



Umfangreiches
kostenloses
Programm

Gesundheitstag

19. Oktober 2024 • 13.00 bis 19.00 Uhr
St. Michael • Festsaal, Gewerbegebiet

ARBEITSKREIS GENERATIONENDORF UND GESUNDE GEMEINDE ST. MICHAEL

Die Teilnehmenden erwartet ein vielfältiges Programm an gesundheitsfördernden Aktivitäten, Workshops und Vorträgen.

Kostenlose Angebote

- Blutzucker/Blutdruck/Sauerstoffsättigung: Rotes Kreuz St. Michael
- Instandhaltung der Brillen + Ultraschallbad Brillenreinigung:
Optik Hofer, Tamsweg
- Testen der modernsten Fitnessgeräte, Muskel-Fett-Analyse, Kraftmessung:
My Gym
- Pflegeberatung: Land Salzburg
- Wie fit ist dein Gehirn?: Kort.X, Adelheid Hinterberger
- Testen von besonderen Sehbehelfen: Blinden- und Sehbehindertenverband

PROGRAMM

Aktivitäten im Festsaal

14.30 Uhr: Erste Hilfe: Rotes Kreuz St. Michael

15.30 Uhr: Bewegung für Körper, Geist und Seele: Ingrid Aigner

16.30 Uhr: Kort.X – Bring Bewegung in dein Oberstübchen:
Adelheid Hinterberger

17.30 Uhr: Gesundes Tanzen in Kooperation mit Gesunder Gemeinde:
Ingrid Aigner

Vorträge im 1. Stock

14.00 Uhr: Erwachsenenvertretung: **Vorsorgevollmacht und Erwachsenenvertretung**

15.00 Uhr: Gerlinde Weiser-Sandhoff (AVOS): **Gut leben mit Herzschwäche + Kardiomobil-Vorstellung**

16.00 Uhr: Barbara Tippler: **Psychische Gesundheit**

17.00 Uhr: Ulrike Di Bora: **Gesund durch die kalte Jahreszeit**

18.00 Uhr: Franz Pirker (My Gym): **Fit im Alter**

AUSSTELLER BZW. STÄNDE

Firma Lambert Tamsweg	Manfred Metnitzer, Tel: 06474-8419, E-Mail: tamsweg@lambert.at
Rotes Kreuz Lungau Hauskrankenpflege, Rufhilfe, Essen zu Hause	Martina Kollnberger, Tel: 0664-8234611, E-Mail: mkp.lungau@s.roteskreuz.at In Zusammenarbeit mit der RK-Leitstelle St. Michael
Pflegeberatung Land Salzburg	Rosemarie Löcker, Tel: 0662-8042-3695 E-Mail: rosemarie.loecker@salzburg.gv.at
Psychosozialer Dienst Land Salzburg	Carina Schröcker, Tel: 0662-8042-3553, E-Mail: carina.schroecker@salzburg.gv.at Gemeinsamer Stand mit Pflegeberatung
Volkshilfe Salzburg Heimhilfe	Daniela Seitlinger, Tel: 0676-870025600, E-Mail: daniela.seitlinger@volkshilfe-salzburg.at
Peer Center	Sr. Michaela Lerchner, Tel: 0676-87466722, E-Mail: sr.michaela@halleiner-schwestern.net
ARGE bit'schea drum	Dipl. Ing. Kristian Philipp, Tel: 0676-82604112, E-Mail: kristian@philipp-architects-fm.at
My Gym St. Michael	Franz Pirker, Tel: 0664-9205160, E-Mail: franz.pirker@toniklein.com
Hilfswerk Salzburg Regionalstelle Tamsweg	Tel: 06474-7710, E-Mail: f.baeckenberger@salzburger.hilfswerk.at
Laube Tamsweg	Barbara Tippler, E-Mail: laube.lungau@laube.at
ÖZIV – Support Pongau, Lungau	Dipl.-Päd. (Univ.) Stephanie Grzega, Tel: 0681-20221926 E-Mail: stephanie.grzega@oeziv-salzburg.at
Bibliothekstisch Bibliothek St. Michael	Bibliotheksteam, Tel: 0650-3047510, E-Mail: biblio-stmichael@sbg.at
Seniorentaining	Ingrid Aigner, Tel: 0660-6753872, E-Mail: familie.aigner@gmx.net In Kooperation mit Rotem Kreuz und Gesunder Gemeinde

Kort.X	Adelheid Hinterberger, Tel: 0676-3616658, E-Mail: kort.x-lungau@gmx.at
Community Nursing Lungau	Maria Amann , Tel: 0676-82604116, E-Mail: m.amann@salzburger.hilfswerk.at
Erwachsenenvertretung Salzburg	Christian Berger, Tel: 0676-4703550, E-Mail: c.berger@erwachsenenvertretung.at
Selbsthilfegruppe AHA	Lisbeth Santner, E-Mail: lisbeth.santner@sol.at
Caritas Lungau: Mobiles Palliativteam, Hospizteam	Elisabeth Huber, Tel: 0676-848210472, E-Mail: elisabeth.huber@caritas-salzburg.at
Diakoniewerk: IT-Hilfe und Besuchsdienst	Carmen Steinschnack, Tel: 0664-8273421, E-Mail: carmen.steinschnack@diakoniewerk.at
Blinden- und Sehbehin- dertenverband Salzburg	DSA Mag. Silvia Burner-Müller, Tel: 0662-431663-18, E-Mail: silvia.burner-mueller@bsvs.at
Physiotherapeutin Bettina Riedel	Tel: 0664-4226488, E-Mail: bettina.riedel93@gmail.com
Optik Hofer – Tamsweg	Tel: 06474-6104, E-Mail: optik.hofer@aon.at

Kostenloses Kinderprogramm

Dr. Maus kommt ins Haus: Bibliotheksteam St. Michael
Besichtigung eines Rotkreuz-Autos: Rotes Kreuz St. Michael

Kulinarik

Hans Lassacher mit Team: Getränke und kleine Imbisse
„Essen zu Hause“: Kuchen

