

**G E S U N D E**

# **G E M E I N D E**

## **PROGRAMM 1. Halbjahr 2015**

### **Kochkurs „Essen fürs Herz“**

Ernährungs- und Kochworkshop mit Diätologin Renate Rohrmoser. Nach einem kurzen theoretischen Teil wird gemeinsam gekocht. Max. Teilnehmeranzahl: 12 Personen.

**26. Februar 2015, 18:30 Uhr, Volksschule Saalfelden Bahnhof/Küche**

Anmeldung erforderlich: E-Mail [kupfner@saalfelden.at](mailto:kupfner@saalfelden.at), Tel. 06582/797-30

Eintritt: Freiwillige Spende\*

**26.  
Feb.**

### **Workshop „Lachyoga“**

Lachen auch in schwierigen Zeiten? Lernen Sie die vier Schritte von Lachyoga, die Lachmeditation und die geführte Tiefenentspannung kennen. Vortragende: Alexandra Wenghofer.

**13. März 2015, 19:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden/Kleiner Sitzungssaal (3. Stock)**

Anmeldung erforderlich: E-Mail [kupfner@saalfelden.at](mailto:kupfner@saalfelden.at), Tel. 06582/797-30

Eintritt: Freiwillige Spende\*

**13.  
März**

### **Lebensstilgruppe „G'sund bleiben“**

Selbstbehalt: 50 € (Ausnahme: SVB)

Verbessern Sie Ihren Lebensstil und beugen Sie Herz-Kreislauferkrankungen vor. Die Teilnehmer werden von zwei Bewegungsexpertinnen, einer Psychologin und einer Diätologin begleitet.

**Projektzeitraum: April bis Juni 2015**

Anmeldung erforderlich: E-Mail [kupfner@saalfelden.at](mailto:kupfner@saalfelden.at), Tel. 06582/797-30

Informationsabend/Anmeldeschluss: 18. März 2015, 19 Uhr, Stadtamt/Großer Sitzungssaal

**18.  
März**

### **Workshop „Schildkröte statt Hamster“**

Teilnahmegebühr: 49 €

Sie möchten einfache Strategien gegen Stress kennenlernen? Sie möchten Tipps zum Schutz gegen Burnout erhalten? Sie möchten wissen, wie Sie Ihr Leben „pflegen“ können? Dann besuchen Sie diesen Workshop und bringen Sie mehr Balance in Ihren Alltag!

**28. März 2015, 10 bis 16 Uhr, Stadtamt Saalfelden/Kleiner Sitzungssaal (3. Stock)**

Workshop Leitung: Martina Schild, [www.schild-gesundheitsvorsorge.at](http://www.schild-gesundheitsvorsorge.at)

Anmeldung erforderlich: E-Mail [kupfner@saalfelden.at](mailto:kupfner@saalfelden.at), Tel. 06582/797-30

**28.  
März**

### **Vortrag: „Phytotherapie - natürliche Antibiotika“**

Eintritt: Freiwillige Spende\*

Ein Vortrag von Dr. Barbara Vockner über die Herstellung von natürlichen Antibiotika aus europäischen Pflanzen. Hilfe gegen Grippe & Co. - ohne unliebsame Nebenwirkungen.

**7. April 2015, 19:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden/Großer Sitzungssaal (1. Stock)**

Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplätze!

**07.  
April**

### **Vortrag: „Musikamente -**

Eintritt: Freiwillige Spende\*

### **Therapie oder Unterhaltung?“**

Musik steigert unser Wohlbefinden und beeinflusst das vegetative Nervensystem. Dr. Günther Bernatzky berichtet über Anwendungen bei Schmerz, Stress, Demenz und Parkinson.

**17. April 2015, 19:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden/Großer Sitzungssaal (1. Stock)**

Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplätze!

**17.  
April**

\* Die freiwilligen Spenden werden für gesundheitsfördernde Maßnahmen der Gesunden Gemeinde Saalfelden verwendet.

Sie möchten regelmäßig per E-Mail Infos über die Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde erhalten? Dann senden Sie uns eine E-Mail an die Adresse [kupfner@saalfelden.at](mailto:kupfner@saalfelden.at).

## PROGRAMM 1. Halbjahr 2015

### Vortrag „Kinderkrankheiten“

Was sind typische Kinderkrankheiten, wie erkennt man sie und welche vorbeugenden Maßnahmen gibt es? Diese und weitere Fragen beantwortet Kinderärztin Dr. Eva Mohos.

**8. Mai 2015, 18:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden/Großer Sitzungssaal (1. Stock)**

Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplätze!

08.  
Mai

### Vortrag „Herz(ens)angelegenheiten“

Prim. Priv.-Doz. Mag. Dr. Thomas Berger, ärztlicher Leiter des Rehabilitationszentrums Saalfelden und Herzspezialist, spricht über die Vorbeugung von Herzerkrankungen.

**21. Mai 2015, 19:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden/Großer Sitzungssaal (1. Stock)**

Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplätze!

21.  
Mai

### Kindernotfallkurs

Teilnahmegebühr: 10 € pro Elternpaar

Welche Gefahren können lauern und worauf muss ich bei Säuglingen und Kleinkindern in Notsituationen achten? Kindernotfallkurs mit Kinderarzt Dr. Hubert Griessmayer.

**12. Juni 2015, 18:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden/Großer Sitzungssaal (1. Stock)**

Anmeldung erforderlich: E-Mail [kupfner@saalfelden.at](mailto:kupfner@saalfelden.at), Tel. 06582/797-30

12.  
Juni

### Kabarett „G'sundheit“ mit Ingo Vogl

Kabarett braucht nicht erklärt werden. Gesundheit? Eigentlich auch nicht. Nach diesem Abend brauchen Sie weder eigenartige Übungen machen, noch eigenartige Geräte kaufen oder ständig durch die Gegend laufen. Hier geht's um alles, was Spaß macht: "Rauchen, Saufen, Fressen, Sex und Drogen".

Im Kabarett schauen wir uns den Beipackzettel zum Leben an. Gesundheits-Kabarett regt zum Lachen an, gibt Tipps für eine gesündere Zukunft und senkt möglicherweise den Blutdruck (schon allein, weil man vergessen hat, daran zu denken).

**18. Juni 2015, 19 Uhr, Congress Saalfelden/3. Stock**

Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplätze!

18.  
Juni



### Interkulturelles Frühstück

Jede Kultur hat ihre eigenen Frühstücksgewohnheiten. Es sind alle eingeladen, bei diesem besonderen Frühstückstreffen mitzuwirken und mitzuschlemmen. Mit Kinderbetreuung!

**4. Juli 2015, 9 bis 11 Uhr, Aula Neue Mittelschule Stadt**

Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplätze!

04.  
Juli