



»Vorsorge Aktiv« – Gesundheit für mich

Unsere Gesundheit hängt stark davon ab, wie wir leben und arbeiten. Dazu gehört natürlich Essen und Trinken, aber auch alles, was unseren Alltag ausmacht. Das Verhalten zu ändern, ist nicht immer einfach! Das Programm »Vorsorge Aktiv« unterstützt Sie dabei, Ihre Lebensgewohnheiten langfristig und positiv zu verändern. In einer Gruppe von 8 bis 15 Personen werden Sie von Expertinnen und Experten aus den drei Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit direkt in Ihrer Heimatgemeinde oder in Ihrer näheren Umgebung begleitet.

Das Programm richtet sich an alle Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher über 18 Jahre, bei denen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Übergewicht) festgestellt wird. Die Teilnahme am Programm ermöglicht es einerseits, die Risikofaktoren zu senken, und andererseits, die Lebensqualität zu erhöhen.

24 Einheiten pro Bereich – 72 Stunden für MICH

Nur € 99,- pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer für den gesamten Turnus + € 100,- Kautio. Die Kautio wird nach mind. 60%iger Teilnahme pro Bereich rückerstattet. Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus »Gesunden Gemeinden« der Initiative »Tut gut!« wird eine Vergünstigung von € 15,- gewährt.

Anmeldung zum Gratis-Informationsabend bei Sophie Heigl
T +43 7442 511-107 oder sophie.heigl@waidhofen.at

INFORMATIONEN – KONTAKT

Gesunde Gemeinde
Waidhofen a/d Ybbs
Oberer Stadtplatz 28,
3340 Waidhofen a/d Ybbs
T +43 7442 511-107
gesundegemeinde@waidhofen.at
www.waidhofen.at/gesundegemeinde

Waidhofen bewegt – das ganze Jahr über

Auch heuer wieder bietet die Gesundheitswoche von 11. bis 15. Sept. ein buntes Programm an Vorträgen und Veranstaltungen. Ganz speziell mit dem Fokus auf den Themen Bewegung und Ernährung.

Mehr Aufklärung und Information für ein besseres Gesundheitsbewusstsein liegt uns dabei besonders am Herzen. Es ist uns wichtig Sie zu Bewegung, gesundem kulinarischen Genuss, Entspannung und insgesamt zu einer bewussteren Lebensweise zu motivieren.

Nutzen Sie unser Angebot und informieren Sie sich über die vielen Möglichkeiten, die Ihnen die Stadt Waidhofen a/d Ybbs tagesein, tagaus bietet!



Stadträtin
Beatrix Cmolik



Arbeitskreisleiter
der Gesunden
Gemeinde
Karl Streicher



... leben voller Möglichkeiten

Gesund- heitstage

„Waidhofen bewegt“

11. - 15. September 2017



Montag
11.09.

AUF-
TAKT



11. September, 19.00 Uhr

„Körpersignale und Stress“

Vortrag von Dr. Georg Wögerbauer

Impulse zur bewussten Lebensgestaltung.

Ort: Schloss Rothschild, Kristallsaal

Eintritt: VVK € 7,00 Tourismusbüro (Ö-Ticket), AK € 10,00

12. September ab 07.30 Uhr

Frühstück beim Wochenmarkt

Die Kinder des Landeskindergartens 1 verwöhnen Sie während des Wochenmarkts mit einem tollen Frühstück.



Dienstag
12.09.

12. September, 17.00 Uhr

Gemeinsame Wanderung

mit Bürgermeister Werner Krammer auf die Windhager Aussichtsplattform,

Treffpunkt: Mariensäule, Einkehr beim Windhagerwirt



Mittwoch
13.09.



13. September, 18.30 Uhr

„Herzensangelegenheiten“

Vortrag – Initiative Tut Gut, Referentin: Sabine Edinger

Neben den Herzrisikofaktoren gibt es auch „Herzlustfaktoren“, die ein erfülltes, gesundes Leben ausmachen – dafür gibt es wertvolle Impulse.

Ort: Rathaussaal, 2. Stock
Freier Eintritt



13. September, 14.00 Uhr

Kocherlebnis für Kinder mit Diätologin Doris Erbschwendtner-Hürner

Für Kinder von 6 – 12 Jahren. Die Kinder können bei der Zubereitung selbst mithelfen, schneiden, verkosten und Neues kennenlernen. **Ort:** Schauküche in der Bauernkammer WY, **Dauer:** 3,5 h **Anmeldung unter** gesundegemeinde@waidhofen.at, T +43 7442 511-107, Bitte Kontaktdaten der Eltern und Geburtsdatum der Kinder, Allergien und Unverträglichkeiten angeben. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Donnerstag
14.09.



14. September, 17.00 Uhr

Wohlschmeckende Kräuter und Männer am Herd, gutes Essen wird von den Damen nach dem Walken verzehrt

Kochworkshop mit Diätologin Doris Erbschwendtner-Hürner

Die Männer kochen in der Schauküche der Bezirksbauernkammer, die Damen gehen walken und werden zum Essen geladen. **Treffpunkt:** Schauküche Bezirksbauernkammer WY, **Anmeldung unter** gesundegemeinde@waidhofen.at, T +43 7442 511-107, **Teilnahmegebühr für 2 Personen:** € 20,00

15. September, 08.00 bis 12.00 Uhr

Energie- und Umwelttag am Oberen Stadtplatz

Freitag
15.09.

15. September, 10.00 bis 19.00 Uhr

Blutspenden im Rathaus



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

15. September, 17.00 Uhr

Schlosssturmlauf im Schlosshof

Bezwinde mit einer 3-köpfigen Mannschaft die 150 Stufen auf den Kubus. Für musikalische Unterhaltung sorgt die Waidhofener Musikgruppe *sappalott*.

Anmeldungen mit Teamnamen und Teilnehmern unter gesundegemeinde@waidhofen.at oder T +43 7442 511-107.

