

Nachbarschaft

Initiativen zur Stärkung der Nachbarschaft in Fragen der Hilfe, Unterstützung, Achtsamkeit und für ein gesteigertes Sicherheitsgefühl stärken die Gemeinschaft und Verbundenheit. Das Projekt „Wachsamer Nachbar“ sensibilisiert in Siedlungen die gegenseitige Achtsamkeit.

Alle Informationen finden Sie unter:
www.feldbach.gv.at/altersgerechtestadt

Sport- und Freizeitmöglichkeiten

Die Sport- und Freizeiteinrichtungen der Stadt sind gerade für die ältere Generation eine gute Gelegenheit, die Vitalität und Fitness zu steigern, um selbstbestimmt, aber auch selbstbewusst, älter zu werden.

Kultur und Veranstaltungen

Feldbach ist als Kulturstadt weit hin bekannt. Die Veranstaltungskultur ist ein guter gesellschaftlicher Anknüpfungspunkt. Zudem gilt in Feldbach: Kultur tut gut und Kultur tut not.

Unterstützung und Beratung

Zahlreiche Einrichtungen helfen in allen Belangen des Alterns. Feldbach ist als Bezirkshauptstadt fußläufig bestens mit lebensdienlichen Einrichtungen ausgestattet. Der Gesundheits- und Pflegeberater gibt darüber Aufschluss.

Ansprechendes Kulturprogramm
für alle Generationen

Treffpunkt Zentrum

Gezielte Inspirations- und Bildungsveranstaltungen für die Lebensmitte PLUS bringen Erkenntnisgewinn und Entwicklungssicherheit in einer Phase, in der Orientierung gut tut.

Omas und Opas Universität

Das Zusammenbringen der älteren mit der jüngsten Generation gibt den Senioren das Gefühl der Verbundenheit und den jungen Menschen die Möglichkeiten, Fähigkeiten und Fertigkeiten der älteren Generation zu erlernen.

Herzlich willkommen

in der altersgerechten Stadt Feldbach

Feldbach ist die fünftgrößte Stadt der Steiermark und die Bezirkshauptstadt der Südoststeiermark. Hier wird Familienfreundlichkeit gelebt – die besten Voraussetzungen für ein Altern in Würde. Das vielfältige Angebot in den Bereichen Kulinarik, Kultur, Freizeit und Bildung garantiert unter dem Motto „Feldbach – die Kleinstadt, die alles hat“ die Möglichkeit, für ein selbstbestimmtes, aktives Altern in Verbundenheit und Vitalität.

www.feldbach.gv.at

Genusstipp

KULINARISCHER SPAZIERGANG am Samstag

Jeden Samstag können Sie Feldbach kulinarisch erleben, und das bei 6 ausgewählten Stationen.

Infos: www.thermen-vulkanland.at/Kulinarischer-Spaziergang-in-Feldbach

FELDBACH
ERLEBNIS- & EINKAUFSTADT an der
VULKANLAND ROUTE 66



Altersgerechter Raabspaziergang
rund um den **BUNTESTEN KIRCHTUM** der Welt

DIE STADT FELDBACH
SCHRITT FÜR SCHRITT
ERKUNDEN & GENIESSEN

www.feldbach.gv.at

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20

Das Land Steiermark

Europäische Union

Die altersgerechte Stadt Feldbach

Miteinander leben – voneinander lernen

Was bietet die Neue Stadt Feldbach der älteren Generation?

Feldbach setzt sich aktiv für die Generationenfreundlichkeit ein. Das beginnt bei den Jüngsten und berücksichtigt auch die Älteren. Sie bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten und Angeboten, aber auch Einrichtungen, die das Leben älterer Menschen bereichern.

Bildung und Betreuung

Feldbach bietet ein umfassendes Bildungsprogramm für Senioren und hat ein Aktivprogramm für ältere Menschen erarbeitet – gemäß dem Motto: Bildung für ein erfülltes und nachhaltiges Leben.

Bildung
für ein erfülltes und nachhaltiges Leben

Musikschule der Stadt Feldbach

Als eine der größten Musikschulen der Region, bietet die Musikschule Feldbach auch Kurse für ältere Menschen. Insbesondere mit „Senioren musizieren“ wurde früh auf die bereichernde Wirkung von Musik gesetzt.

Bibliothek der Stadt Feldbach

Mit über 15.000 Medien bietet die Stadtbibliothek eine große Auswahl an Büchern, CDs, Hörbüchern, Spielen und Zeitschriften für alle Altersgruppen.

Gesundheit

Umfassende Gesundheitsmaßnahmen garantieren auf für die ältere Generation Wohlbefinden und Sicherheit.

Musikschule
Musizieren mit und für Herz, Hirn und Hand



Entdecken Sie **Feldbach** auf einem spannenden **Rundgang!**

Die Stadt Feldbach **AKTIV** erkunden & entdecken

Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen unseren „altersgerechten Spaziergang“ durch die Stadt Feldbach.

Ausgangspunkt ist der „bunteste Kirchturm der Welt“. Entlang der 2,6 Kilometer langen Route, erwarten Sie abwechslungsreiche Erlebnisstationen, die Sie zur Bewegung und Vitalität animieren werden.

Jede Station wurde mit viel Bedacht auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse älter werdender Menschen konzipiert. Egal, ob Sie den Rundgang komplett erkunden oder nur in Abschnitten, immer steht die aktive Lebensgestaltung im Mittelpunkt.



Der Spiraleffekt: Das Drehen der Spirale sorgt für einen optischen dreidimensionalen Effekt.

Der Ton macht die Musik: Ein Triangel in acht Tönen lädt dazu ein, die ganz eigene, persönliche Melodie zu suchen und schließlich zu finden.

Der Klangzaun: Klangrohre bilden einen Zaun, der in der Reihenfolge zum Klingen gebracht, die Melodie „Bruder Jakob“ ergibt.



Spirale / 8-Ton-Triangel / Klangzaun beim Fischteich



Murmeltisch: Wer den Murmeltisch geschickt bewegt, dem gelingt es, die Murmeln in den Vertiefungen zu versenken.
Fitness für die Beine: Mit dem Beintrainer lassen sich die großen Muskelgruppen in der unteren Körperhälfte trainieren.



Murmeltisch / Beintrainer / Sitzrad beim Freizeitzentrum/Parkplatz



Fahrradfahren leicht gemacht: Bequem von der Parkbank aus Fahrradfahren – ganz ohne Sturzgefahr, dafür mit allen Vorzügen der bewussten Radfahrbewegung.



Rollstuhl- wippe im Sparkassenpark

Einfach auf die Wippe fahren und los geht's. Die gemeinsame Bewegung fördert die Vitalität und zaubert ein Lächeln in die Gesichter.



Schulter-Brust-Station Fitnessgerät beim Raab-Pegel

Schulter und Brust unter freiem Himmel trainieren und dabei Kondition für den Alltag aufbauen – das macht dieses Gerät möglich.



Rollstuhl- fahrer- karussell im Sparkassenpark

Ein Karussell für Menschen mit und ohne Handicap. Wie ein Tanz in der Natur, der mit diesem rollstuhltauglichen Karussell barrierefrei möglich wird.



Hüftschwingung beim BSZ

Sämtliche Muskelgruppen sind gefordert. Der Hüftschwingung mobilisiert Brust- und Lendenwirbelsäule und stärkt die Atmung.



Schwingball / Arm- spiel Nordseite der Flusslandschaft

Der Schwingball: Ob alleine oder mit Partner – der Ball will zum Pendeln gebracht werden.
Die Fitnesssäge: Arme und Schultern werden durch die Druck- und Zugbewegung gestärkt.



Gewichtssäule / Arm- Fahrrad Südseite der Flusslandschaft

Die Gewichtssäule: Das Heben und Senken der Gewichtebügel kräftigt die Arme, Handgelenke und Schultern.
Das Arm-Fahrrad: Die kreisenden Bewegungen trainieren den Oberkörper. Das Arm-Fahrrad lässt sich vorwärts und rückwärts bedienen.



Stehwippe Franz-Josef-Straße

Einfach draufstellen und loswippen, das fördert die Balance und stärkt die Gleichgewichtsmuskulatur.