

*GESUNDE
GEMEINDE
ALTENFELDEN*



EINLADUNG
zum
GESUNDHEITSTAG
in ALTENFELDEN
mit
***GESUNDHEITS-
STRASSE***

*von 9 – 13 Uhr
in der Volksschule*

Samstag, 21. Februar 2009

Franz Trautendorfer eh.
Bürgermeister

Martha Prechtl eh.
Arbeitskreisleiterin

Stationen und Programmablauf der Gesundheitsstrasse:

➤ **Seh- und Hörtest:**

Fa. Laher aus Rohrbach bietet einen Seh- und Hörtest an!

➤ **Fußpflege:**

Hr. Würfl wird eine Fußanalyse machen und Fr. Stöbich wird eine kurze Fußpflege durchführen. Anmeldung und Eintragung dazu vor Ort!

➤ **Gesundheitscheck:**

Das Team der Landessanitätsdirektion Linz führt Cholesterin-, HDL- und Glucose-Tests durch. Natürlich kann man sich auch den Blutdruck, BMI, Reaktionsvermögen usw. messen lassen.

➤ **Psychosoziale Gesundheit:**

Testen Sie Ihre seelische Gesundheit (mit Fragebögen): Ihr Stresserleben, Ihr Wohlbefinden und probieren Sie Übungen zur geistigen Fitness. Ein Team der Pro mente steht mit Rat und Tat zur Verfügung und gibt Infos zum psychosozialen Angebot im Bezirk Rohrbach.

➤ **Zahnpflege:**

Dr. Martin Schaubmayr hält um 10 Uhr einen Vortrag über Zahngesundheit bis ins hohe Alter und gibt anschließend Informationen zu

diesem Thema gemeinsam mit Dr. Anna Schaubmayr.

➤ **Sportmassage:**

Die diplomierte Sportheilmasseurin Steininger Katharina massiert vor Ort und erklärt die Wirksamkeit der Massagetechnik.

➤ **Ernährungscheck:**

Möglichkeit einer Ernährungsberatung mit einer Diätologin, in Gruppen oder als Einzelberatung.

➤ **Chinesische Medizin:**

Altenhofer Kathrin gibt Informationen zur Akupunktur- und Meridianmassage nach der TCM

➤ **Seniorengesundheit:**

Doris Lehner stellt den Infodienst ihrer Tätigkeit als dipl. Seniorengesundheitstrainerin vor (Übungen für Reaktion, Mobilität fördern, geistige Aktivitäten trainieren, Trainingsplan für zuhause erstellen, Gespräche mit Angehörige,...)

➤ **Sozialberatung:**

Fr. Traxinger vom Sozialhilfverband der Bezirkshauptmannschaft Rohrbach gibt Infos über Beratungsstellen im Bezirk, Haus- u. Heimpflege, Essen auf Räder, Pflegegeld (mit Fragen zu Anträgen)

➤ **Haltungsschule:**

Rettenbacher Martha zeigt uns die richtige Haltung und führt uns richtiges Heben vor, außerdem gibt sie uns eine kurze Einführung ins Qi Gong (um 9.30 und um 12.30 Uhr). Natürlich steht sie auch für Fragen zur Verfügung.

➤ **Love-Tourbus:**

Zwei Dipl. SexualpädagogInnen führen durch das Programm bzw. beraten die Jugendlichen in Gruppen oder einzeln. Für Jugendliche der Altersgruppe von 12-16 Jahren, von 10 – 13 Uhr, am Parkplatz beim Pfarrhof.

➤ **Für die Pause:**

Gesunde Snacks für zwischendurch gibt es von den Bäuerinnen (verschiedene Brote von Wolfmayr Gerald, Obst, Tee und Wasser)

*✿✿✿ NIMM DIR ZEIT FÜR DICH
UND DEINE GESUNDHEIT ✿✿✿*

EINLADUNG zum
Kurs „**Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht**“ mit der Diätologin
Wolkerstorfer Elisabeth

Dienstag, 10. März 2009

Beginn um 19.30 Uhr im Pfarrsaal Altenfelden,
€ 40,-- Unkostenbeitrag (Schreibzeug mitnehmen:
es wird 1 x gekocht, 1 x geturnt – wird vor Ort
noch genau besprochen)

Anmeldungen: am Gemeindeamt bei Fr. Pühringer
unter 5555-14! – Begrenzte Teilnehmerzahl –



GESUNDE GEMEINDE ALTENFELDEN

Programm 2009 - Fixtermine

*Angebote der Gesunden Gemeinde und der
Altenfeldner Vereine und Organisationen*



Dienstag, 17. Februar 2009

Einladung zum gemütlichen Beisammensein mit dem **Multiple Sklerose-Club Oberes Mühlviertel und Stammtisch für pflegende Angehörige**, in den Pfarrsaal Altenfelden, um 19 Uhr; VA: Sozialkreis Altenfelden und Gruppe „Wir über 50“

Freitag, 20. Februar 2009

19 Uhr im Pfarrsaal Altenfelden, **Irish-Lyrischer Abend mit 3-gängigem Menü**. Irische Folkmusik (mit Robert Höfler u. Hermann Hartl) und Irische Bierweisheiten (v. Gü Wolkerstorfer). Eintritt incl. Essen € 22,- (Karten u. Tischreservierungen bei Raika), VA: Kulturausschuss der Gemeinde Altenfelden

Dienstag, 24. Februar 2009

FASCHINGSUMZUG in Altenfelden, Beginn um 13.30 Uhr, Aufstellung der Gruppen wie immer bei Volksschule.

QI GONG

Meditation und Bewegung zur Entspannung, Ausgeglichenheit und inneren Stärke

Martha Rettenbacher trainiert mit uns die „Acht Schätze“ und andere wichtige Qi Gong-Übungen zum Muskel stärken und trainieren, für eine ruhige Atmung, zur Stärkung des Immunsystems, für mehr Wohlbefinden, Vitalität und Gesundheit. Qi Gong kann Blockaden im Körper und Geist lösen, Ängste abbauen und die Lebensfreude wecken.

Beginn: **2. März 2009, jeweils montags** von 8.30 – 10 Uhr (10x), im Pfarrsaal Altenfelden, € 90,-; Für Anfänger und Wiederholer! Nähere Info und Anmeldungen bei Fr. Martha Rettenbacher unter Tel. 07282/7605

Montag, 9. März 2009

19.30 Uhr im Pfarrsaal Rohrbach, **Filmabend** zum Thema „**Das Leben mit Demenzkranken**“ vom Kompetenzzentrum der Caritas, Rohrbach; VA: Stammtisch für pflegende Angehörige.

Montag, 23 März 2009

FSME Impfkaktion 2009, im Turnsaal der Volksschule Altenfelden, ab 8.30 Uhr
Die FSME-Impfung soll nach Abschluss der Grundimmunisierung erstmals nach 3 Jahren aufgefrischt werden. Anschließend ist alle **5 Jahre** eine Auffrischung erforderlich. Personen ab dem 60. Lebensjahr sollen die FSME-Impfung alle 3 Jahre auffrischen lassen.

Impfkosten: Kinder/Jugendliche bis 15. Lebensjahr € 13,20, Personen ab vollendetem 16. Lebensjahr € 17,00 - Die Impfkosten sind bei der Impfung bar zu entrichten!! Bitte alle vorhandenen Impfdokumente zur Impfung mitbringen!! Informationsblätter über die Impfung liegen am Gemeindeamt auf.

Für die FSME-Impfung ist außerdem ein Datenblatt auszufüllen und zur Impfung mitzubringen. Dieses Formular ist ebenfalls am Gemeindeamt erhältlich.