



# Hitzendorf Sozial

Sozial- & Generationenreferentin GR Monika Hubmann

Liebe Hitzendorferinnen  
und Hitzendorfer!



Heute freue ich mich sehr, mich Ihnen als Generationen- und Sozialreferentin unserer Gemeinde vorstellen zu dürfen.

In meiner neuen Aufgabe liegt mir besonders am Herzen, die jüngere und ältere Generation miteinander zu verbinden.

Ich bin überzeugt – wenn Alt und Jung einander begegnen, entstehen wunderbare Momente des Miteinanders, Lernens und gegenseitigen Verständnisses. Deshalb möchte ich Raum schaffen für gemeinsame Treffen, bei denen wir uns über Alltagsfragen, Geschichte, Kunst oder Musik austauschen können.

Auch praktische Unterstützung soll Teil unseres Miteinanders sein.

Jugendliche könnten älteren Menschen Hilfe anbieten beim Einkaufen, zum Arzt bringen, im Garten helfen oder einfach nur besuchen, – im Gegenzug lernen sie vielleicht einen alten Handwerkstrick oder altes Wissen über verschiedene Tätigkeiten des Alltags.

Wer bei diesem „Netzwerk der guten Nachbarschaft“ mitmachen möchte oder eigene Ideen einbringen will, ist herzlich eingeladen, diese per E-Mail bekannt zu geben: [monika.hubmann@gemeinderat.hitzendorf.at](mailto:monika.hubmann@gemeinderat.hitzendorf.at)

Ich freue mich auf viele inspirierende Begegnungen, gemeinsame Projekte und darauf, Brücken zwischen den Generationen zu bauen.

Herzlichst,  
Ihre GR Monika Hubmann  
Sozial- und Generationenreferentin

## Malen wir uns die Zukunft bunt!

Ausstellung „Generationenbilder“  
ab Februar 2026 im Marktgemeindeamt



# Gesundheit für alle: Vortragsreihe unserer Ärzte für mehr Alltagsgesundheit ab 22. Jänner 2026

„Ein gesünderes Leben führen“ – das ist einer der häufigsten Neujahrsvorsätze in unseren Breiten. Da kommt die neue Vortragsreihe „Alltagsgesundheit“ in Hitzendorf gerade recht: An vier Abenden im Jänner und Februar geben unsere ortsansässigen Ärzte wertvolle Tipps für ein Leben voll Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden.

Ein gutes Jahr beginnt mit mehr Wohlbefinden. Und das war noch nie so einfach wie heuer: Gemeinsam mit der „Gesunden Gemeinde“ und dem Sozial- und Generationenreferat laden die Hitzendorfer Ärzte zu einer entspannt-spannenden Vortragsreihe.

## Jeden Tag gesünder werden

Unter dem Motto „Alltagsgesundheit“ dreht sich an diesen Abenden alles um die wesentlichen körperlichen Zonen – vom Herz-Kreislaufsystem bis zu den Knochen. Los geht's am **Donnerstag, 22. Jänner 2026** um 18.00 Uhr im neuen Veranstaltungssaal im Marktgemeindeamt.



Den Anfang macht Dr. Peter Jörgl, unser neuer Allgemeinmediziner und Kinderarzt. Sein Thema sind die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, denen er vortragend zu Leibe rücken will.

## Same time, same station

Der Eintritt zu allen vier Veranstaltungen im Marktgemeindeamt ist frei, hier die Termine:

**Do, 22. Jänner 2026, 18.00 Uhr:**

**Dr. Peter Jörgl:** „Das Herz im Mittelpunkt – unser Herz-Kreislauf-System“

**Do, 29. Jänner 2026, 18.00 Uhr:**

**DDr. Nina Hörlesberger:** „Wer braucht schon eine Orthopädin – und wann man wirklich hingehen sollte“

**Do, 5. Februar 2026, 18.00 Uhr:**

**Dr. Markus Binder:** „Die Bedeutung der Mikronährstoffe für die Erhaltung der Gesundheit“

**Do, 12. Februar 2026, 18.00 Uhr:**

**Dr. Franz Mostegel:** „Ansätze und Möglichkeiten bei Zahnverlust“

## Neues Netz der Nächstenliebe

In einigen Gemeinden läuft es schon, nun engagiert sich auch Hitzendorf im Zeit-Hilfs-Netz der Landentwicklung Steiermark. Die Grundidee: Freiwillige bieten ihre Zeit und ihre Kraft direkt jenen an, die kleine Hilfen im Alltag gut gebrauchen können.

Keine Frage: Die Zeiten werden nicht einfacher, viele Menschen haben damit zu tun, im Alltag Schritt zu halten. Gerade Ältere oder Alleinstehende wissen davon ein Lied zu singen ...

## Vernetzung per App

Hier setzt das Zeit-Hilfs-Netz der Landentwicklung Steiermark an. Über die Web-App ([app.zeit-hilfs-netz.at](http://app.zeit-hilfs-netz.at)) können sich Menschen, die gerne etwas für andere tun möchten, und solche, die sich über Unterstützung freuen, direkt vernetzen. Von Mensch zu Mensch, von Angesicht zu Angesicht. Alles freiwillig, alles kostenlos, und alles direkt vor Ort!

Mehr zum neuen Zeit-Hilfs-Netz und was jeder für andere tun kann, beim nächsten Netzwerktreffen am **Dienstag, 13. Jänner** ab 18.00 Uhr beim Kirchenwirt in Hitzendorf.



Ein herzliches Danke fürs Dasein



Das soziale Miteinander wird in Hitzendorf seit jeher groß geschrieben. Auch deshalb wurde 2022 das Hilfsnetzwerk „mfd – Miteinander Füreinander Dasein“ gestartet. Seit damals haben sich mehr als 30 Freiwillige in den Dienst für andere gestellt und Hilfsleistungen wie Einkaufen oder Gartenarbeit, aber auch Nähe beim Spazierengehen oder Spielen angeboten. Zum „Tag des Ehrenamtes“ am 5. Dezember ein herzliches Danke für diesen Einsatz!



# Lebendige Generationenbilder fürs Marktgemeindeamt

Vor genau einem Jahr wurde das neue Marktgemeindeamt in Hitzendorf eingeweiht. Seither füllt es sich nicht nur mit Arbeit, sondern immer mehr auch mit Leben. Und ab Februar außerdem mit vier neuen „Generationenbildern“, die in Zusammenarbeit zwischen heimischen Künstlern und der Bevölkerung entstehen sollen.



Kunst als Verbindungselement zwischen den Generationen, das war kürzlich die Idee von Generationen- und Sozialreferentin GR Monika Hubmann, die mit der Idee auf begeisterte Ohren gestoßen ist: „Der international gefragte Künstler Robert Wilfing hat sich spontan bereit erklärt, mit einer Gruppe ein Bild zu malen.“

## Heimische Künstler im Boot

Neben Wilfing, der sein Atelier in Altreitersregg hat, haben weitere heimische Künstler ihr Mitmachen zugesagt: Die freischaffende Malerin Martina Stieber ist ebenso mit von der Partie wie die Restauratorin, Kunsthandwerkerin und Malerin Jenny Pfeiffrock-Vass.

## Galerie im Marktgemeindeamt

Und auch eine passende „Galerie“ war schnell gefunden: Im runderneuerten und erweiterten Marktgemeindeamt gibt es noch jede Menge weiße Wände, die belebt werden wollen. Die Gemeindeführung zeigte sich von der Idee angetan und hat zunächst vier Ausstellungsbereiche für das Projekt zur Verfügung gestellt. Die Generationenbilder werden frei zugänglich sein und sollen ab Ende Februar 2026 zum Schauen und Staunen einladen.

## Kreative Gruppenarbeit

Alle drei Künstler wollen mit verschiedenen Bevölkerungsgruppen kreative Wege gehen: Robert Wilfing wird mit Kindern aus den beiden Hitzendorfer Kindergärten arbeiten und den Allergüngsten den Zugang zum kreativen Gestalten ebnen. Martina Stieber wird gemeinsam mit Senioren, auch aus dem Pflegeheim Hitzendorf, den Pinsel schwingen. Und Jenny Pfeiffrock-Vass, über die Grenzen hinaus bekannt für ihre Hühner-Leidenschaft, steht mit Mitgliedern der Landjugend vor der Staffelei.

## Bewerbungen bis 16. Jänner

Die drei großflächigen Bilder werden nach Fertigstellung insbesondere im Umfeld des neuen Trauungs- und Veranstaltungssaales platziert. Das vierte Gemälde wird fix vor dem Bürgermeister-Büro aufgehängt. Es soll im Zusammenspiel verschiedenster Persönlichkeiten aus Hitzendorf entstehen. Egal ob talentiert, ambitioniert oder interessiert, wer an diesem Kunstprojekt der Generationen mitmachen will, kann sich noch bis 16. Jänner 2026 als Co-Maler bewerben, am besten telefonisch bei GR Monika Hubmann unter Tel. 0664 75075081

## Heizkostenzuschuss für heuer noch sichern



Bis zu 340 Euro beträgt der Heizkostenzuschuss des Landes Steiermark, der auch heuer wieder für mehr soziale Wärme beantragt werden kann. Er steht zu, wenn das monatliche Haushalts-Nettoeinkommen unter 1.661 Euro (Ein-Personen-Haushalt) bzw. 2.492 Euro (Zwei-Personen-Haushalt) liegt. Zur Berechnung: Jahreseinkommen inkl. Sonderzahlungen, dividiert durch zwölf. Pro mitwohnendem Kind erhöht sich die Einkommensgrenze um jeweils 498 Euro. Beantragt werden kann der Heizkostenzuschuss bis 27. Februar 2026 ausschließlich im Marktgemeindeamt.

## Immer samstags: Rein in den Kostnixladen!



Längst eine Institution in Hitzendorf ist der KostNixLaden, der sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Kleidung, Schuhe, Spielachen, Elektrogeräte oder Kleinmöbel sind hier gratis zu haben, das schont nicht nur das Geldbörse, sondern auch die Umwelt, wenn gute Dinge wiederverwendet werden. Das Team um Birgit Rönfeld freut sich jedenfalls jeden Samstag zwischen 9.00 und 12.00 Uhr auf KostNix-Shopper.



## Gratis-Tipps und Klicks: Sicher durch die digitalen Welten

Ohne Internet geht heute gar nichts mehr. Ob Shopping, Partnerschaft oder Lebensberatung – es gibt nichts, was es im Netz nicht gibt. Und weil unser Leben mittlerweile zu einem guten Drittel online läuft, laufen auch Kriminelle scharenweise dort-hin. Wie man sich im Internet am besten schützt, erfährt man bei einer Workshop-Reihe in Hitzendorf.

Cyber-Kriminalität ist das am schnellsten wachsende Verbrechen weltweit. Und auch Österreich ist hier längst keine Insel der Seligen mehr: Allein im Vorjahr wurden 62.000 Fälle von Internet-Kriminalität angezeigt. Die Dunkelziffer dürfte laut Experten wohl bis 30 Mal so hoch sein. In Deutschland ist jeder Zweite von Internet-Kriminalität bedroht, jeder Vierte war schon einmal Opfer.

### Vorsicht bei persönlichen Daten

Alarmierende Zahlen, die in Zukunft eher noch steigen werden. Zuletzt

legten insbesondere Phishings wieder zu, also betrügerische Mails, SMS oder WhatsApp-Nachrichten, die es auf Bankdaten, Handynummern oder persönliche Passwörter abgesehen haben. Aber auch der Verkauf gefälschter Markenware, verbotene Versicherungen oder Zölle nehmen im Online-Geschäft zu. Höchste Zeit also, sich gut gegen solche Angriffe zu schützen.

### Vier Workshops auf Nummer Sicher

Für zwölf Hitzendorfer ist es bereits im Februar 2026 soweit: Da startet der vierteilige Workshop „Sicher durch die digitale (Amts-)Welt“, zu dem das Sozial- und Generationenreferat der Marktgemeinde gemeinsam mit dem Verein „pro mente“ einlädt. Die Workshops gehen von **2. bis 23. Februar 2026** jeweils montags von 14.30 bis 17.30 Uhr im Haus der Pfarre über die Bühne. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung zwingend notwendig: GR Monika Hubmann, Tel. 0664 75075081



## Basenfasten von Jung bis Junggeblieben

Spätestens nach Weihnachtsgans und Vanillekipferl haben viele von uns Sehnsucht nach einer gesünderen Lebensweise. Es ist zwar noch ein bisschen hin bis zur Fastenzeit, aber sie wirft zumindest in Hitzendorf schon ihre Schatten voraus: Basenfasten ist ein kluger Schritt in Richtung Wohlbefinden, werden dabei doch der Säure-Basen-Haushalt des Körpers reguliert und der Stoffwechsel entlastet.

Unter der Leitung von Michaela Gratzer, diplom-ärztlich geprüfte Fastenleiterin, spielen basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse,



Kräuter und Samen die Hauptrolle bei einem Workshop mit anschließender Fastenwoche.

Der Workshop steigt am **9. April 2026** um 18.00 Uhr im Gemeindeamt und liefert erste Inputs und Vorbereitungstipps, dazu gibt es Klangschalenmeditation und eine Fastensuppe als krönenden Abschluss. Die Fastenwoche selbst, ohne Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Brot, Zucker, Kaffee und Alkohol, ist von **23. bis 30. April 2026** angesetzt. Anmeldungen in beiden Fällen direkt bei GR Monika Hubmann, Tel. 0664 75075081