GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

HILFSWERK

## Workshops/Vorträge

- ☐ **10.00** Tanzen ab der Lebensmitte (Monika Plocek)
- ☐ **10.30** Bodyflow (Monika Plocek)
- ☐ **11.00** Wege zur Gesundheitsförderung (Klaus Bierbaumer)
- ☐ **11.30** Aktuelle Informationen zur Patientenverfügung (Anita Kavalirek)
- ☐ **12.00** Gleichgewicht im Kopf – was soll das sein? (Christine Grabner-Speiser)
- ☐ **13.00** Meridiandehnungsübungen – im Fluss bleiben (Carina Markes)
- ☐ **13.30** Sport Stacking (ASVÖ-Wien)
- ☐ **14.00** Kompetenzerweiterung sicherheitsorientiertes Verhalten (Franziska Tkavc)
- ☐ **14.30** FIT für jeden Schritt (Stefanie Spörl)
- ☐ **15.00** smovey (Irene Mitterhuber)

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

**Nähere Informationen unter**
T: +43 1 512 36 61-3500 oder E: nz15@wiener.hilfswerk.at

Herausgeber, Medieninhaber: Wiener Hilfswerk, 1072 Wien, Schottenfeldgasse 29, Tel.: +43 1 512 36 61, E-Mail: kommunikation@wiener.hilfswerk.at, www.wiener.hilfswerk.at; ZVR: 814134410 / UID-Nr: ATU 53113107, Foto: fotolia.de © styf, Druck: derWiktorin, 9/2019

# MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

## Freitag, 18. Oktober 2019, 10.00–16.00 Uhr

**Ort: Magistratisches Bezirksamt für den 7. Bezirk**
**Hermanngasse 24–26, 1070 Wien**

WIEN NEUBAU

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

Nähere Informationen im Hilfswerk Nachbarschaftszentrum:
T: +43 1 512 36 61-3500 oder E: nz15@wiener.hilfswerk.at

**EINTRITT FREI!** **www.wiener.hilfswerk.at**

# MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

## Gesundheitsstraße (10.00–16.00 Uhr)

- ☐ 1450 – Die telefonische Gesundheitsberatung (Fonds Soziales Wien)
- ☐ Fühlbox (Fonds Soziales Wien)
- ☐ Quizrad (Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele)
- ☐ FIT für jeden Schritt (ASKÖ WAT Wien)
- ☐ Zuckerquiz (Wiener Gesundheitsförderung)
- ☐ Post für mich (Wiener Gesundheitsförderung)
- ☐ MFT-Gleichgewichtsplatte (Wiener Gesundheitsförderung)
- ☐ Bioscan-Messung (Natürlich Gsund Vital)
- ☐ Smovey Ringe (Wiener Gesundheitsförderung)
- ☐ Blutzuckermessung (Österr. Diabetikervereinigung)

## Gesundheitsstraße (10.00–16.00 Uhr)

- ☐ Wohnzimmerfitness (Wiener Gesundheitsförderung)
- ☐ Blutdruckmessen (Wiener Sozialdienste)
- ☐ Elternnetzwerk-Quiz (Integration Wien/Elternnetzwerk)
- ☐ Shiatsu Schnupper Massage (ÖDS)
- ☐ Lebendes Buch (Al-Anon)
- ☐ Blutdruckmessen (Wiener Hilfswerk)
- ☐ Vigorimeter (Wiener Hilfswerk)
- ☐ Sport Stacking (ASVÖ Wien)
- ☐ Schach (ASVÖ Wien)
- ☐ Stadtquiz (Stadtmenschen Wien)

Fonds Soziales Wien – Für die Stadt Wien · WS Wiener Sozialdienste · SHIATSU Österreichischer Dachverband · ASKÖ WAT · Wenn's weh tut! 1450 – Ihre telefonische Gesundheitsberatung

Körper & Kopf AKTIV · gfe Wiener Programm für Frauengesundheit

Stadt Menschen Wien · smovey health in your hands · integration wien · Tanzen ab der Lebensmitte

ASVÖ Wien · WiG Wiener Gesundheitsförderung · StaDt+Wien Wien ist anders. · ÖDV diabetikerselbsthilfe – österreichweit