

# WORKSHOPS/VORTRÄGE

- ☐ **9.30 Macht Perfektionismus krank?**  
Marion Weiser – Institut Marion Weiser e.U.
- ☐ **10.00 Tinnitus – dein Körper klopft an.**  
Marion Weiser – Institut Marion Weiser e.U.
- ☐ **10.30 Rund um den Ball**  
Monika Plocek – Körper & Kopf AKTIV
- ☐ **11.00 Linedance und Kreistänze**  
Monika Plocek – Körper & Kopf AKTIV
- ☐ **11.30 Im Körper bewusst sein – und du bist Meister\*in deines Lebens**  
Klaus Bierbaumer – Eukikowa
- ☐ **12.00 Selbstfürsorge im Alltag**  
Manuela Beran-Hochwarter – Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- ☐ **13.00 Beziehungsampel – red flags und green flags**  
Carina Lentsch – StoP Stadtteil ohne Partnergewalt
- ☐ **13.30 Verbundenheit erleben – psychosoziale Gesundheit durch Einklang mit Natur und sozialer Mitwelt**  
René Hartinger – Ökosoziales Forum Wien
- ☐ **14.00 Gesundheit im Alltag – mit einem guten Start in den Tag, gibt's kein Nachmittagstief!**  
Kordula Stephan – Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- ☐ **15.00 Folkloretanz**  
Elfi Puchinger – Hilfswerk Nachbarschaftszentren

**Ab 6 Punkten (Kinder 3 Punkte) erhalten Sie ein kleines Geschenk!**

Impressum: Wiener Hilfswerk, 1070 Wien, Schottenfeldg. 29, T: +43 1 512 36 61, E: info@wiener.hilfswerk.at  
www.wiener.hilfswerk.at, ZVR: 814134410, UID: ATU 53113107, Fotos: © AdobeStock / Kay Abrahams – peopleimages.com / Sergey Nivens / JenkoAtaman, Foto Ivan Bykov: © Sergei Plekhanov,  
Druck: derWiktorin, 8/2023

**Hilfswerk Nachbarschaftszentrum 15**

Tel.: +43 1 512 36 61-3500

E-Mail: nbz15@wiener.hilfswerk.at

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK



**Freier  
Eintritt!**

## FITCARD

für die Messe für Gesundheit und Prävention 2023

- Gesundheitsstraße mit kostenloser Fit-Card:  
Testen Sie Ihre Fitness und Gesundheit
- Gesundheitsberatung und Selbsthilfe:  
Gesundheit selbst in die Hand nehmen
- Vorträge
- Schnupper-Workshops



[www.wiener.hilfswerk.at](http://www.wiener.hilfswerk.at)

# MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

unter dem Motto des Gesundheitsschwerpunktes 2023/24 der Hilfswerk Nachbarschaftszentren:  
„Gesundheit im Alltag. Leicht – verständlich – wirksam.“

## GESUNDHEITSSTRASSE (9.00–16.00 Uhr)

- Quizrad und Broschüren zum Thema Frauengesundheit** (MA24, Frauengesundheit und Gesundheitsziele)
- Blutzuckermessung** (ÖDV-Österreichische Diabetikervereinigung)
- Perspektivenwechsel Demenz** (Fonds Soziales Wien)
- Bewegung für zu Hause** (Wiener Gesundheitsförderung – WiG)
- Entspannung mit Biofeedback** (Wiener Gesundheitsförderung – WiG)
- Reanimation** (Wiener Rotes Kreuz)
- Verbandskunde** (Wiener Rotes Kreuz)
- Das Glück liegt im Oberschenkel** (Quiz, Gewinnspiel; EUKIKOWA)
- Qi Gong** (Diakonie)
- Vokabelquiz** (Diakonie)
- Schwamm drüber, Pflaster drauf? – Was Sie bei chronischen Wunden tun können** (Ludwig Boltzmann Forschungsgruppe Alterung und Wundheilung)
- Allergiefrei leben** (KinesioSacral.at)
- Sport Stacking** (ASVÖ Wien)

## GESUNDHEITSSTRASSE (9.00–16.00 Uhr)

- Schach** (ASVÖ Wien)
- Blutdruckmessung** (Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- Alltagstipps für Ihre Gesundheit** (Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- Selbstfürsorge-Check** (Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- Handkraftmessung** (Wiener Hilfswerk – Hilfe und Pflege daheim)
- Achtsames Wickeln** (Frühe Hilfen Wien)
- Tasten, Verkosten und Co. – Natur und Ernährung als Bausteine der Gesundheitsförderung** (Ökosoziales Forum Wien)
- Erste Hilfe Quiz und Reanimation** (Wiener Sozialdienste)
- Alltagshilfen-Quiz** (Wiener Sozialdienste)
- Frische erleben mit allen Sinnen** (RINGANA)
- Geschicklichkeitsspiel** (Integration Wien Elternnetzwerk)

## BÜHNENPROGRAMM

- 9.45 Hilfswerk Chor
- 10.00 Begrüßung
- 11.45 Linedance und Square
- 13.30 Linedance
- 14.30 Folkloretanz
- 15.30 Ivan Bykov am Akkordeon

Live zu Gast: Ivan Bykov



Aus Liebe zum Menschen.