eingebrachten Ideen. So entstand ein reger Austausch. Ziel der Diskussionsrunde war, gemeinsam soziale Treffpunkte zu gestalten, für die SeniorInnen Bedarf sehen. Konkrete Ideen drehten sich rund um digitale Medien, Themen-Spaziergänge und

Kreatives. Anhand der Ergebnisse werden in weiterer Folge zielgerichtete Angebote erstellt. Und die Netzwerkarbeit für diese Zielgruppe wird ausgebaut. In der Stadtgemeinde ist mit der Servicestelle Generation 50+ überdies eine Anlaufstelle und Informationsdrehscheibe verankert, die Anliegen jeglicher Art von älteren Menschen entgegennimmt. Ebenso wird direkt geholfen oder an entsprechende Stellen

weiter verwiesen. Die Öffnungszeiten der Servicestelle sind jeweils dienstags von 9 – 12 und mittwochs von 14 – 16 Uhr.

Servicestelle Generation 50+
Stadtgemeinde Knittelfeld
Lisa Leitold, Tel.: 0664/80047-222
E-Mail: lisa.leitold@knittelfeld.gv.at

Projekt Altern in Vielfalt- ZEBRA
Martina Frei, Tel.: 0664/88253757
E-Mail: martina.frei@zebra.or.at



Die Mitglieder des Projekts mit den Seniorinnen im Rathaus.

Termine Themenspaziergänge

Resilienzspaziergang mit Impulsen zur Stärkung der seelischen Gesundheit

Do., 14. Juli, 9 bis ca. 12 Uhr
Treffpunkt Stadtpark, „Haus der Kunst“. Man erfährt, wie man seinem seelischen Wohlbefinden etwas Gutes tun kann!

Besuch beim Stadtimker

Mo., 1. August, 9 bis 11 Uhr
Treffpunkt Stadtpark, „Haus der Kunst“. Der Stadtimker gibt einen Einblick in die Welt der Bienen mit Honigverkostung!

Stadtführung mit anschließender Erzählrunde

Do., 1. September, 9.30 bis 11 Uhr
Treffpunkt vor dem „Haus der Vereine“ in der Marktgasse 22a. Stadtarchivar Hans Rinofner zeigt einige Exponate, danach gibt es eine Stadtführung. Wer möchte, schließt sich nach dem Spaziergang zu einer Erzählrunde bei einem Kaffee an.

8. Bericht: Gemeindezeitung Wagna September 2022: Neuigkeiten zum Projekt



Ende April luden ZEBRA und die Marktgemeinde Wagna zum Aktionstag für ältere Menschen ein. Ziel der Veranstaltung war es, den Bedarf für soziale Treffpunkte in der Gemeinde zu erheben. Ausgehend von den zahlreichen Ideen der SeniorInnen wurden bereits mehrere Aktivitäten umgesetzt:

Kräuterwanderung

Bei einem rund 2-stündigen Spaziergang Mitte Juni erkundeten die interessierten TeilnehmerInnen rund um Erna Brandl unterschiedliche Wildkräuter, die an Wegen und Wiesen entlang der Sulm wachsen, wie z.B. Brennnessel, Schafgarbe, Kamille und Malve. So wurde wertvolles Wissen ausgetauscht und soziale Kontakte gepflegt!

Historische Wanderungen: Das alte Wagna & Besuch der Römerhöhle

In Vertretung für die von Franz

Trampusch eingebrachte Idee führte einerseits Walter Gluschitsch in einem Spaziergang eine Gruppe interessierter TeilnehmerInnen durch die Geschichte von Wagna. Josef Mollich führte zu einem weiteren Termin eine Gruppe durch die Römerhöhle, wo in den Stollen die Geschichte der Höhle vorgestellt wurde, darunter die Zeit der Römer und die Jahre von 1942-1945 sowie die Höhle als Veranstaltungsort. Wir denken an dieser Stelle sehr dankbar an Herrn Trampusch, der sich wie vielerorts auch im Projekt

Altern in Vielfalt engagiert und die historischen Wanderungen gestaltet hat!

Erzählcafé

Beim Erzählcafé jeden ersten Mittwoch im Monat von 15-17 Uhr in Gerti's Griaß di Café tauschen sich die TeilnehmerInnen zu verschiedenen Themen aus Vergangenheit und Gegenwart aus. Bisherige Themen waren z.B. „Schule damals und heute“, „Traditionelle Hausmittel“ und „Anekdoten aus der Modewelt“. Das nächste Erzählcafé findet am 5. Oktober statt!

GEPLANTE AKTIONEN

Gemeinsames Kochen & Essen in Wagna

Wie wir eine Kochgruppe gestalten könnten, besprechen wir am 28. September um 10 Uhr. Treffpunkt beim Pfarramt in Wagna.

„Kraft fürs Leben-Spaziergang“

Am 10. Oktober findet von 9-11 Uhr ein Spaziergang mit Impulsen zur Stärkung der psychischen Gesundheit beim Schloss Retzhof statt. In Form von Austausch miteinander und Impulsen der Referentin Anna Sigmund sprechen wir darüber, was wir im Alltag für unser Wohlbefinden tun können. Die Teilnahme ist kostenlos.

Um eine Voranmeldung zu den Aktivitäten wird bei Martina Frei unter T 0664 88253757 gebeten!

EINLADUNG ZUM VORTRAG

STURZVERMEIDUNG IN THEORIE UND PRAXIS

Donnerstag, **10. November**
14.30 bis 16 Uhr im **Kultursaal Wagna**

Die Vortragende Gabriele Batruel
(DGKP & akadem. Pflegeberaterin)
zeigt in diesem Vortrag Risiken und
Stolperfallen auf sowie Maßnahmen
zur Vermeidung von Stürzen.
Außerdem werden einige
praktische Tipps ausprobiert!

Die Teilnahme ist kostenlos
und für alle Interessierten möglich!

Begrenzte Teilnehmerzahl,
daher Voranmeldung
bei **Martina Frei** unter
0664 88 25 37 57 erbeten.



ALTERN IN VIELFALT: MIT ZEBRA TUT SICH WAS

Im Oktober fanden im Rahmen des ZEBRA-Projekts Altern in Vielfalt wieder drei spannende Aktivitäten statt.

Das monatliche Erzählcafé stand unter dem Motto „Was wurde aus mir nach der Schule?“. Die Teilnehmenden erzählten dabei eindrucksvoll über ihre unterschiedlichen Bildungs- und Berufswege, die leider nicht immer ganz wie gewünscht verliefen, aber am Ende schien jede/r angekommen

zu sein. Beim „Kraft fürs Leben-Spaziergang“ am schönen Gelände des Retzhofs wurde das psychische Wohlbefinden in den Fokus gerückt. Die Referentin Dr. Anna Sigmund von GO-ON gab an mehreren Stationen Impulse, wie man sich im Alltag selbst etwas Gutes tun kann. Im Anschluss tauschten sich

die Teilnehmenden noch bei einem Kaffee in der Taverne über herausfordernde Lebenssituationen und ihre Bewältigungsstrategien aus. Über 30 interessierte Seniorinnen folgten zuletzt der Einladung zu einem Ausflug ins Schloss Seggau nach Leibnitz. Dort fand ein geführter Rundgang durch das

Bischofsschloss statt, inklusive einer Besichtigung der barocken Schlosskapelle, der modernen Michaelskapelle, der „Seggauer Liesl“, des Lapidariums und der Fürstenzimmer mit der Bischofsgalerie.

Informationen zu Altern in Vielfalt bei Martina Frei (ZEBRA), T 0664 88253757.

Beim Projekt „Altern in Vielfalt“ ist viel los!



Besuch beim Stadtmirker.



Eine gesunde Sache: der Kräuterspaziergang.



Die Stadtführung fand zahlreiche TeilnehmerInnen.

ZEBRA (Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum) und die Stadtgemeinde Knittelfeld luden zum Aktionstag für ältere Menschen ein. Ziel der Veranstaltung war, den Bedarf für soziale Treffpunkte zu erheben und weiter das Miteinander in Knittelfeld zu fördern. Ausgehend von den zahlreichen Ideen der SeniorInnen wurden bereits mehrere der vorgeschlagenen Aktivitäten gemeinsam umgesetzt, darunter ein Kräuterspaziergang, ein Spaziergang mit Impulsen zur Stärkung des seelischen Wohlbefindens in Kooperation mit GO-ON Suizidprävention und ein Besuch beim Knittelfelder Stadtmirker samt Honigverkostung. Zuletzt fand außerdem eine Stadtführung mit Stadtarchivar Hans Rinofner und eine

Ruinenführung beim Einödofen statt. Für den Herbst und Winter sind zwei weitere gemeinschaftliche Aktivitäten geplant: Einerseits wird die Volkskunstgilde am Dienstag, 15. November, von 8.30 bis 12.30 im Haus der Kunst im Knittelfelder Stadtpark einen Malkurs anbieten. Weiters wird am Montag, 21. November, von 9 bis 12 Uhr im Haus der Vereine in der Marktgasse 22 ein Adventkranzbinden organisiert. Dabei können alle TeilnehmerInnen ihren eigenen Adventkranz gestalten und/oder auch ein Gesteck basteln. Alle notwendigen Materialien sind vorhanden und werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Außerdem werden geübte AdventkranzbindeInnen bei der Umsetzung unterstützen.

Wenn Sie dabei sein möchten, melden Sie sich bitte unter 0664/88253757 (Martina Frei, ZEBRA) an.

Servicestelle Generation 50+

Stadtgemeinde Knittelfeld
Dagmar Herbst, Tel.: 0664/80047-222
E-Mail: dagmar.herbst@knittelfeld.gv.at
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. von 9 bis 12 Uhr oder telefonisch Termin vereinbaren

Projekt Altern in Vielfalt-ZEBRA
Martina Frei, Tel.: 0664/88253757
E-Mail: martina.frei@zebra.or.at

Wenn auch Sie eine Idee für eine Aktivität für ältere Menschen haben, melden Sie sich bitte bei uns! Wir unterstützen Sie gerne bei der Umsetzung!

zebra

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH

Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich

Das Land
Steiermark
Gesundheit

Jahresrückblick zum Projekt „Altern in Vielfalt“

Im Rahmen des ZEBRA-Projekts „Altern in Vielfalt“, das noch bis April 2023 in Knittelfeld umgesetzt wird, gab es heuer zahlreiche Aktivitäten für ältere BürgerInnen. Zum Angebot gehörten unter anderem eine Stadtführung, ein Kräuterspaziergang, ein Töpferkurs und ein gemeinsames Adventkranzbinden. Die Ideen zu den Aktionen wurden von SeniorInnen selbst eingebracht. Über 100 Personen waren bei den gemeinschaftsbildenden Angeboten mit dabei.

Außerdem wurde die Netzwerkarbeit für die Zielgruppe durch mehrere Vernetzungstreffen und Kooperationen mit lokalen Akteuren wie GO-ON und Jugend am Werk ausgebaut. Für das Frühjahr sind Osterbasteln, Vorträge und Spaziergänge in der Natur ge-

plant. Bitte erkundigen Sie sich über die Termine bei der Projektkoordinatorin Martina Frei unter der Nummer 0664/88253757.

Servicestelle Generation 50+

Dagmar Herbst, Tel.: 0664/80047222
E-Mail: dagmar.herbst@knittelfeld.gv.at
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. von 9 – 12 Uhr
Oder telefonisch Termin vereinbaren.

Projekt Altern in Vielfalt-ZEBRA

Martina Frei, Tel.: 0664/88253757
E-Mail: martina.frei@zebra.or.at

Wenn auch Sie eine Idee für eine Aktivität für ältere Menschen haben, melden Sie sich bitte bei uns. Wir unterstützen Sie gerne bei der Umsetzung!



Beim Kräuterspaziergang wurde die Natur erkundet.



Auch ein Töpferkurs wurde umgesetzt.

Ruine Einödthof – ein geschichtsträchtiges Juwel der Region

Ein Besuch der Schlossruine Einödthof stand kürzlich im Rahmen des ZEBRA-Projekts „Altern in Vielfalt“, das in Knittelfeld umgesetzt wird, zum vierten Mal am Programm. Eigentümer Franz Zanger und Stadtarchivar Hans Rinofner führten die zahlreichen BesucherInnen durch die Geschichte des Einödthofs, der sich über viele Besitzwechsel vom Wehrhof zum Schloss entwickelte. Anhand alter Fotos und Zeichnungen gewannen die TeilnehmerInnen einen

Einblick in das ursprüngliche Gestaltungsbild. Heute steht der Einödthof unter Denkmalschutz und ist zu besich-

tigen. Anmeldungen für eine Führung in der Servicestelle Generation 50+ bei Dagmar Herbst unter 0664/80047222.



Auch diesmal besuchten zahlreiche TeilnehmerInnen die Führung.

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

zebra

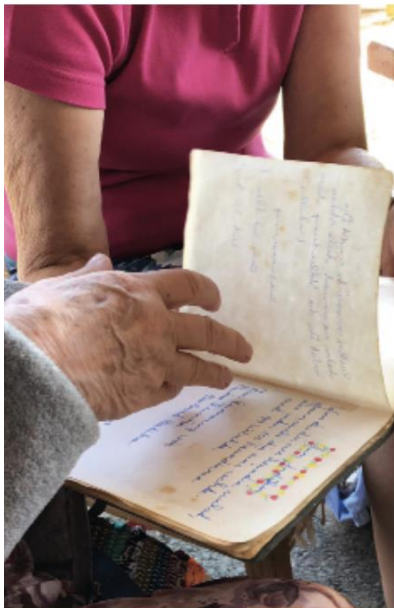
Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich GmbH

Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

Das Land Steiermark
Gesundheit

13. Bericht: Gemeindezeitung Wagna Jänner 2023: Ankündigung Aktivitäten



„ALTERN IN VIelfALT“: SEIEN SIE DABEI!

Das ZEBRA Projekt „Altern in Vielfalt“, das seit November 2021 in der Marktgemeinde Wagna umgesetzt wird, wird im April abgeschlossen werden.

In den letzten anbrechenden Monaten ist aber noch einiges geplant. Das ZEBRA-Team lädt Sie recht herzlich zur Teilnahme an den gemeinsamen Aktivitäten ein.

ERZÄHLCAFÉ

Jeden ersten Mittwoch im Monat, 15 bis 17 Uhr, Gerti's Café
Thema am 1. März: „Wie sich unsere Umwelt verändert!“ mit einem Umweltquiz und Hildegard Schweder von den „Omas for Future“ als Gast.

ERZÄHLCAFÉ SPEZIAL

Donnerstag, 23. Februar von 15 bis 16.30 Uhr, Kultursaal Wagna
Musikalische Zeitreise mit Siegfried Bauer und Helmut Schweiger
Die beiden Musiker spielen an Akkordeon und Gitarre Klassiker von 1930 bis 1980.

AUSFLUG

Freitag, 14. April, 9.30 bis 11.30 Uhr
Tempelmuseum Frauenberg und Wallfahrtskirche
als Teil der historischen Wanderungen.
Treffpunkt vor Ort. Bei Bedarf ist Mitfahrgelegenheit gegeben!

SPIELEFEST FÜR ALLE GENERATIONEN

Samstag, 29. April von 14 bis 18 Uhr im Römerdorf
In Kooperation mit dem EKIZ.

14

14. Bericht: Gemeindezeitung Wagna März 2023: Ankündigung Aktivitäten



„ALTERN IN VIelfALT“ GEHT IN DIE LETZTE RUNDE

Im Rahmen des ZEBRA Projekts konnten in den letzten Monaten unter Beteiligung engagierter Senior*innen einige Aktivitäten in Wagna umgesetzt werden.

In Oktober fand ein Ausflug zum Schloss Seggau statt und im November referierte die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie akademische Pflegeberaterin Gabriele Batruel bei einem Vortrag zum Thema „Sturzvermeidung in Theorie und Praxis“.

Ende Februar wurde weiters eine „Musikalische Zeitreise“ mit Siegfried Bauer, Helmut Schweiger und Waltraud Kristandl umgesetzt. Sie spielten Lieder aus der Zeit von 1930 bis 1980 und luden die Besucher*innen zum Mitsingen ein. Zusätzlich findet einmal pro Monat

das Erzählcafé zu unterschiedlichen Themen statt. Zuletzt standen die Herbst- und Weihnachtszeit, Neujahrsvorsätze und Gesundheit im Fokus der Gespräche. Anfang März waren die Omas for Future zu Gast und brachten ein Quiz rund um das Thema Umwelt mit und ge-

stalteten damit das Thema dieses Erzählcafés. Bis zu Projektende wird übrigens eine übersichtliche Sammlung von Beratungs- und Freizeitangeboten für ältere Menschen in Wagna erstellt, die dann in der Marktgemeinde Wagna aufliegen wird.

In den nächsten Wochen ist noch einiges los.
SEIEN SIE DABEI!

ERZÄHLCAFÉ jeden ersten Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr in Gerti's Café - findet nach Projektende weiterhin statt! Thema am 5. April: „(M)ein Tier und ich“

AUSFLUG zum Tempelmuseum Frauenberg und Wallfahrtskirche: Freitag, 14. April 2023 von 9:30 bis 11:30 Uhr; Treffpunkt direkt vor Ort, bei Bedarf sind Mitfahrgelegenheiten gegeben!

SPIELEFEST FÜR ALLE GENERATIONEN im Römerdorf in Kooperation mit dem EKIZ: Samstag, 29. April 2023 von 14 bis 18 Uhr. Weitere Infos auf ekiz-sued.at.

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, wenden Sie sich bitte an Martina Frei: T 0664 88253757, martina.frei@zebra.or.at



PROJEKT ‚ALTERN IN VIELFALT‘ ABGESCHLOSSEN

Unter dem Titel Altern in Vielfalt startete ZEBRA gemeinsam mit der Marktgemeinde Wagna eine Initiative, um die soziale Teilhabe älterer Menschen zu fördern.

Von November 2021 bis April 2023 wurden im Rahmen des Projekts neue soziale Treffpunkte gestaltet und bereits bestehende Angebote leichter zugänglich gemacht. Damit soll „sozialer Isolation vorgebeugt werden, die gerade in der Corona-Pandemie so deutlich spürbar wurde“, erklärt ZEBRA-Geschäftsführung Alexandra Köck zum Hintergrund. Des Weiteren wurde das Bewusstsein zu Ressourcen und Bedürfnissen der älteren Generation gesteigert und Menschen und Organisationen miteinander vernetzt. Unterstützt wurde das Projekt aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich und des Landes Steiermark.

Wünsche, Angebote und ein Aktionstag

Um den Bedarf aus Sicht der älteren Generation zu erheben, wurden zu Projektbeginn persönliche Gespräche mit Senior*innen und lokalen Akteur*innen geführt und zusätzlich ein Fragebogen per Post verschickt. Die Ergebnisse daraus wurden im April 2022 im Rahmen eines Aktionstages im Kultursaal vorgestellt. Zahlreiche interessierte Senior*innen diskutierten den ganzen Vormittag über ihre Anliegen und Vorstellungen zum Miteinander in der Gemeinde und brachten ihre Ideen für gemeinsame Aktivitäten ein. „Die Beteiligung der Zielgruppe von Beginn an, war uns ein zentrales Anliegen“, so die ZEBRA-

Projektkoordinatorin Martina Frei. Ausgehend vom Aktionstag entstanden innerhalb kürzester Zeit konkrete Vorhaben wie ein Erzählcafé, historische Wanderungen, Vorträge zu Gesundheitsthemen und Ausflüge in der Region. „Durch die Initiierung neuer Angebote sowie Kooperationen mit lokalen Akteur*innen wurden rund 30 Aktivitäten mit über 300 Teilnehmer*innen umgesetzt!“, freut sich Bürgermeister Peter Stradner über den Erfolg. Zusätzlich wurden durch den Netzerkausbau etliche ältere Menschen zu bestehenden Angeboten vor Ort weitervermittelt, die ihnen bis dahin unbekannt waren und eine übersichtliche Sammlung von Angeboten für Senior*innen in Wagna erstellt. Diese liegt seither im Gemeindeamt auf.

Wie geht es weiter?

Altern in Vielfalt endete im April, aber eine Vielzahl an Ergebnissen wird weiterhin wirken. So hat sich die Erzählcafé-Gruppe entschlossen, die monatlichen Treffen weiterzuführen. Zusätzlich gibt es eine Gruppe von Menschen, die sich für gemütliche Wanderungen verabredet. Etliche Personen fanden durch die umfangreiche Vernetzung in weiteren gemeinschaftlichen Angeboten in der Region Anschluss. Viele soziale Kontakte, die sich abseits der Aktivitäten vertieften, bleiben sicherlich weiterhin bestehen!