

SCHWERPUNKT PFLEGE

GESUNDHEIT in Henndorf

PROGRAMM

In Kooperation mit Katholischem Bildungswerk, Hilfswerk Henndorf, Caritas, IG pflegender Angehöriger, und der Pflegeberatung des Landes Salzburg

JUNG & ALT

Hilfe zur Selbsthilfe in der Pflege
Vortrag, Information und Diskussion

Vortrag Birgit Piernbacher,
Akad. Lehrerin im Gesundheitswesen

Information & Diskussion

- > **Interessensgemeinschaft Pfleger Angehöriger**
DGKS Maria Gruber
- > **Caritas - MiA (mit Angehörigen)**, MiA BegleiterInnen stehen pflegende Angehörigen zur Seite. Informationen über das Projekt und den Lehrgang für MiA Begleiterin Mag. Anita Hofman
- > **Hilfswerk Henndorf** mit Informationen über Pflege & Betreuungsangebote im Flachgau
- > **Pflegeberatung des Landes Salzburg**
Dr. Paula Skuhra

Viele Menschen in Pflegesituationen stoßen an Ihre Grenzen. Mit dieser Veranstaltung zeigen wir anhand verschiedener Beispiele, welche Möglichkeiten es gibt, die Pflege zu vereinfachen.

Wir bieten Informationen, Beratung und Unterstützung in allen Fragen rund um die Themen:
Pflege zu Hause - Pflegegeld - Beihilfen- Essensdienste
Tagesbetreuung - Kurzzeitpflege - Seniorenpflegeheime

Montag, 5. November 2012
Mehrzweckraum Gemeinde
Beginn 18.00 Uhr - Information, Diskussion
Vortrag Birgit Piernbacher 19.00 Uhr

FELDENKRAIS

Weiterführung: Feldenkrais® Gruppenkurs

Bewegung wahrnehmen, spüren und verändern & sich wieder besser, leichter und schmerzfrei bewegen!
Einstieg jederzeit möglich!

Weitere Infos und Anmeldung: G.Wagner 0664/1311857
Jeweils Donnerstag 18:30 Uhr/ Mehrzweckraum Gemeinde



Henndorfer
Biobauernmarkt
jeden Donnerstag
(bei Donnerstag-Feiertagen am Mittwoch vorher)
von 15.30 - 18.00 Uhr am Dorfplatz



Anbieter und Produktpalette:

Biolandbau Almannsgrub:	Gemüse und Salate
Bioladen Wallner:	Nudeln, Obst, Südfrüchte, Säfte
Biobäckerei Obauer:	Brot, Gebäck, Kuchen, Getreide
Biobauer Oberhofer:	Eier, Joghurt, Fleisch, Wurst
Biohofkäserei Samshofbauer:	Käse von Kuh, Schaf, Ziege
Kräuterhof Oberbichl:	Kräuter, Tee, Naturkosmetik, Honig
Rudi Thalhammer:	Trockensortiment, Reinigungsmittel

ALTE REZEPTE und HEILMITTEL

Altes Wissen aus der Region erhalten
und verbreiten.

Dieses Vorhaben verfolgt Reinhard Schider (Mitglied des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde) und sucht Familienrezepte aus Henndorf und Umgebung.

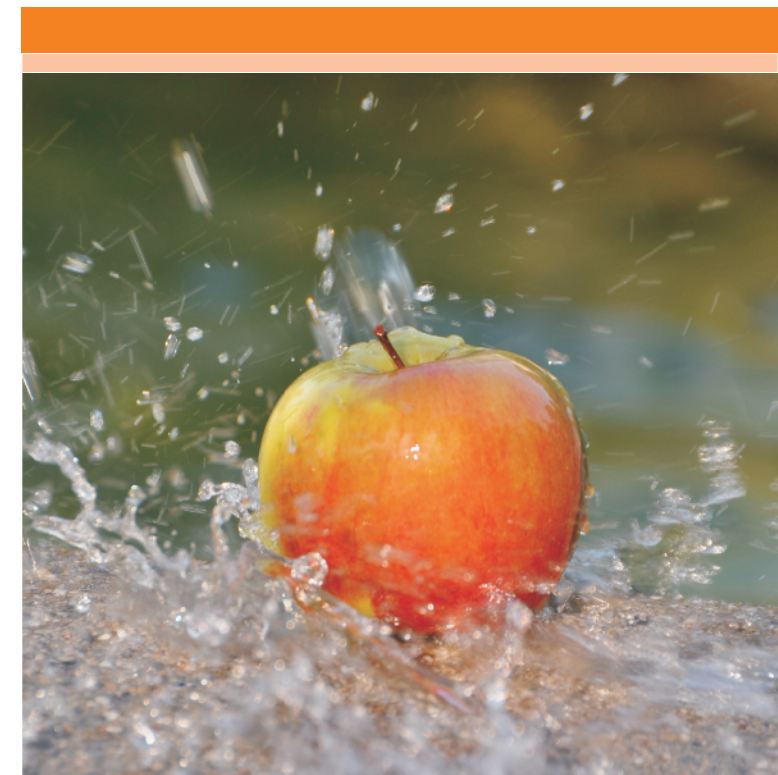
Wer sein Wissen preis- und weitergeben möchte, kann sich gerne bei ihm melden. Er kommt auf Einladung auch gerne zu Besuch. Mit den Ergebnissen plant er eine kleine Broschüre über natürliche / historische Behandlungsmethoden von Mensch und Tier!

Kontakt: Reinhard Schider 0650 310 09 26

Wir wünschen Ihnen einen interessanten Herbst mit dem Programm der Gesunden Gemeinde Henndorf. Bleiben Sie gesund !



Herbst/Winter 2012



RUND UM'S HERZ Bleiben Sie herzgesund

Vortrag: Univ. Prof. Dr. Max Pichler
Vorstand der Univ. Klinik für Innere Medizin i.R.
Infoausstellung: Österr. Herzverband



Nicht wirklich herzförmig, wie der Name vermuten lässt, dennoch ist das Herz ein kleines Wunder der Natur. Die Funktion ist so komplex, dass nur eine geringe Störung fatale gesundheitliche Folgen für den Menschen hat.

Im Vortrag von Prof. Pichler erfahren Sie Wissenswertes über die Herzgesundheit, die klassischen Risikofaktoren, die Warnsignale für einen Herzinfarkt und Interessantes darüber, wie Sie dazu beitragen können das eigene Risiko möglichst gering zu halten.

Mittwoch, 24. Oktober
Mehrzweckraum Gemeinde
Ab 18:30 Uhr Ausstellung Österr. Herzverband
Beginn Vortrag 19.00 Uhr, Eintritt frei



ESSEN SIE SICH HERZGESUND Was richtige Ernährung alles kann

Vortrag: Sabine Koch, Dipl. Ernährungs-/Diättherapeutin

Ernährung spielt bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine zentrale Rolle.

Es gibt spezielle Ernährungstipps die "kardioprotektiv" also "herzschützend" wirken. Welche das sind und wie Sie diese ganz einfach in Ihren täglichen Speiseplan einbauen können, erfahren Sie an diesem Abend.

Donnerstag, 8. November
Mehrzweckraum Gemeinde
Beginn: 19.00 Uhr, Eintritt frei

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Gesunde Gemeinde Henndorf
Druckfehler und Irrtümer vorbehalten, Lay Out und Bilder: Birgit Winkler
Gedruckt auf 100% Recycling Papier, unserer Umwelt zuliebe.

Wir übernehmen keine Haftung im Rahmen der Veranstaltungen.

BACHBLÜTEN

Die sanften Heiler. Wie sie wirken/wie sie helfen

Vortrag: Reinhard Schider



- › Was sind Bachblüten ?
- › Was muss ich beachten ?
- › Wie werden sie angewendet ?
- › Wann kann ich mit einer Wirkung rechnen ?

Diese und viele andere Fragen beantwortet Ihnen Reinhard Schider an diesem Abend. Erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über die Bachblüten.

Donnerstag, 15. November
Mehrzweckraum Gemeinde
Beginn 18.30 Uhr, Eintritt € 7,-

KEKSE BACKEN mit der Gesunden Gemeinde

Tolle Rezepte mit vielen wertvollen Zutaten die gesund sind und gleichzeitig richtig lecker schmecken! Unterstützt werden wir von einer gelernten Konditorin und einer Ernährungstherapeutin. Mit diesen Keksen können Sie Ihre Familie und sich selbst mit gutem Gewissen verwöhnen. Begrenzte Teilnehmerzahl!
Anmeldung & Information: Birgit Winkler - 0664 2363300



Dienstag 27. November, Schulküche
Beginn: 18.30 Uhr

Verkaufsstand: GESUNDE KEKSE am Biobauernmarkt

An diesem Donnerstag ergänzen wir das Angebot des Biobauernmarktes um ein "Keksestand". Genießen Sie kleine Kostproben, kaufen Sie gesunde Kekse und nehmen Sie Rezepte für Ihre gesunde Weihnachtsbäckerei mit nach Hause.

Donnerstag, 29. November
Biobauernmarkt ab 15.30 Uhr

Fortführung: YOGA

Kursleiterin: Regina Niedrist

Die außergewöhnlich wirksamen Körper- Atem- und Entspannungsübungen von Yoga zeigen einen Weg sowohl zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit als auch zur körperlichen und geistigen Gesundheit.

Weitere Infos und Anmeldung: Regina Niedrist 0664 5834400

Montags 18.00 oder 19.30 Uhr Energiezentrum Henndorf
Dienstags 8.15 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Mittwochs 18.00 Uhr

IMMER MIT DER RUHE

Bewusst entspannen - Stress vermeiden

Ein Workshop für fleißige Bienen denen manchmal alles zu viel wird, die viel lieber ruhig und gelassen das Leben genießen möchten!

Stress – was ist das, womit habe ich es genau zu tun?
Was kann ich selbst dagegen unternehmen?
Wie werde ich ruhig und gelassen?

Samstag, 20. Oktober, Energiezentrum Henndorf
Beginn 10.00 - 11.30 Uhr, Eintritt frei
Information und Anmeldung: Regina Niedrist 0664 5834400

In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk
SELBSTBESTIMMT und KREATIV
Gesundheit an Körper, Geist und Seele

Die Fortsetzung unseres Kurses für Menschen ab 50, die Interesse daran haben Gesundheit an Körper, Geist und Seele möglichst lange zu erhalten und dabei in gemütlicher Runde mit Freude und Humor gemeinsam aktiv zu sein.

Start 16. Oktober 2012, Pfarrsaal, 14.00 - 15.30 Uhr
insgesamt 5 Termine im Herbst 2012, Kosten gesamt € 10,-
Anmeldungen & Info: Maria Möller 06214 6016
Antonia Blachfellner 0676 6402027