

Workshops/Vorträge

- **10.00** Linedance
 Monika Plocek – Körper & Kopf AKTIV
- **10.30** Spannende Übungen
 Monika Plocek – Körper & Kopf AKTIV
- **11.00** Praktische Übungen für mehr
 seelische Widerstandskraft (Resilienz)
 Manuela Beran-Hochwarter – Nachbarschaftszentren
- **11.30** „Im Körper bewusst sein – und du bist
 Meister*in deines Lebens“
 Klaus Bierbaumer – Eukikowa
- **13.00** „Einfach gesagt – Erste Schritte für
 eine einfache Sprache“
 Sebastian Schwager – Wiener Hilfswerk
 Spielothek/Aktionsraum
- **13.30** „Du bestimmst Dein Denken –
 versuchs mal mit Zitrone?“
 Tanja Eckhardt
- **14.00** „Ich, Du, Wir! Nachhaltiger Lebensstil
 als Ressource für psychosoziale Gesundheit.“
 René Hartinger – Ökosoziales Forum Wien

Ab 6 Punkten (Kinder 3 Punkte) erhalten Sie ein kleines Geschenk!

Impressum: Wiener Hilfswerk, 1070 Wien, Schottenfeldg. 29, T: +43 1 512 36 61, E: info@wiener.hilfswerk.at
 www.wiener.hilfswerk.at, ZVR: 814134410, UID: ATU 53113107, Druck: derWIKtorin, 8/2022

Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 15

Tel.: +43 1 512 36 61-3500

E-Mail: nz15@wiener.hilfswerk.at

Nachbarschaftszentren
 gefördert von der



Freitag, 30. September 2022
9.00–16.00 Uhr

**EINTRITT
 FREI!**

Wiener Hilfswerk – SkyDome, 7., Schottenfeldgasse 29

Ehrenschutz: Bezirksvorsteher Mag. Markus Reiter

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

www.wiener.hilfswerk.at



MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Gesundheitsstraße (9.00–16.00 Uhr)

- Fibroscan
(HHÖ-Hepatitis Hilfe Österreich)
- Quizrad
(Wiener Programm für Frauengesundheit, MA24)
- Blutzucker messen
(ÖDV-Österreichische Diabetikervereinigung)
- Seh- und Tastexperimente
(Videbis)
- Perspektivenwechsel Demenz
(Fonds Soziales Wien)
- Ernährungsquiz
(Wiener Gesundheitsförderung)
- Relaxx Station
(Wiener Gesundheitsförderung)
- Post für die Seele mit Blutdruckmessungen
(Wiener Gesundheitsförderung)
- Gewinnspiel
(Wiener Rotes Kreuz)
- Liftervorführung und Ausprobieren
(Wiener Rotes Kreuz)
- Pflegequiz zum Thema Dekubitus
(Wiener Rotes Kreuz)

Gesundheitsstraße (9.00–16.00 Uhr)

- Das Glück liegt im Oberschenkel
(Quiz, Gewinnspiel) (EUKIKOWA)
- Blutdruckmessung
(Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- Bist du in Balance? Teste dein Gleichgewicht
(Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- Resilienz Selbsttest
(Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- Stärkewand
(Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- Quiz „Behinderung/Inklusion“
(Spielothek/Aktionsraum Wiener Hilfswerk)

Bühnenprogramm

- 09.45 Hilfswerk Chor
- 11.15 Linedance und Square
- 13.30 Folkloretanz
- 15.30 Jugendchor Superar



SUPERAR