



Foto: Gesundheitsdrehscheibe

GESUNDHEITSDREHSCHLEIBE

## Walk & Talk - ACHTSAMKEIT

In der Achtsamkeitsgruppe geht es darum unsere volle Aufmerksamkeit dem Hier und Jetzt zu schenken und Momente bewusst zu erleben. Dabei werden wir uns auf gemütliche Spaziergänge in die Natur begeben, vor allem im Volksgartenpark. Die Walk&Talk-Gruppe wird mit einem Fokus auf die SELBSTWAHRNEHMUNG/ACHTSAMKEIT von Thomas Seruga geleitet.

- Wann?** Jeden 3. Mittwoch im Monat  
von 10:00 – 11:00 Uhr
- Wo?** Annenstraße 28, 8020 Graz  
Gesundheitsdrehscheibe der Stadt Graz
- Wie?** ...ungezwungen und gemütlich  
...alle Themen sind erlaubt  
...es ist nichts mitzubringen  
...auch nur zuhören ist erlaubt  
...gemeinsamer Spaziergang im Volksgartenpark  
...bei Schlechtwetter in der Gesundheitsdrehscheibe
- Wer?** Alle Grazer:innen
- Kosten?** Keine

### TERMINE 2025

Mi, 15.01.2025  
Mi, 19.02.2025  
Mi, 19.03.2025  
Mi, 16.04.2025  
Mi, 21.05.2025  
Mi, 18.06.2025  
Mi, 16.07.2025  
Mi, 20.08.2025  
Mi, 17.09.2025  
Mi, 15.10.2025  
Mi, 19.11.2025  
Mi, 17.12.2025

[graz.at/gesundheitsdrehscheibe](https://graz.at/gesundheitsdrehscheibe)

**Es ist keine Anmeldung notwendig.**



Das Land  
Steiermark  
→ Gesundheit und Pflege

Stadt Graz | Gesundheitsdrehscheibe | Annenstraße 28, 8020 Graz |  
Tel.: 0316 872 3999 | [gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at](mailto:gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at)

GRAZ



Foto: Gesundheitsdrehscheibe

## GESUNDHEITSDREHSCHIEBE

# Offene Gesprächsgruppe

Die offene Gesprächsgruppe ist ein Treffpunkt für alle Grazerinnen und Grazer, in dem es möglich ist über alles zu sprechen was einem auf dem Herzen liegt. In einem unterstützenden und wertschätzenden Umfeld können wir Probleme und Sorgen besprechen und voneinander lernen. Die Offene Gesprächsgruppe wird mit einem Fokus auf das Thema GESUND BLEIBEN von Thomas Seruga geleitet.

- Wann?** Jeden 1. Mittwoch im Monat  
von 10:00 – 11:00 Uhr
- Wo?** Annenstraße 28, 8020 Graz  
Gesundheitsdrehscheibe der Stadt Graz
- Wie?** ...ungezwungen und gemütlich  
...alle Themen sind erlaubt  
...es ist nichts mitzubringen  
...auch nur zuhören ist erlaubt  
...ein gemeinsamer Austausch
- Wer?** Alle Grazer:innen
- Kosten?** Keine

## TERMINE 2025

Mi, 05.02.2025  
Mi, 05.03.2025  
Mi, 02.04.2025  
Mi, 07.05.2025  
Mi, 04.06.2025  
Mi, 02.07.2025  
Mi, 06.08.2025  
Mi, 03.09.2025  
Mi, 01.10.2025  
Mi, 05.11.2025  
Mi, 03.12.2025

[graz.at/gesundheitsdrehscheibe](https://graz.at/gesundheitsdrehscheibe)

**Es ist keine Anmeldung notwendig.**

Stadt Graz | Gesundheitsdrehscheibe | Annenstraße 28, 8020 Graz |  
Tel.: 0316 872 3999 | [gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at](mailto:gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at)



COMMUNITY  
NURSING



Das Land  
Steiermark

→ Gesundheit und Pflege



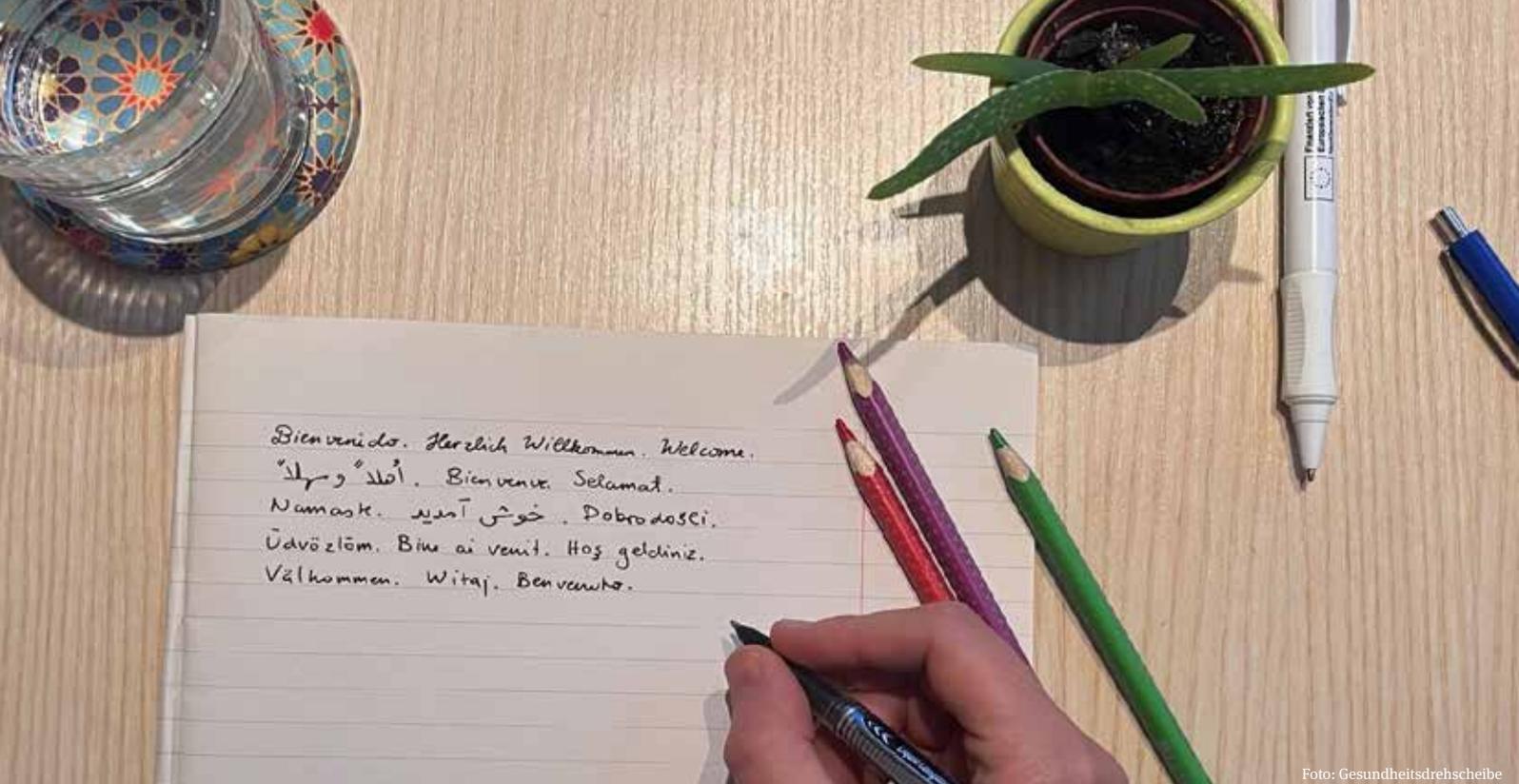


Foto: Gesundheitsdreh Scheibe

## GESUNDHEITSDREHSCH EIBE

# Schreibwerkstatt

Mit einfachen Methoden ins eigene Schreiben finden. Erlebnisse und Erfahrungen, die eigene Geschichte oder ganz bunte Einfälle...

Schreiben ist eine wunderbare Möglichkeit, Gedanken zu sortieren, Belastendes zu verarbeiten oder einfach neue Energie zu bekommen. Manchmal verwenden wir auch Farben oder Buntstifte und bringen ein Bild zu Papier. Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse notwendig – nur die Freude am Tun. Die Gruppe wird von Astis Schrag geleitet.

- Wann?** Monatlich lt. Terminübersicht,  
jeweils von 15:30 – 18:00 Uhr
- Wo?** Annenstraße 28, 8020 Graz  
Gesundheitsdreh Scheibe der Stadt Graz
- Wie?** ...ungezwungen und gemütlich  
...keine Vorkenntnisse nötig
- Wer?** Alle schreibinteressierten Grazer:innen
- Kosten?** Keine

**Anmeldung telefonisch unter 0316 872-3999 oder per E-Mail an [gesundheitsdreh Scheibe@stadt.graz.at](mailto:gesundheitsdreh Scheibe@stadt.graz.at)**

## TERMINE 2025

Di, 28.01.2025  
Di, 18.02.2025  
Di, 18.03.2025  
Di, 15.04.2025  
Di, 20.05.2025  
Di, 17.06.2025

[graz.at/gesundheitsdreh Scheibe](http://graz.at/gesundheitsdreh Scheibe)



Das Land Steiermark  
→ Gesundheit und Pflege

Stadt Graz | Gesundheitsdreh Scheibe | Annenstraße 28, 8020 Graz |  
Tel.: 0316 872 3999 | [gesundheitsdreh Scheibe@stadt.graz.at](mailto:gesundheitsdreh Scheibe@stadt.graz.at)





Foto: Gesundheitsdrehscheibe

GESUNDHEITSDREHSCHLEIBE

## Kinder-Gesundheits-Sprechstunde

Haben Sie Fragen zur Gesundheit Ihrer Kinder? Kommen Sie zur Kinder-Gesundheits-Sprechstunde. Hier können Sie in einer kleinen Gruppe mit anderen Eltern alltägliche Fragen und Sorgen rund um die Gesundheit Ihrer Kinder mit einer Kinderfachärztin, einer Physiotherapeutin und einer Sozialarbeiterin besprechen.

- Wann?** Mittwoch, 28. Mai 2025 von 9 bis 11 Uhr
- Wo?** Gesundheitsdrehscheibe, Annenstraße 28, 8020 Graz  
Haltestelle Roseggerhaus – Linien 1, 4, 6, 7, 40, 67
- Wie?** ...ungezwungen und gemütlich  
...keine Vorkenntnisse nötig
- Wer?** Alle Grazer:innen
- Kosten?** Keine

TERMIN

**Mi, 28.05.2025  
9-11 Uhr**

[graz.at/gesundheitsdrehscheibe](https://graz.at/gesundheitsdrehscheibe)

**Anmeldung telefonisch unter 0316 872-3999 oder per  
E-Mail an [gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at](mailto:gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at)**

### Hinweis:

Die Kinder-Gesundheits-Sprechstunde ist ein Zusatz-Informations-Angebot der Gesundheitsdrehscheibe der Stadt Graz für Eltern. Sie ersetzt keinen Besuch beim Kinderfacharzt oder der Kinderfachärztin. Keine Kinderbetreuung vor Ort.

Stadt Graz | Gesundheitsdrehscheibe | Annenstraße 28, 8020 Graz |  
Tel.: 0316 872 3999 | [gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at](mailto:gesundheitsdrehscheibe@stadt.graz.at)

**Interreg**  Slovenija  
EVROPSKA UNIJA  
Kofinancirani von  
der EUROPÄISCHEN UNION

Slovenija – Österreich

**Health for All**

**GRAZ**