

G E S U N D E

G E M E I N D E

PROGRAMM 2. Halbjahr 2014

Lebensstilgruppe „G'sund bleiben“

Selbstbehalt: 50 € (Ausnahme: SVB)

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

Projektzeitraum: September bis Dezember 2014 - mehr Infos auf der Rückseite

Informationsabend/Anmeldeschluss: 29.8.2014, 19:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden

**29.
Aug.**

Kochkurs „Pizza, Kebab & Co.“

Eintritt frei!

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

9. September 2014, 18:30 Uhr, Volksschule Bahnhof

Anmeldung erforderlich: E-Mail kupfner@saalfelden.at, Tel. 06582/797-30

**09.
Sept.**

Vortrag: „Die Sex großen Irrtümer in der Urologie“

Eintritt frei!

Erfahrungsbericht nach fünf Jahren Arbeit als Urologe in Saalfelden. Dr. Anton Schrey klärt Missverständnisse bei Sexualität, Geschlechtskrankheiten und Hormonersatztherapien auf.

23. September 2014, 19:00 Uhr, Congress Saalfelden, 3. Stock

Anmeldung erforderlich: E-Mail kupfner@saalfelden.at, Tel. 06582/797-30

**23.
Sept.**

Vortrag: „Frauengesundheit - Frauenleben“

Eintritt frei!

Veränderte Lebensbedingungen bringen für Frauen eine Vielzahl gesundheitlicher Risiken mit sich. Univ. Prof. Dr. Christian Menzel klärt über Ursachen, Risiken und Vorsorge auf.

2. Oktober 2014, 19:00 Uhr, Congress Saalfelden, 3. Stock

Anmeldung erforderlich: E-Mail kupfner@saalfelden.at, Tel. 06582/797-30

**02.
Okt.**

Vortrag: „Let's have a break - Umgang mit Zeit, Leistung und Sein“

In unserer Leistungsgesellschaft wird es immer schwieriger, das Leben in Balance zu halten. Stress lauert an allen Ecken. DGKP Cornelia Moser gibt hilfreiche Tipps für den Alltag.

15. Oktober 2014, 19:00 Uhr, Congress Saalfelden, 3. Stock

Anmeldung erforderlich: E-Mail kupfner@saalfelden.at, Tel. 06582/797-30

Eintritt frei!

**15.
Okt.**

Interkulturelles Frühstück

Eintritt frei!

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

15. November 2014, 9:00 bis 11:00 Uhr, Neue Mittelschule Stadt (Aula)

Keine Anmeldung erforderlich!

**15.
Nov.**

Vortrag: „Kindernotfallkurs“

Kosten: 10 € pro Elternpaar/Elternteil

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

Ende November 2014 (genaues Datum nach Anmeldung), Congress Saalfelden

Anmeldung erforderlich: E-Mail kupfner@saalfelden.at, Tel. 06582/797-30

**Ende
Nov.**

HIGHLIGHTS 2. HALBJAHR 2014

Lebensstilgruppe „G'sund bleiben“

Im Herbst sind alle Saalfeldner Bürgerinnen und Bürger eingeladen, ihren Lebensstil zu verbessern und somit Herz-Kreislauferkrankungen vorzubeugen. Die Lebensstilgruppe wird unter fachlicher Anleitung einer Bewegungsexpertin, einer Psychologin und einer Diätologin durch das dreimonatige Projekt begleitet. Ziel ist es, in folgenden Bereichen Veränderungen zu bewirken: Ernährung (2 Themenworkshops, 1 Einkaufsschulung, 2 Kochabende), Bewegung (1 Vortrag, wöchentliche Bewegungsangebote wie z. B. Nordic walking), seelische Gesundheit (3 Workshops). Ein Projekt in Zusammenarbeit mit Gesundheit Land Salzburg und den Sozialversicherungsträgern in Salzburg.

Projektzeitraum: September - Dezember 2014

Informationsabend/Anmeldeschluss: 29.8.2014, 19:00

Uhr, Stadtamt Saalfelden;

Anmeldung: kupfner@saalfelden.at, Tel. 06582/797-30

Selbstbehalt: 50 € (Ausnahme: SVB)

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.



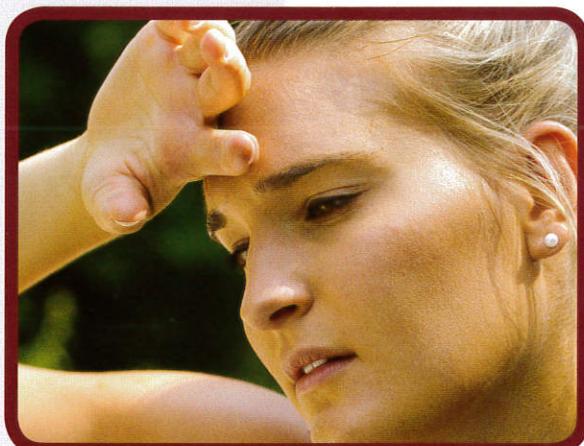
Vortrag: „Frauengesundheit - Frauenleben“

Veränderte Lebens- und Umweltbedingungen bringen speziell für Frauen eine Vielzahl bisher nicht bekannter gesundheitlicher Risiken und Gefahren mit sich. Darüber Beschied zu wissen, ermöglicht rechtzeitige medizinische Vorsorge. Dies verhindert Krankheit, schafft Lebensqualität und kann Leben retten! Univ. Prof. Dr. Christian Menzel berichtet aus seiner langjährigen Erfahrung als Frauenarzt und diskutiert mit den Zuhörerinnen.

2.10.2014, 19 Uhr, Congress Saalfelden (3. Stock)

Anmeldung: kupfner@saalfelden.at, Tel. 06582/797-30

Eintritt frei!



Vortrag: „Let's have a break“ -

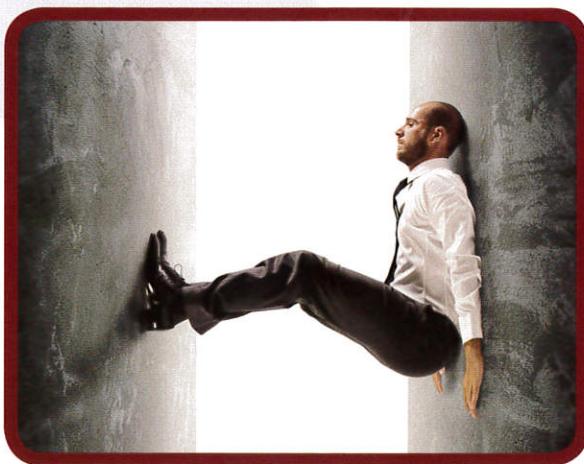
Umgang mit Zeit, Leistung und Sein

„Das schaffe ich schon. Das geht schon noch.“ In unserer Leistungsgesellschaft laden sich Menschen immer mehr vermeintliche Verpflichtungen auf. Es wird schwieriger, das Leben in der Balance zu halten, denn Stress lauert an vielen Ecken. Der Vortrag von Cornelia Moser gibt Antworten auf die Fragen: Was läuft falsch? Wie kann ich mich schützen? Wie geht Stressbewältigung?

15.10.2014, 19 Uhr, Congress Saalfelden (3. Stock)

Anmeldung: kupfner@saalfelden.at, Tel. 06582/797-30

Eintritt frei!



Fotos: SAALFELDEN, fotolia.com