

# Hernalser Bezirks **gesundheitstag**

# 2014

**HERNALS**



## **Gesund und fit ein Leben lang!**

### **Montag, 16. Juni 2014**

Zentrum Hernalers  
(Elterleinplatz / EKAZENT Hernalers)





# Hernalser Bezirks**gesundheitstag**

**10.00 Uhr**

## **Begrüßung**



*Bezirksvorsteherin  
Dr.<sup>in</sup> Ilse Pfeffer*

**10.15 Uhr**

## **Eröffnung & Moderation**



*Mag.<sup>a</sup> Monika Juch, MA  
Vorsitzende der  
Bezirkssozialkommission Hernalser*

**Es singen Schülerinnen und Schüler der Hernalser Volksschulen**

## **Programmschwerpunkte**

**10.30 Uhr**

Generationen in Kontakt: Tanzvorführungen, Turnen und Gymnastik zum Mitmachen, Gleichgewichtsübungen mit Pedalos, Sprungseilen etc. (SPZ Leopold-Ernst-Gasse, Pflichtschulen Hernalser)

**13.15 Uhr**

Bauchtanz – Gesundheit für Körper und Geist (Tanisha & Samaira)

**14.00 Uhr**

Line Dance (Seniorenbund Hernalser)

**14.30 Uhr**

Gymnastik Animationsprogramm (PVÖ - Hernalser)

**15.00 Uhr**

Gewinnspiel mit Preisverlosung (VHS - Hernalser)

**15.30 Uhr**

Schnupper – Workshops: Wirbelsäulengymnastik, Pilates & Yoga u.v.m (Sportstättenverein Marswiese)

# TeilnehmerInnen & **Programm**

10 - 17 Uhr

## Informationen und Angebote zu Gesundheit / Bewegung / Ernährung



### EKAZENT Hernalds / Elterleinplatz



### Erste-Hilfe-Vorführung

Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs,  
Gruppe Döbling – Währing – Alsergrund



### Österreichbrot -10% Rabatt

Der Bäcker Felber



### Kostenloser Schnelldörtest

sowie Informationen rund ums Thema Hören und Verstehen  
HANSATON



### KWP Häuser zum Leben

Das Pensionisten-Wohnhaus Alszeile stellt sich vor  
Haus Alszeile



### Information und Beratung speziell für ältere Menschen

Krankenhaus Göttlicher Heiland



### Kostenloser Schuhpolierschwamm

als Extra zum Schuhservice  
MISTER MINIT – Schlüssel & Schuhservice Sofortdienst



### Trainings- & Ernährungskonzept für Frauen

Körperanalyse gratis – heute € 0 statt € 69  
Mrs. Sporty, Ihr persönlicher Sportclub



### „Geistig und körperlich fit sein“

mit Blutdruckmessungen, heiterem Gedächtnistraining  
und Bewegungsübungen  
Nachbarschaftszentrum 17-Hernalds

HERNALS



# Hernalser Bezirks **gesundheitstag**



## **Generationen in Kontakt**

Infos rund um das Thema Gesundheit und vieles mehr  
Pflichtschulen Hernals



## **Information über Aktivitäten des Pensionistenverband Österreich**

PVÖ, Bezirksorganisation Hernals



## **Gratis Fußvermessung** und vieles mehr

Reno



## **Information über Vorsorge, Wellness, Sportliche Betätigung und Unterhaltung**

Seniorenbund Hernals



## **SeniorInnenberatung, kostenfreie Blutdruckkontrolle**

SONORES Pflege und Betreuung



## **„kräftig“ gesund**

Sportstättenverein Marswiese



## **Infos zur Lesepatenschaft, Ernährungspyramide zum Selberbauen** und vieles mehr

SPZ (Sonderpädagogisches Zentrum) 17., Leopold-Ernst-Gasse 37



## **Seniorinnen und Senioren gut betreut**

Volkshilfe Hernals



## **„10 Minuten für Ihre Gesundheit“** – Fitness für Geist und Körper

Volkshochschule Hernals



## **Tipps für pflegende Angehörige, Informationen zu Wechselbeschwerden, Brustkrebs u.v.m**

Wiener Programm für Frauengesundheit



## **Informationen über den Kontaktdienst und die Wiener Sozialdienste**

Wiener Sozialdienste und die Seniorenbeauftragte des Bezirks

### **IMPRESSUM**

Medieninhaber und Herausgeber:  
Bezirksvorstehung Hernals, Elterleinplatz 14, 1170 Wien  
Tel.: 01/ 4000-17111  
e-mail: post@bv17.wien.gv.at

Redaktion: Mag.<sup>a</sup> Monika Juch, MA,  
Carmen Kogler  
Grafik: Wolfgang Abfalder  
Herstellungsort: Leobersdorf, Mai 2014