

RAHMENPROGRAMM

von
03.04.2018
bis
13.04.2018

Montag,
09.04.2018
09:30–12:00
Volksschule



Freitag,
13.04.2018
19:00 Uhr
Mehrzwecksaal

Gasthaus Stüberl und Gasthaus Melzen
bieten ihren Gästen während der Gesundheitstage auch
GESUNDE KÜCHE an.

Nah und Frisch Stieg
Probieren Sie das „SELZTHAL WECKERL“

„Erste Hilfe und Gipsen für Kinder“
Volksschule und Kindergarten Selzthal
Mario Seebacher – Österr. Rotes Kreuz
Christian Tiefenbacher – LKH Rottenmann

FESTVERANSTALTUNG DER GESUNDHEITSTAGE
Verlosung „Selzthaler Gesundheitspreis 2018“

Als **Hauptpreis** wird ein **Thermenaufenthalt für 2 Personen**
verlost. Zur Verfügung gestellt von der Wiener Städtischen Vers. AG
Bei diversen Veranstaltungen erhält jede/r Teilnehmer/in ein
Gratislos für diese Verlosung!

Musikalische Umrahmung:
„Jungmusiker der MS Paltental“ und „Ennswozza Bloss“

Liebe Selzthalerinnen und Selzthaler, liebe Jugend!

Die Gesundheit ist wohl das kostbarste Gut für uns Menschen. Unser Wohlbefinden können wir
In hohem Maße durch **VORSORGE** oder **VORBEUGUNG** selbst in die Hand nehmen und steuern.

Unter diesem Motto veranstaltet die Gemeinde wieder die **SELZTHALER GESUNDHEITSTAGE**.
Mit Vorträgen aus den verschiedensten Gesundheitsbereichen, mit einem Gesundheitscheck und
attraktiven Rahmenveranstaltungen können wir Ihnen wieder ein vielfältiges und interessantes
Gesundheitsprogramm anbieten.

Ich darf Sie einladen, unser Angebot anzunehmen und die 9. Selzthaler Gesundheitstage zu
besuchen.

Alles Gute und vor allem Gesundheit
wünschen
Bürgermeister Gernot Hejlik und sein Team

Zugestellt durch post.at



9. SELZTHALER GESUNDHEITSTAGE PROGRAMM



WANN:
03. bis 13.
April 2018

WO:
**VOLKSSCHULE
SELZTHAL**

SEMINARRAUM
UND MEHRZWECKSAAL



PROGRAMMÜBERSICHT FÜR DIE 9. SELZTHALER GESUNDHEITSTAGE

Dienstag,
03.04.2018
19:00 Uhr
Seminarraum

„Kreuzweh und Gnackweh“

Vortrag von Prim. Dr. Manfred Kohlhauser

„Rückenschmerzen“ sind wohl einer der häufigsten Gründe für Unwohlsein, Krankenstände und Medikamenteneinnahme – aber Rückenschmerz ist nicht gleich Rückenschmerz ...

Mittwoch,
04.04.2018
19:00 Uhr
Seminarraum

„Lima – Geistig fit ein Leben lang“

Vortrag von Roswitha Riegler

Körper und Geist auch im Alter beweglich und fit zu halten steigert nicht nur die Lebensqualität sondern stärkt auch das Selbstvertrauen.

Donnerstag,
05.04.2018
19:00 Uhr
Seminarraum

„Wege aus der Krise – Wissen hilft“

Vortrag von Mag.^a Dimitra Michou

Ein Erste-Hilfe-Kurs für die Seele. Umgang mit schwierigen Lebenssituationen, Krisen und Suizidalität. Information, was man für sich selbst, aber auch für die anderen tun kann.

Freitag,
06.04.2018
19:00 Uhr
Seminarraum

„Demenz – Honig im Kopf“

Vortrag von Dr. Markus Hamp und
Martina Kirbisser MSC

Angelehnt an den Film mit Til Schweiger vermittelt Dr. Hamp einen Einblick in die Gedankenwelt von Demenzkranken und gibt Hilfestellung im Umgang mit dementen Patienten.

Samstag,
07.04.2018
09:00 Uhr
bis
14:00 Uhr
Mehrzwecksaal

„Gesundheitsstraße“ im Mehrzwecksaal

Gesundheitscheck, Röntgenbus, Informationen, Beratungen..... Fahrradcheck, E-Bikes testen.....

Ua.: Blutzuckermessung, Cholesterinmessung, Duftöle, E-Bike-Test, Energetik, Ernährung, Fitness, Fußanalyse, Hörtest, Kosmetik, Kräuter, Massage, Physiotherapie und Osteopathie, Radservice, Räuchern, Röntgenbus, Selbsthilfe, Zivilschutz-Selbstschutz, uvm.

Gratis E-Bikes testen und
Frühjahrscheck - Radservice



Montag,
09.04.2018
19:00 Uhr
Seminarraum

„Resilienz=Widerstandskraft bei Lebenskrisen“

Vortrag von Anja Panzer

Die syst. Lebens- und Sozialberaterin beleuchtet auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse die Fähigkeit, selbst schwere Krisen zu meistern und die ureigene Kraft-Schatzkiste zu öffnen.

Dienstag,
10.04.2018
19:00 Uhr
Seminarraum

„Brustkrebs - Vorsorge, Diagnose, Therapie“

Vortrag von OA Dr. Dieter Gunegger

Informationen rund um das Thema Brustkrebs - aktuelle Empfehlungen zu Früherkennungsmaßnahmen sowie moderne operative und medikamentöse Behandlungsmethoden.

Mittwoch,
11.04.2018
19:00 Uhr
Seminarraum

„Mit Vorsorge gut durchs ganze Leben“

Vortrag von OA Dr. Meike Blank

Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre bis ins hohe Alter – Ihr **Frauenarzt** begleitet Sie in jeder Lebensphase. Welche Untersuchung ist sinnvoll für mich? Was gibt mir Sicherheit?

Donnerstag,
12.04.2018
19:00 Uhr
Seminarraum

„Der gezielte Punkt“

Vortrag von Energetiker Johann Schröfl

Bereits bei den letzten Gesundheitstagen gab Energetiker Johann Schröfl Anleitung zur Selbstheilung. Fortsetzung des Themas und weitere Tipps mit Hilfe der Akupressur.

Festveranstaltung der Selzthaler Gesundheitstage

Freitag,
13.04.2018
19:00 Uhr
Mehrzwecksaal

„Rheuma“

Vortrag von Prim. Dr. Dietmar Kohlhauser

Rheumatische Erkrankungen sind häufig für die Betroffenen belastend, teilweise lebensbedrohlich und weit mehr als nur „Gelenkschmerzen“. Das klassische „Gelenkrheuma“ ist die häufigste Ursache für körperliche Behinderung und schwere Krankheitsverläufe.

Verlosung:

Selzthaler Gesundheitspreis und weitere schöne Preise

Musikalische Umrahmung:

**„Jungmusiker der MS Paltental“ – Leitung Martin Eckmann
„Ennswossa Bloß“**