

„... eine Pause für den  
Alltag, in der ich mir  
Kraft holen kann ...“  
**eine Teilnehmerin**



**Melden Sie sich oder kommen Sie  
einfach vorbei. Wir freuen uns!**

**Veronika Gmeindl**, Lichtpunkt  
0660 80 89 007  
veronika.gmeindl@lichtpunkt-steiermark.at

**Ulla Sladek**, Frauengesundheitszentrum  
0650 44 16 684  
ulla.sladek@fgz.co.at

Gesund älter werden – auch für mich! ist ein gemeinsames Projekt für Frauen im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag von Armutsnetzwerk Steiermark, Frauengesundheitszentrum und Lichtpunkt – Selbststimmt Leben. Gefördert von Land Steiermark, Gesundheit



**FRAUENGESUNDHEITZENTRUM**  
*beräten, begleiten, bewegen*

**Licht  
punkt**  
SELBSTBESTIMMT LEBEN



## **Gesund älter werden – auch für mich!**

### **Ein kostenloser, gesunder Treffpunkt für Frauen 60+**

Frauen haben ihr ganzes Leben lang viel geleistet, bekommen aber oft nur wenig Pension und/oder Wertschätzung dafür. Das kann auch gesundheitlich schwierig sein. Wir fragen uns: Was braucht es, damit Frauen 60+ aus dem Bezirk Bruck-Mürzzuschlag gesund und selbstbestimmt alt werden können? Bei unseren Treffen können Sie neue Frauen kennenlernen, sich austauschen, gemeinsam spielen, Kaffee trinken, gute Gesundheitsinfos bekommen, an Ausflügen teilnehmen, kreativ werden, etwas bewegen ... Jeder Treffpunkt ist eine Mischung aus offenem Programm und geselligem Beisammensein.

#### **Ort:**

Lazarus-Saal der Pfarre St. Oswald, Friedrich-Böhler-Str. 5, 8605 Kapfenberg

**Herzlich willkommen!**

## **Termine Herbst/Winter 2022**

**19. September 2022**, 10 – 12 Uhr • Zu Gast: Claudia Moharitsch (Lichtpunkt) und Michaela Wickl (Schuldnerberatung)

**3. Oktober 2022**, 10 – 12 Uhr • Zu Gast: Rita Obergeschwandner (Frauengesundheitszentrum) mit *Die Schönheit des Alter(n)s, Alternative Frauenbilder*

**17. Oktober 2022**, 10 – 12 Uhr • Internationaler Tag zur Beseitigung von Armut: Spaziergang *Gut über die Runden kommen*

**31. Oktober 2022**, 10 – 12 Uhr • 9 – 10 Sesselyoga mit Nicole Angelika Panzer, danach Plaudern, Spielen, Musizieren

**14. November 2022**, 15 – 17 Uhr • Schaufensterpräsentation Projekt *Gesund älter werden – auch für mich!* Ort: Kapfenberg (Details folgen)

**28. November 2022**, 10 – 12 Uhr • 9 – 10 Sesselyoga mit Nicole Angelika Panzer, danach Frauentreff – wie geht es weiter?

**12. Dezember 2022**, 10 – 12 Uhr • Weihnachtsfest – Kekse essen, nicht backen