

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

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

Mit freundlicher Unterstützung von:

