

Wir danken:

Gemeindearzt Dr. Ernst Kröpl für die medizinische Beratung

Kindergarten



Schülerchor der Volksschule



und Musikhauptschule Hellmonsödt



Prim. Dr. Peter Stumpner, FA f. Gynäkologie und Geburtshilfe

Mag. Waltraut Priglinger, Psychologin

Judith Naderer, Yoga-Trainerin



sowie

allen Mitwirkenden, die zum guten Gelingen der

3. Hellmonsödter Gesundheitstage beigetragen haben.



Pharmahandel



Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages
sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

(Sebastian Kneipp)

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit

3. Hellmonsödt



Gesundheitstage



Samstag, 28. März 2009

Sonntag, 29. März 2009

jeweils 14:00 – 18:00 Uhr

Hauptschule Hellmonsödt
(Turn- und Festsaal)

Im Vorfeld lädt das Gesundheitsreferat zu
einem **Kochabend**

„Frühlingserwachen mit allen Sinnen“

Freitag, 27. März 2009, 19:30 Uhr,

Lehrküche der Musikhauptschule

Unter der Leitung von Sabine Staltner (Dipl. Body Vitaltrainerin) holen wir mit
einem 5-gängigen „Leicht und Fit“-Menü den Frühling auf den Tisch.

Dipl.-Physiotherapeutin Anita Lehner gibt uns Haltungstipps für die Arbeiten in
der Küche und im Haushalt.

Anmeldung bis 25.03.2009 im Bio-Laden,

Ingrid Schwarz & Sabine Egger OEG, Tel. 07215/39 131

Kursbeitrag: € 8,00 und Lebensmittelkosten; die Gesunde Gemeinde Hellmonsödt
übernimmt davon € 3,00 je Teilnehmer



Rahmenprogramm Samstag und Sonntag

- Gesundheitsstraße, Dr. Ernst Kröpl mit Cholesterin-, Blutzuckerbestimmung, Blutdruckmessung und PSA-Bestimmung
- Zahnarzt, Knochen- und Gelenkschirurgie
- Fußberatung und Fußdruckmessung
- Autofahrer-Reaktionstest
- Zweiradsimulator für Schüler und für Motorrad-Führerschein
- Sicherheitstipps
- Massage
- Sehtest
- „Mit allen Sinnen“
- Fuß- und Hautpflege, Kosmetik
- Naturkosmetik
- FamilienBeratungsZentrum (FBZ): Babyecke mit Info über Babymassage und Stillberatung, Sozialberatung
– **barrierefreier Zugang in den Festsaal über Eingang Bühne**
- Gesunde Ernährung
- OÖ Zivilschutzverband
- u.v.m.

Als Serviceleistung übernimmt für alle Tests, Vorträge und Übungseinheiten die Marktgemeinde Hellmonsödt die Kosten!

**Für „gesunde Schmankerl“ sorgen
die Hellmonsödter Bäuerinnen.**

Rahmenprogramm nur am Samstag im Festsaal:

- Therapie und Bewegung
- Zu Hause „Essen á la Carte“
- Helmi mit Fotomöglichkeit und Kinderprogramm, VS Horteäumlichkeiten



Programm Samstag, 28.03.2009

- 14:00 Uhr **Eröffnung** mit Kindergarten und Schülerchor der Volksschule Hellmonsödt, Festsaal
- 15:00 Uhr **„Unfallgeschehen und Unfallverhütung bei Babys und Kindern“**
Mag. Oliver Drachta, Kuratorium für Verkehrssicherheit,
Vortrag im Turnsaal
- ab 16:30 Uhr **„Die Haut erzählt Geschichten“**
Kindermassage mit Gudrun Füreder, Workshop im Ballettsaal
(Bitte Badetuch mitbringen)
Anmeldung bis Freitag, 27.03.2008 Gemeindeamt Hellmonsödt
07215/2255-14, Fr. Rader (max. 10 Kinder je Kurs)
16:30 und 17:00 Uhr: Kinder 3 – 6 Jahre
17:30 Uhr: Kinder ab 6 Jahre

**Am Samstag wird Kinderbetreuung ab 15:00 Uhr
in den Horteäumlichkeiten angeboten!**

Sonntag, 29.03.2009

- 14:00 Uhr: **„Hormonzyklus im Leben der Frau“**
Prim. Dr. Peter Stumpner, FA f. Gynäkologie und Geburtshilfe,
Vortrag im Turnsaal
- 16:00 Uhr **„Drehbuch: Leben – Stolpersteine kreativ bewältigen“**,
Mag. Waltraut Priglinger, Psychotherapeutin, Vortrag im Turnsaal
- 17:00 Uhr **Yoga- und Entspannungsübungen**
Judith Naderer, Ballettsaal der Musikschule, (Bequeme Kleidung)
Anmeldung bis Freitag, 27.03.2008, 07215/2255-14, Fr. Rader

Auf Ihr Kommen freuen sich

Dr. Ernst Kröpl
(Gemeindearzt)

Anton Schwarz
(Bürgermeister)

Vizebgm. Elfriede Wiederstein
(Obfrau des Gesundheitsausschusses)