



Umfangreiches  
kostenloses  
Programm

# Gesundheitstag

**19. Oktober 2024 • 13.00 bis 19.00 Uhr**  
**St. Michael • Festsaal, Gewerbegebiet**

# ARBEITSKREIS GENERATIONENDORF UND GESUNDE GEMEINDE ST. MICHAEL

**Die Teilnehmenden erwartet ein vielfältiges Programm an gesundheitsfördernden Aktivitäten, Workshops und Vorträgen.**

## **Kostenlose Angebote**

- Blutzucker/Blutdruck/Sauerstoffsättigung: Rotes Kreuz St. Michael
- Instandhaltung der Brillen + Ultraschallbad Brillenreinigung:  
Optik Hofer, Tamsweg
- Testen der modernsten Fitnessgeräte, Muskel-Fett-Analyse, Kraftmessung:  
My Gym
- Pflegeberatung: Land Salzburg
- Wie fit ist dein Gehirn?: Kort.X, Adelheid Hinterberger
- Testen von besonderen Sehbehelfen: Blinden- und Sehbehindertenverband

## **PROGRAMM**

### **Aktivitäten im Festsaal**

14.30 Uhr: Erste Hilfe: Rotes Kreuz St. Michael

15.30 Uhr: Bewegung für Körper, Geist und Seele: Ingrid Aigner

16.30 Uhr: Kort.X – Bring Bewegung in dein Oberstübchen:  
Adelheid Hinterberger

17.30 Uhr: Gesundes Tanzen in Kooperation mit Gesunder Gemeinde:  
Ingrid Aigner

### **Vorträge im 1. Stock**

**14.00 Uhr:** Erwachsenenvertretung: **Vorsorgevollmacht und Erwachsenenvertretung**

**15.00 Uhr:** Gerlinde Weiser-Sandhoff (AVOS): **Gut leben mit Herzschwäche + Kardiomobil-Vorstellung**

**16.00 Uhr:** Barbara Tippler: **Psychische Gesundheit**

**17.00 Uhr:** Ulrike Di Bora: **Gesund durch die kalte Jahreszeit**

**18.00 Uhr:** Franz Pirker (My Gym): **Fit im Alter**

# AUSSTELLER BZW. STÄNDE

<b>Firma Lambert</b> Tamsweg	Manfred Metnitzer, Tel: 06474-8419, E-Mail: tamsweg@lambert.at
<b>Rotes Kreuz Lungau</b> Hauskrankenpflege, Rufhilfe, Essen zu Hause	Martina Kollnberger, Tel: 0664-8234611, E-Mail: mkp.lungau@s.rotekreuz.at In Zusammenarbeit mit der RK-Leitstelle St. Michael
<b>Pflegeberatung Land Salzburg</b>	Rosemarie Löcker, Tel: 0662-8042-3695 E-Mail: rosemarie.loecker@salzburg.gv.at
<b>Psychosozialer Dienst Land Salzburg</b>	Carina Schröcker, Tel: 0662-8042-3553, E-Mail: carina.schroecker@salzburg.gv.at Gemeinsamer Stand mit Pflegeberatung
<b>Volkshilfe Salzburg</b> Heimhilfe	Daniela Seitlinger, Tel: 0676-870025600, E-Mail: daniela.seitlinger@volkshilfe-salzburg.at
<b>Peer Center</b>	Sr. Michaela Lerchner, Tel: 0676-87466722, E-Mail: sr.michaela@halleiner-schwestern.net
<b>ARGE bit'schea drum</b>	Dipl. Ing. Kristian Philipp, Tel: 0676-82604112, E-Mail: kristian@philipp-architects-fm.at
<b>My Gym St. Michael</b>	Franz Pirker, Tel: 0664-9205160, E-Mail: franz.pirker@toniklein.com
<b>Hilfswerk Salzburg</b> Regionalstelle Tamsweg	Tel: 06474-7710, E-Mail: f.baeckenberger@salzburger.hilfswerk.at
<b>Laube Tamsweg</b>	Barbara Tippler, E-Mail: laube.lungau@laube.at
<b>ÖZIV – Support</b> Pongau, Lungau	Dipl.-Päd. (Univ.) Stephanie Grzega, Tel: 0681-20221926 E-Mail: stephanie.grzega@oeziv-salzburg.at
<b>Bibliothekstisch</b> Bibliothek St. Michael	Bibliotheksteam, Tel: 0650-3047510, E-Mail: biblio-stmichael@sbg.at
<b>Seniorentaining</b>	Ingrid Aigner, Tel: 0660-6753872, E-Mail: familie.aigner@gmx.net In Kooperation mit Rotem Kreuz und Gesunder Gemeinde

<b>Kort.X</b>	Adelheid Hinterberger, Tel: 0676-3616658, E-Mail: kort.x-lungau@gmx.at
<b>Community Nursing Lungau</b>	Maria Amann , Tel: 0676-82604116, E-Mail: m.amann@salzburger.hilfswerk.at
<b>Erwachsenenvertretung Salzburg</b>	Christian Berger, Tel: 0676-4703550, E-Mail: c.berger@erwachsenenvertretung.at
<b>Selbsthilfegruppe AHA</b>	Lisbeth Santner, E-Mail: lisbeth.santner@so.at
<b>Caritas Lungau: Mobiles Palliativteam, Hospizteam</b>	Elisabeth Huber, Tel: 0676-848210472, E-Mail: elisabeth.huber@caritas-salzburg.at
<b>Diakoniewerk: IT-Hilfe und Besuchsdienst</b>	Carmen Steinschnack, Tel: 0664-8273421, E-Mail: carmen.steinschnack@diakoniewerk.at
<b>Blinden- und Sehbehindertenverband Salzburg</b>	DSA Mag. Silvia Burner-Müller, Tel: 0662-431663-18, E-Mail: silvia.burner-mueller@bsvs.at
<b>Physiotherapeutin Bettina Riedel</b>	Tel: 0677-63120802, E-Mail: bettina.riedel93@gmail.com
<b>Optik Hofer – Tamsweg</b>	Tel: 06474-6104, E-Mail: optik.hofer@aon.at
<b>HYLA Luft- und Raumreinigungsgeräte,</b>	Nina Pfarrkirchner, Tel: 0660-4512423 E-Mail: nadine.pfarrkirchner@sbg.at
<b>Doterra – Ätherische Öle</b>	Christina und Patrik Eberl, Tel: 0664-3646067 E-Mail: balance.pur@outlook.com

## Kostenloses Kinderprogramm

Dr. Maus kommt ins Haus: Bibliotheksteam St. Michael  
Besichtigung eines Rotkreuz-Autos: Rotes Kreuz St. Michael

## Kulinarik

Hans Lassacher mit Team: Getränke und kleine Imbisse  
„Essen zu Hause“: Kuchen



Finanziert von der Europäischen Union  
NextGenerationEU

