

Gesundheitsstationen

Blutdruck-, Pulsmessung	
Vigorimeter	
Blutzuckermessung	
Zuckerquiz	
Post für mich	
Wohnzimmer-Fitness	
Elternnetzwerk-Quiz	
Seh- und Tastexperiment	
Quizrad	
Fit im Kopf	
Kneipp Armbad	
Fühlbox	
Babywickeln	
Sauerstoffsättigungsmessung	
Fragebogen Schlaf	
Das Glück liegt im Oberschenkel –Quiz	

Workshops

Yoga für alle	
Tanzen ab der Lebensmitte	
Von Kopf bis Fuß im Gleichgewicht	
Rückenfit mit smovey	
Körperbewusstseinstaining	

Vorträge

Ausgeschlafen?	
Gift in der Sprache	
Den inneren Schweinehund nützen	
Altbewährte Hausmittel	
Sicherheit im öffentlichen Raum	
Mehr Unabhängigkeit im Alter – Ergotherapie	
Warmes für kalte Tage (5 Elemente Ernährung)	

Ab 7 Punkten (Kinder 5 Punkte) erhalten Sie ein kleines Geschenk!

Herausgeber, Medieninhaber: Wiener Hilfswerk, 1077 Wien, Schottenfeldgasse 29, Grafik & Layout: Alex Tissauer, Foto: fotolia.de © uvovon
Tel.: +43 1 512 36 61, E-Mail: kommunikation@wiener.hilfswerk.at, www.wiener.hilfswerk.at, ZVR: 014134410, Druck: WienWork, 9/2018

Messe für Gesundheit und Prävention

Freitag, 19. Oktober 2018 ■ 10.00–16.30 Uhr
Wiener Hilfswerk ■ SkyDome
 Schottenfeldgasse 29/Eingang 2 ■ 1070 Wien

- Gesundheitsstraße mit gratis Fit-Card: Testen Sie Ihre Fitness und Gesundheit
- Gesundheitsberatung und Selbsthilfe: Gesundheit selbst in die Hand nehmen
- Vorträge
- Schnupper-Workshops
- Hilfswerk Family Tour: Infostand

Holen Sie sich Tipps und Anregungen, was Sie **aktiv** für Ihre Gesundheit tun können!

EINTRITT FREI!

www.wiener.hilfswerk.at

Nähere Informationen unter
 Tel.: +43 1 985 38 30 oder E-Mail: nz15@wiener.hilfswerk.at

Messe für Gesundheit und Prävention

Workshops & Vorträge (Mehrzweckraum SMARAGD)

- 10.00 Uhr Yoga für alle Monika Plocek
- 10.30 Uhr Tanzen ab der Lebensmitte Monika Plocek
- 11.00 Uhr Ausgeschlafen? Josef Hoza
- 11.30 Uhr Von Kopf bis Fuß im Gleichgewicht
Christine Grabner-Speiser
- 12.00 Uhr Gift in der Sprache Marion Weiser
- 12.30 Uhr Den inneren Schweinehund nützen Marion Weiser
- 13.00 Uhr Altbewährte Hausmittel Edina Wikipil
- 13.30 Uhr Rückenfit mit smovey Irene Mitterhuber
- 14.00 Uhr Sicherheit im öffentlichen Raum Franziska Tkavc
- 14.30 Uhr Mehr Unabhängigkeit im Alter durch Ergotherapie
Sigrid Walters
- 15.00 Uhr Warmes für kalte Tage (5 Elemente Ernährung)
Claudia Nichterl
- 15.30 Uhr Körperbewusstseinstaining – ein Weg zum
gesunden Körper und gesunden Geist
Marion Schützenauer

Ein Bühnenprogramm erwartet Sie!



Besser Sehen.
Mehr Lebensqualität.



StoDt+Wien
Wien ist anders.

Körper & Kopf **AKTIV**



Gesundheitsstraße (10.00–16.00 Uhr)

- Blutdruck-, Pulsmessung (Wiener Hilfswerk)
- Vigorimeter (Wiener Hilfswerk)
- Detektivspiel (Wiener Hilfswerk)
- Blutzuckermessung (Österreichische Diabetikervereinigung)
- Zuckerquiz (Wiener Gesundheitsförderung)
- Post für mich (Wiener Gesundheitsförderung)
- Wohnzimmer-Fitness (Wiener Gesundheitsförderung)
- Elternnetzwerk-Quiz (integration wien/Elternnetzwerk)
- Seh- und Tastexperiment (VIDEBIS)
- Fit im Kopf (Projekt Gesund älter werden in Wien)
- Quizrad (Wiener Programm für Frauengesundheit)
- Kneipp Armbad (Kneipp-Aktiv-Club Wien)
- Fühlbox (Fonds Soziales Wien)
- Babywickeln (Die Möwe – gutbegleitet – Frühe Hilfen Wien)
- Sauerstoffsättigungsmessung (SHG Schlafapnoe Österreich)
- Fragebogen Schlaf (SHG Schlafapnoe Österreich)
- Das Glück liegt im Oberschenkel – Quiz (EUKIKOWA)



MITEINANDER. FÜREINANDER.