

KULINARIK

Die **kleine Stärkung**
für zwischendurch!



Das Maximilianhaus versorgt Sie mit Getränken, Kaffee und Kuchen.

Biobäuerin Theresia Köppl-Hauser hat leckere Brötchen und Bio-Säfte mit.

Fragen zum Gesundheitstag FIT INS ALTER am 26.04.2024 richten Sie an:

☎ 07674 615-14

✉ lehner@attnang-puchheim.ooe.gv.at



ALLE TEILNEHMENDEN:

Community Nurse Christine Brandner

Diätologin Silvia Gürtenhofer

Internist Dr. Bekas Darwesch

Rotes Kreuz & Mobile Dienste

Nikolaus Haminger-Huber

Forum Salzkammergut

Bildungszentrum Maximilianhaus

Gesundheitsstudio ProAktiv4D

Apotheke Puchheim

Anna Apotheke Attnang

Orthopädie Baar

SENI Inkontinenz

Hörakustik Schwaiger

Biohof Köppl-Hauser

Diese Veranstaltung wird von der Gesunden Gemeinde Attnang-Puchheim im Rahmen des geförderten Zielgruppenprojektes „Gesundheit und Lebensqualität im Alter erhalten“ organisiert. Großer Dank geht an alle Teilnehmenden, Vortragenden und Ausstellenden – allen voran Community Nurse Christine Brandner, Proaktiv4D-Inhaber Mag. Andreas Riedl sowie dem Bildungszentrum Maximilianhaus!

www.attnang-puchheim.at



FIT INS ALTER!

GESUNDHEITSTAG 2024

Freitag, **26.04.2024**

11⁰⁰ – 17³⁰ Uhr

📍 **Maximilianhaus**
Gmundner Straße 1b
4800 Attnang-Puchheim



**Attnang
Puchheim**
Wohlfühlen. Von A bis P

WOHLFÜHLEN.

VON A BIS P BEIM GESUNDHEITSTAG

Kaffee & Kuchen, Getränke
und Snacks vor Ort erhältlich!



11⁰⁰ Uhr: Begüßung & Eröffnung

durch Gesundheits-Stadtrat Vizebürgermeister
Kons. Ernst Ennsberger und Community Nurse
Christine Brandner, DGKP

gleich im Anschluss: kurze Vorstellung des Projekts
Community Nursing

INFOSTÄNDE (11⁰⁰ – 17³⁰ Uhr)

Information für pflegende Angehörige

Bildungszentrum Maximilianhaus,
Helene Kreiner-Hofinger

Übungen bei Rücken- und Hüftschmerzen

Proaktiv4D,
Sportwissenschaftler Mag. Andreas Riedl

Freitag, 26.04.2024

11⁰⁰ – 17³⁰ Uhr



GESUNDHEITSTAG 2024

INFOSTÄNDE (11⁰⁰ – 17³⁰ Uhr)

Simulationsanzug GERT

bietet die Möglichkeit, die typischen Einschränkungen
älterer Menschen sichtbar zu machen.
Rotes Kreuz, Sabine Geroldinger

Rotes Kreuz – Mobile Dienste

Beratung und Information

Orthopädie im Alter

Orthopädietechnik L. Baar

Inkontinenz SENI

Daniela Gitzroller

Anna Apotheke Attnang

Beratung und Messungen

Apotheke Puchheim

Beratung und Messungen

Hörakustiker Schwaiger

Infos über Hören (und Sehen) im Alter

Biohof Köppl-Hauser

Bioprodukte aus dem Hofladen



KOSTENLOSE VORTRÄGE: je ca. 30 min + Fragerunde

12⁰⁰ Uhr **Sabine Geroldinger, Rotes Kreuz**
„Erste Hilfe bei häufigen Notfällen im Alter“

13⁰⁰ Uhr **Diätologin Silvia Gürtenhofer**
„Schlau kochen – schlau essen“

14⁰⁰ Uhr **Internist Dr. Bekas Darwesch**
„Prophylaxe bei altersbedingten Veränderungen“

15⁰⁰ Uhr **Nikolaus Haminger-Huber**
„Ein neues Verständnis für Menschen mit Demenz“

16⁰⁰ Uhr **Apotheke Puchheim**
„Richtige Medikamenteneinnahme“

17⁰⁰ Uhr **Kornelia Janaczek**
Klangschalenmeditation – Forum Salzkammergut

FIT INS ALTER! GESUNDHEITSTAG 2024



Freitag, 26.04.2024
11⁰⁰ – 17³⁰ Uhr

 **Maximilianhaus**
Gmundner Straße 1b, 4800 Attnang-P.