



Regauer Gesundheitstag

Samstag, 09. Oktober 2010

Im Turnsaal der Volks- und Hauptschule Regau

**Gesundheitsstraße und Vorträge
Aussteller rund um die Gesundheit**

**Gesundes Frühstück
Imbiss, Getränke, Kaffee und Kuchen**

Programm

9.00 - 13.00 Uhr
Gesundheitsstraße mit Psychocheck

9.00 - 16.00 Uhr
Gesundheitsausstellung

11.00 Uhr
Vortrag Body Talk
mit Bettina Schmalnauer

13.00 Uhr
Vortrag Vergesslichkeit im Alter
M.A.S. Alzheimer

14.00 Uhr
Seniorentanz

15.00 Uhr
Vortrag Pflegegeld und Patientenverfügung
mit Dr. Ernst RUDOLF

Liebe Regauerinnen und Regauer!

Das größte und wertvollste Gut auf Erden ist die Gesundheit. Um sie zu schützen, bedarf es einiger Anstrengung, doch oft kommen wir über die guten Vorsätze nicht hinaus. Es ist nicht immer leicht, einen gesunden Lebensstil zu führen, und damit den eigenen Beitrag zur eigenen Gesundheit zu leisten. Seit 10 Jahren versuchen wir das den RegauerInnen und Regauern mit dem Projekt der „Gesunden Gemeinde“ mit vielen Aktivitäten, Vorträgen, Veranstaltungen und Angeboten näher zu bringen und unterstützen, ihren Alltag gesünder zu gestalten.

Die Gesundheitstage mit Gesundheitsstraße und Ausstellern rund um die Gesundheit gehören fix zum laufenden Programm, wie Vorträge zum Thema Gesundheit und auch die Prävention wird verstärkt angesprochen. Sehr vieles wird auch in den Regauer Sportvereinen dazu angeboten. In den Schulen sowie Kindergärten und öffentlichen Stellen hat sich der Apfeltag als Symbol zur Stärkung des Bewusstseins zur gesunden Ernährung bestens bewert. Auch der Stammtisch

für pflegende Angehörige, der bereits 2002 ins Leben gerufen wurde, ist eine nicht mehr wegzudenkende Aktion der Gesunden Gemeinde. Hier ist es vor allem der sehr engagierten Leiterin des Stammtisches zu verdanken, dass dieser so erfolgreich ist.

Für unsere Senioren ist das Seniorenzentrum auch zu einer Drehscheibe rund um die Gesundheit geworden. Dank den zahlreichen sehr engagierten Mitarbeitern.

Auf diesem Wege darf ich mich bei allen Mitarbeitern und MitarbeiterInnen in und außerhalb des Arbeitskreises bedanken, die nicht müde werden, einen Teil ihrer Freizeit für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Allgemeinheit zur Verfügung stellen. Als Arbeitskreisleiter kann man nur versuchen Impulse zu geben und Ideen versuchen umzusetzen.

Mit Ihrem Besuch beim Gesundheitstag können sie die vielen Angebote aktiv nutzen.

Arbeitskreisleiter DI(FH) Karl-Heinz Zeitlinger



Kulinarisches vom Regauer Frauenforum:

**Gesundes Frühstück
Imbiss und Getränke
Kuchen und Kaffee**

Freier Eintritt für den „Regauer Gesundheitstag“ und auch für die Vorträge im Rahmen dieser Veranstaltung.

Für die Besucher wartet eine „kleine gesunde Überraschung“ (solange der Vorrat reicht).

Gesundheitsstraße

(vom Amt der O.Ö. Landesregierung - Landessanitätsdirektion)

9.00-13.00 Uhr

Jeder Besucher der Gesundheitsstraße erhält einen Gesundheitspass (falls bereits vorhanden bitte zur Gesundheitsstraße mitbringen)

- Cholesterin-, HDL- und Blutzuckerbestimmung
- FIT - Check
 - Muskelfunktionstests
 - Bestimmung des Körperfettanteils sowie des BMI (Body-mass-Index)

- Koordinationstest
- Ernährungsberatung
- Blutdruckmessung
- Prostatakrebs – Vorsorgeaktion im Rahmen des Gesundheitschecks
- Psychocheck

Männer ab dem 45. Lebensjahr können bei der Gesundheitsstraße eine kostenlose Prostata-Blutuntersuchung vornehmen lassen.



Gesundheitsausstellung

9.00-16.00 Uhr

Rund um das Thema Gesundheit und Wellness präsentieren sich Firmen und Einrichtungen.

Firmen und Einrichtungen:

- Apotheke Puchheim
- Verschönerungsverein Regau, Verein für Dorfentwicklung und Dorfgestaltung
- Seniorenzentrum Regauer Lauben
- M.A.S. Alzheimerhilfe
- Sigrid Ecker, Stammisch für pflegende Angehörige
- Freiwilliger Besuchsdienst des Roten Kreuzes
- Sozialberatung Hr. Wiesauer
- Silvia Nußbaumer, Masseurin
- Buchausstellung zum Thema Gesundheit
- Oö. Rotes Kreuz
- Oö. Hilfswerk, Vöcklabruck

- Oö. Volkshilfe, Vöcklabruck
- Oö. Zivilschutzverband
- Neumann, Bandagist
- Body Therm Wärmekabinen
- ASKÖ-TSV-Regau
- UNION-Raiffeisen-Regau
- Golden Gate ergo pump FOOTBED
- Salus 24, Behütet im Alter
- Body Talk, Bettina Schmalnauer
- Frau Pfeffer - Gesundheitssteine

Auch eine kulinarische Gesundheitsecke mit kleinen Imbissen und gesunden Mehlspeisen vom Regauer Frauenforum steht für Sie bereit.

Weiters sorgt der Imkerverein Rutzenmoos mit gesunden Produkten für das leibliche Wohl.

Gesundheitsquiz

Wertvolle Preise warten auf Sie!

Gewinnkarten erhalten Sie beim Regauer Gesundheitstag.

Die Gewinner werden schriftlich verständigt.

Vortrag Body Talk 11.00 Uhr

Das BodyTalk System geht davon aus, dass Körper und Seele eine Einheit und auf Heilung ausgerichtet sind. Körper und Seele sind ein Gesamtkunstwerk und jeder Teil macht seine Arbeit hervorragend. Manchmal allerdings - vergleichbar mit einem Orchester, wo jeder sicher sein Instrument beherrscht – müssen manche Teile wieder neu gestimmt werden und vor allem

sollten sie ein miteinander spielen. Körper und Seele können sich selber heilen, manchmal brauchen sie allerdings eine „Starthilfe“. Im BodyTalk schauen wir außerdem nicht nur auf die Symptome sondern auch ganzheitlich auf die Ursache. Weitere Infos unter: www.schmalnauer.eu

BodyTalk Energymedicine für Körper, Geist und Seele

Vortrag Vergesslichkeit im Alter 13.00 Uhr

Vorbeugung, Ursachen und mögliche Maßnahmen gegen bestehende Gedächtnisprobleme

Stich.
Man kann der Vergesslichkeit allerdings effektiv entgegenwirken.

Im Alter lässt das Gedächtnis den Menschen oftmals im

Wie, darüber informiert die **M.A.S Alzheimerhilfe.**

Vortrag Pflegegeld & Patientenverfügung 15.00 Uhr

Der gstdl. Vortrag richtet sich an pflegende Angehörige und an die Berufstätigen in den verschiedenen Hilfsdiensten, Pflege- & Organisationseinrichtungen, welche im weitesten Sinne Umgang mit Pflegegeld haben. Denn häufig werden die Grundsätze des Bundespflegegeldgesetzes missverstanden. Insbesondere die Überlegungen des Gesetzgebers zu Pflegebedarf, Pauschalcharakter der Abgeltung, relevante Pflegeleistungen bzw. pflegebedingte Mehraufwendungen sowie Probleme bei der Antragstellung und bei der anstaltsärztlichen und sachverständigen Begutachtung

sollen angesprochen werden.

Auf die Grundlagen der ‚Patientenverfügung‘ wird eingegangen, sofern der Wunsch besteht.

Im Rahmen des Vortrages wird genügend Raum für eine Diskussion gelassen, zumal sich sowohl die Pflegegelduntersuchung wie auch die Aufklärung zur ‚Patientenverfügung‘ sehr individuell gestalten.

DDr. E. Rudolf ist Arzt für Allgemeinmedizin und Gerichtssachverständiger