

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK



# EINLADUNG

## HILFSWERK ON TOUR

**KICK OFF, LINZ AM TAUBENMARKT**  
**DIENSTAG 30.4.2024, 9.00 Uhr**



Holen Sie sich die neuen Hilfswerk Ratgeber **„Gesund genießen, aktiv bleiben. Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter“** sowie **„MINT BRINGT´S! Mit Mädchen und Buben Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik entdecken und erforschen“**.

## **Ernährung im Alter**

Eine ausgewogene Ernährung ist in jedem Alter wichtig, doch gerade im hohen Alter sollten wir besonders darauf achten. Viele Nährstoffe sind essenziell, um geistig und körperlich lange fit und unabhängig zu bleiben. Das Hilfswerk setzt daher auf eine breit angelegte Informationsoffensive zu Ernährung im Alter.

## **Krankheiten gezielt durch richtige Ernährung vorbeugen**

Von Wechselbeschwerden über Kau- und Schluckstörungen bis hin zum Verlust von Muskelmasse – viele Einschränkungen im Alter lassen sich durch die richtige Ernährung ausgleichen und verbessern.

Selbstverständlich sind auch **alle anderen beliebten Ratgeber** des Hilfswerks auf der Tour kostenlos erhältlich:

- den Hilfswerk **Pflegekompass** – mit allen wichtigen Informationen rund ums Älterwerden, Pflege und Betreuung
- die Hilfswerk **Kinderkompass** – der Online-Guide zu allen Themen rund um Kinder, Elternsein & Erziehung

# PROGRAMM

**30. April 2024 Taubenmarkt Linz**

**von 9.00 bis 17.00 Uhr**

**Information und Beratung beim Hilfswerk Tour Mobil rund um:**

- MINT, Kinder und Jugend
- Gesund genießen, aktiv bleiben, Pflege und Betreuung
- Jobchancen und Pflegeberufe

**Kostenloses Hilfswerk Infopaket**

**Buntes Kinderprogramm**

- Basteln und spielen
- FIDI – das schlaue Entlein des Hilfswerks, „lebendig“ in Lebensgröße

**Balancetest, Gesundheitscheck, Brillenreinigung vom Profi**

**um 9.00 Uhr Offizieller Tour-Start**

Es begrüßen Sie:

**LT.-Präs. Max Hiegelsberger**

**Mag. Dr. Viktoria Tischler**

**Ingrid Wendl, Schirmherrin Hilfswerk**

# TERMINE 2024

<b>DI 30.4.</b>	09.00 – 17.00 Uhr	4020 Linz Taubenmarkt - Kick Off
<b>MI 08.5.</b>	08.00 – 12.00 Uhr	4840 Vöcklabruck Wochenmarkt
<b>SA 25.5.</b>	07.00 – 12.00 Uhr	4600 Wels Wochenmarkt
<b>FR 07.6.</b>	14.00 – 18.00 Uhr	4550 Kremsmünster (im Zentrum)
<b>SA 15.6.</b>	12.00 – 17.00 Uhr	4320 Perg Einhornfest
<b>DI 17.9.</b>	08.00 – 12.00 Uhr	4810 Gmunden Wochenmarkt

Rückfragen und Informationen:

## OÖ Hilfswerk GmbH

Dametzstraße 6, 4020 Linz

Tel: 0732 - 775111

E-Mail: [office@ooe.hilfswerk.at](mailto:office@ooe.hilfswerk.at)

Mit freundlicher Unterstützung von:

