

GESUNDES
BREITENFURT



Die Marktgemeinde
Breitenfurt lädt ein zum

9. Breitenfurter Gesundheitstag

MIT „Tut Gut!“-Regionaltour



Sa, 2. Oktober 2021

14-18 Uhr | Mehrzweckhalle | Volksschule

Eintritt frei!



PROGRAMM UND ANGEBOTE – FACHVORTRÄGE

14.00 Uhr **Begrüßungsworte** durch Bürgermeister Wolfgang Schredl, gfGR für Gesundheit und Soziales Martin Biribauer und Arbeitskreisleiterin „Gesunde Gemeinde“ Elisabeth Schulze

14.10 Uhr Vorführung der **Volksschule Breitenfurt**

SAAL 1 FACHVORTRÄGE VON BREITENFURTER EXPERT*INNEN

Moderation: Peter Rettinger

14.20 Uhr **Kreativität ist gesund** – Vortrag von Mag. Claudia Hörhaber, Psychologin und Claudia Podzymek, Mal- und Gestalttherapeutin

14.50 Uhr **Hautkrebsvorsorge** – Dr. Michael Thomas Marker, Hautarzt

15.20 Uhr **Kräftigung und Balance** – Aktive Bewegungseinheit mit Jan Schippel, BSc, Physiotherapeut

15.35 Uhr **Therapie Aktiv** – Diabetes Vorsorgeprogramm, Dr. Julia Saleta, Ärztin für Allgemeinmedizin, Gemeindeärztin, Vorsorge, Geriatrie, Diabetes

16.05 Uhr **Gesunde Fette in unserer Ernährung** – Agnes Baumgartner, BSc, MSc, Diätologin

16.35 Uhr **Kräftigung und Balance** – Aktive Bewegungseinheit mit Mag. Barbara Kral, Dipl. Trainerin für Sport-Rehabilitation, Dipl. Personal Trainerin

16.50 Uhr **Sie brauchen jetzt unsere Hilfe und viel Verständnis: Kinder und Jugendliche in Zeiten der Pandemie** – OSR Christine Huth-Nirschl, BSc

17.20 Uhr **Haben Sie heute schon etwas vergessen? Demenz verstehen – erkennen – handeln** – DGKP Gabriele Nemeth und DGKP Veronika Antonino, MAS-Demenztrainerinnen

SAAL 2 MESSEN – TESTEN – BERATEN BESUCHEN SIE UNSERE GESUNDHEITSSTRASSE

BIA – Bioelectrical Impedance Analysis

Mit der BIA werden Zellwiderstände im Körper gemessen. Erfahren Sie, wieviel Körperwasser, Muskelmasse, Fett etc. in Ihrem Körper sind.

MFT Challenge-Disc – Spiel & Spaß

Mit dem Training auf der Challenge-Disc wird spielerisch das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit gefördert. Spaß garantiert!

MFT – My Fitness Trainer der S3 Körperstabilitätstest

Mit dem MFT S3 Check testen Sie Ihr Gleichgewicht und sehen, wie gut Ihre Muskeln mit den Sinnesorganen zusammenspielen (Sensomotorik).

TDS – Das Talent-Diagnose-System

Testen Sie beim TDS Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit und Rhythmisierungsfähigkeit

Demenzparcours

Beim Demenzparcours erfahren Sie, was an Demenz erkrankte Menschen tagtäglich erleben und fühlen. So können Sie sie besser verstehen.

Herzinfarkttrisikoberechnung

Anhand weniger Werte können Sie Ihr individuelles Herzinfarkttrisiko in den nächsten 10 Jahren berechnen lassen.

Individuelle Beratung aus der Apotheke

Ein starkes Immunsystem ist wichtig zur Vorbeugung und schnelleren Heilung von Erkrankungen. Infos zu Nahrungsergänzung und Lebensstil.

Ärztzentrum Wienerwald – COVID-19 Impfstation

Lassen Sie sich kostenlos beraten und impfen

AUF JEDE(N) TEILNEHMER*IN WARTET EINE KLEINE BELOHNUNG!

ATTRAKTIONEN FÜR GROSS UND KLEIN



ANGEBOTE FÜR KINDER

Kinder-Fitness-Parcours von „Tut gut!“ – Im Hortgarten

„Fito Fit“-Hüpfburg – Vor dem Gemeindeamt

Kinderbasteln von „Tut gut!“ – Vor der Schule

Kindertheater „Fito Fit und Gretl“
von Team Sieberer – 16.00 Uhr, In der Volksschule

GESUNDE ANGEBOTE VOR DER HALLE

Rotes Kreuz und Jugendrotkreuz mit Therapiebegleithunden
und Mini-Erste Hilfe Kurs

Regines Kochwerkstatt, Kochen, Schauen und Verkosten

Offenes Atelier, Erfahren Sie was Kunst und Kreativität für Ihre
Gesundheit tun können



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
NIEDERÖSTERREICH

CORONA-BESTIMMUNGEN

Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der gültigen Coronabestimmungen statt.
Einlass nur mit 3-G-Nachweis möglich. Bitte bringen Sie eine FFP2-Maske mit.