

# Dezember 2025 Jänner & Februar 2026



**BWS Gnigl / St. Anna  
Grazer Bundesstr. 6**

## Umsorgende Gemeinschaft



# Dezember 2025

|    |        |               |                                                        |
|----|--------|---------------|--------------------------------------------------------|
| MO | 01.12. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                                      |
|    |        | 11:00 – 12:00 | Englisch Konversation                                  |
| DI | 02.12. | 09:30 – 10:30 | Gedächtnistraining                                     |
| MI | 03.12. | 10:00 – 11:00 | Trittsicher & aktiv (letzte Einheit)                   |
| DO | 04.12. | 16:00 – 17:00 | Gesund in Gnigl „Gespräch mit dem Narkosearzt“         |
| FR | 05.12. | 09:30 – 14:00 | Kochen hat Saison                                      |
|    |        | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                                      |
| MO | 08.12. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga <b>ENTFÄLLT</b>                      |
|    |        | 11:00 – 12:00 | Englisch Konversation <b>ENTFÄLLT</b>                  |
| DI | 09.12. | 09:30 – 10:30 | Gedächtnistraining                                     |
|    |        | 17:00 – 18:00 | Bildervortrag „Toskana“                                |
| MI | 10.12. | 14:00 – 16:00 | Handarbeits- und Spielecafé                            |
|    |        | 16:00 – 17:30 | Kerzen ziehen                                          |
| DO | 11.12. | ab 8:00       | Vorbereitungen für<br>„Wir kochen ein Festmenü“-Teil 1 |
|    |        | 14:30 – 16:00 | Leserunde                                              |
| FR | 12.12. | 09:30 – 14:00 | Wir kochen ein Festmenü Teil 2                         |
|    |        | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                                      |
| MO | 15.12. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                                      |
|    |        | 11:00 – 12:00 | Englisch Konversation                                  |
|    |        | 14:00 – 16:00 | Senior:innen-Café mit besinnlicher Adventfeier         |
| DI | 16.12. | 09:30 – 10:30 | Gedächtnistraining                                     |
|    |        | 15:00 – 17:00 | Demenz – Angehörigentreff                              |
| FR | 19.12. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                                      |
| MO | 22.12. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                                      |



# Jänner 2026

|    |        |               |                                            |
|----|--------|---------------|--------------------------------------------|
| FR | 09.01. | 09:30 – 14:00 | Kochen hat Saison                          |
| MO | 12.01. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                          |
|    |        | 11:00 – 12:00 | Englisch Konversation                      |
|    |        | 14:00 – 16:00 | Senior:innen-Café                          |
| DI | 13.01. | 09:30 – 10:30 | Gedächtnistraining                         |
|    |        | 16:00 – 17:00 | Gesund in Gnigl                            |
|    |        |               | „Erwachsenenvertretung /Vorsorgevollmacht“ |
| MI | 14.01. | 14:00 – 16:00 | Handarbeits- und Spielecafé                |
|    |        | 16:00 – 17:30 | Spinnen mit Spindel und Spinnrad           |
| DO | 15.01. | 14:30 – 16:00 | Leserunde                                  |
| FR | 16.01. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                          |
| MO | 19.01. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                          |
|    |        | 11:00 – 12:00 | Englisch Konversation                      |
| DI | 20.01. | 09:30 – 10:30 | Gedächtnistraining                         |
|    |        | 17:00 – 18:00 | Bildervortrag „Ladakh und Zanskar“         |
| MI | 21.01. | 10:00 – 11:45 | Trittsicher & aktiv                        |
|    |        |               | (erster Termin - doppelte Einheit)         |
|    |        | 16:00 – 17:30 | Spinnen mit Spindel und Spinnrad           |
| FR | 23.01. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                          |
|    |        | 09:30 – 14:00 | Kochen hat Saison                          |
| MO | 26.01. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                          |
|    |        | 11:00 – 12:00 | Englisch Konversation                      |
| MI | 28.01. | 10:00 – 11:00 | Trittsicher & aktiv                        |
|    |        | 14:00 – 16:00 | Handarbeits- und Spielecafé                |
|    |        | 16:00 – 17:30 | Spinnen mit Spindel und Spinnrad           |
| FR | 30.01. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                          |



# Februar 2026

|    |        |               |                                       |
|----|--------|---------------|---------------------------------------|
| MO | 02.02. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                     |
|    |        | 11:00 – 12:00 | Englisch Konversation                 |
| MI | 04.02. | 10:00 – 11:00 | Trittsicher & aktiv                   |
| FR | 06.02. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                     |
| .  |        | 09:30 – 14:00 | Kochen hat Saison                     |
| MO | 09.02. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga <b>ENTFÄLLT</b>     |
|    |        | 11:00 – 12:00 | Englisch Konversation <b>ENTFÄLLT</b> |
|    |        | 14:00 – 16:00 | Senior:innen-Cafe                     |
| MI | 11.02. | 10:00 – 11:00 | Trittsicher & aktiv <b>ENTFÄLLT</b>   |
|    |        | 14:00 – 16:00 | Handarbeits- und Spielecafé           |
| DO | 12.02. | 14:30 – 16:00 | Leserunde                             |
| FR | 13.02. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga <b>ENTFÄLLT</b>     |
| MO | 16.02. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                     |
|    |        | 11:00 – 12:00 | Englisch Konversation                 |
| DI | 17.02. | 17:00 – 18:00 | Bildervortrag „Nordost-Spanien“       |
| MI | 18.02. | 10:00 – 11:00 | Trittsicher & aktiv                   |
| FR | 20.02. | 09:30 – 14:00 | Kochen hat Saison                     |
| MO | 23.02. | 11:00 – 12:00 | Englisch Konversation                 |
| MI | 25.02. | 10:00 – 11:00 | Trittsicher & aktiv                   |
|    |        | 14:00 – 16:00 | Handarbeits- und Spielecafé           |
| FR | 06.02. | 10:00 – 11:00 | Senior:innen-Yoga                     |



## UNSERE AKTUELLEN PROGRAMMPUNKTE

### ■ **NEU: Wir kochen ein Festtagsmenü**

Gemeinsam mit dem passionierten Koch Leo Moser kaufen Sie auf der Schranne die Zutaten für ein weihnachtliches Festmenü ein, anschließend finden Vorbereitungen in St. Anna statt. Am nächsten Tag wird das vier-gängige Menü in der Gruppe zubereitet und mit Weinbegleitung bei Kerzenschein genossen. Geplantes Menü: Gewürzlachsforelle mit Saucen und Röschen vom Blumenkohl und Broccoli, Tomatencremesuppe mit Basilikum, geschmorte Kalbsbackerln mit Kartoffelpüree, Grießsoufflé mit Himbeer-Coulis.

**TEIL 1: Do, 11.12., 8 Uhr Treffpunkt Bushaltestelle Linie 4, Mirabellplatz**

**TEIL 2: Fr, 12.12., 9 Uhr Bewohnerservice St. Anna, Grazer Bundesstraße 6**

**ANMELDUNG bis 4.12., 15 Euro Lebensmittelbeitrag inkl. Weinbegleitung. Mindestteilnehmerzahl: 4.**

### ■ **Trittsicher und aktiv**

Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen stehen hier im Mittelpunkt. Stärken Sie die Muskeln gezielt und verbessern Sie Ihre Selbsteinschätzung. In Kooperation mit der ÖGK und AVOS; max. 10 Teilnehmer;

**ANMELDUNG ERBETEN**

### ■ **Kerzenziehen im Advent**

Werden die Tage kurz, werden die Herzen hell. Behutsam tauchen wir geduldig unseren dünnen Docht ins duftende Bienenwachs. Auf diese Weise werden „neugeborene“ Kerzen zu einer freudigen, lichten Weihnachtsstimmung verhelfen. Einladung für Jung und Alt – kommt zum Kerzenziehen bald! Mit Sieglinde Wendt; **ANMELDUNG ERBETEN**

### ■ **Englisch Konversation im Handumdrehen**

Echtes Englisch für echtes Leben – mit Spaß und Freude plaudern wir auf Englisch. Mit Monika Moser-Premm;

**ANMELDUNG ERBETEN**

### ■ **Handarbeits- und Spiele Café**

Freut euch auf eine kreative Handarbeitsrunde mit Austausch von Ideen & Tipps. Spiele für Jung & Alt – bringt gerne eure Lieblingsspiele mit. Zeit für gute Gespräche und eine Tasse Kaffee oder Tee.

### ■ **Bildervorträge**

Das Ehepaar Dr. Klausberger präsentiert uns abwechslungsreiche Destinationen: von den Hügeln der Toskana führt uns die Reise im Jänner nach Ladakh und Zaskar, in ein hartes Leben in den Himalaya-Bergen, zum Buddhismus und einer großartigen Natur. Im Februar geht die Reise entlang des Ebrobeckens bis Barcelona.

### ■ **Gesund in Gnigl**

**Ich werde operiert – Gespräch mit dem Narkosearzt**

Besprechen Sie mit Dr. Leo Moser (Anästhesist) in der Gruppe, welche Betäubungsmöglichkeiten es gibt und welche für Sie sinnvoll sind **ANMELDUNG ERBETEN**

**Vorsorgevollmacht und Erwachsenenvertretung- selbstbestimmt und informiert**

Eva Maria Grain, Mitarbeiterin eines Erwachsenenschutzvereins, informiert: praxisnah und anschaulich über die Voraussetzungen für den Abschluss einer Vorsorgevollmacht und für die Begründung einer Erwachsenenvertretung sowie die Unterschiede zwischen der Vorsorgevollmacht und der Erwachsenenvertretung. **ANMELDUNG ERBETEN**

### ■ **Gedächtnistraining**

Ganzheitliches Gedächtnistraining mit abwechslungsreichen Übungen und Merktechniken mit Katharina Puck von der Gedächtnistrainingsakademie Salzburg. **ANMELDUNG ERBETEN**



### ■ Senior:Innen-Yoga

Kräftigungs- und Dehnungsübungen verschaffen uns mehr Beweglichkeit und Kraft, Entspannungsübungen bringen uns zur Ruhe. Der Humor darf dabei auch nicht fehlen und es wird viel gelacht. Die Übungen werden größtenteils auf dem Sessel ausgeführt. Kursleitung: Anita Unterthiner. Kosten: 9 Euro pro Termin. **ANMELDUNG ERBETEN**

### ■ Kochen hat Saison

Unter Anleitung der passionierten Köchin Burgi Rauch wird in der Gruppe geschnitten, geraspelt und gerührt. Im Anschluss wird das mehrgängige Menü gemeinsam verspeist. 5 Euro Selbstbehalt. **ANMELDUNG ERBETEN**

### ■ Leserunde

Gemeinsam lesen und lauschen wir poesievollen Geschichten zum Träumen und Miterleben. Information und Kontakt: Ingrid Piberger: 0664-5811485

### ■ Leben mit Demenz - Angehörigentreff

In professionell begleitetem Rahmen werden Erfahrungen und Tipps ausgetauscht, wie der Alltag mit dementen Familienmitgliedern gut zu bewältigen ist. Leitung: Gabriele Auer. Information und Anmeldung: 0662 8072 2046

### ■ Senior:innen-Café

Eine Gruppe von Senior:innen organisiert einen gemütlichen Austausch bei Kaffee und Kuchen (Kuchenspenden bitte beim BWS anmelden). Ebenso gerne gesehen sind Blumen und schöne Servietten für die Dekoration der Tische.

#### **Umsorgende Gemeinschaft Gnigl –**

#### **ein Teil der österreichweiten Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft“**

Die Förderung bzw. Aufrechterhaltung der körperlichen, sozialen und psychischen Gesundheit sowie die Verhinderung von Isolation und Alleinsein steht im Mittelpunkt.

Egal, ob Sie zu unseren Angeboten kommen und/oder sich freiwillig engagieren möchten, melden Sie sich bei uns im Bewohnerservice, wir geben Ihnen gerne Auskunft. Alle Veranstaltungen finden in **St. Anna, Grazer Bundesstraße 6** statt, die meisten sind **kostenlos**.

**Die „Umsorgende Gemeinschaft“-Angebote finden weitestgehend in Selbstverwaltung statt!**

#### **Das BWS Gnigl / St. Anna ist barrierefrei!**

Wir wollen allen Personen die Teilhabe ermöglichen, auf individuelle Bedürfnisse eingehen!  
Ihre Fragen oder Bedenken sind uns willkommen!

#### **Öffnungszeiten BWS St. Anna**

**Dienstag, 16:00 – 18:00**

**Donnerstag, 9:00 – 12:00**

**Freitag, 9:00 – 12:00 mit Gesundheitssprechstunde**

**0662 6385 56131**

## **Diakoniewerk**

**Umsorgende Gemeinschaft ist ein Projekt im**

**BWS Gnigl & Schallmoos: 0662 6385 56131 [bws.gnigl-schallmoos@diakoniewerk.at](mailto:bws.gnigl-schallmoos@diakoniewerk.at)**