

Der Arbeitskreis „*Gesunde Gemeinde Stroheim*“ veranstaltet am
Samstag, den 28. Oktober 2006 von 09:00 bis 13:00 Uhr
im Untergeschoss des Kindergartens den



1. Stroheimer Gesundheitstag

9:00 Uhr: Begrüßung durch Herrn Bgm. Franz Breuer mit musikalischer Umrahmung durch die Kindergartenkinder

09:30 und 10:30 Uhr: „Nordic-Walking-Schnupperkurs“ mit Body- und Vitaltrainerin Sandra Schweitzer – die ersten Schritte können erprobt werden



10:00 – 12:00 Uhr: + Rotes Kreuz – GRATIS Erste-Hilfe-Startkurs

ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ
OBERÖSTERREICH

Blutdruckmessungen
Vorstellung von „Betreutes Reisen“, Rufhilfe und Hospiz

Landessanitätsdirektion - Gesundheitsstraße
Blutuntersuchungen (Cholesterin, Blutzucker, usw.; €3,50)
Fit - Check
Körperfettmessung
Ernährungsberatung



Fa. Hartlauer
Seh- und Hörtest

Kinder- und Jugendanwaltschaft des Landes OÖ.
steht mit einem Infostand zur Verfügung



Hilfswerk Eferding
Vorstellung der Institution

Exit-Sozial

Vorstellung des Vereines + Beratung



PGA (Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit)
Zahngesundheit und Bildungsberatung

OÖ Zivilschutzverband

Sicherheit für Senioren im Haushalt; Notrufnummernspiel,...



*Für das leibliche Wohl sorgt der Kindergarten
mit einer gesunden Jause!*





V o r t r a g



Hausmittel - Wickel

Topfenwickel, Essigpatscherl ... Wie wirken sie und wie werden sie gemacht!

Das Wissen um die Wickel stammt aus alten Zeiten, sie leisteten schon immer gute Dienste bei der Bewältigung von Krankheiten doch wurden sie durch die Errungenschaften der modernen Medizin mehr und mehr an den Rand gedrängt. Seit einigen Jahren hat das Interesse an **natürlichen Behandlungsmethoden** (besonders auch bei Kindern) stark zugenommen. So sind auch die Wickel wieder aktuell geworden. Wer sie richtig anwendet, merkt bald, dass sie auch uns heutigen Menschen gute Dienste leisten.

Kranke, welche einen Wickel erhalten, fühlen sich allgemein umsorgter und ruhiger. Zudem bieten uns die Wickel eine schöne Gelegenheit zur Selbstbehandlung einfacher Befindlichkeitsstörungen, welche problemlos zu Hause durchgeführt werden kann. Aber auch bei schwereren Erkrankungen können Wickel einen wichtigen Platz einnehmen:

- **Linderung von Schmerzen und anderen unangenehmen Krankheitszeichen**
- **Unterstützung des Körpers im Heilungsprozess**



Das Gelingen eines Wickels setzt die Berücksichtigung der Grundregeln voraus. Sinn und Zweck dieses Kurses ist es, allgemein auf den Stellenwert der Wickel aufmerksam zumachen und die Grundlagen und Wirkung der wichtigsten Wickel zu lernen.

Referent: Frau Dr. Karola Gangl; Dipl. Kinderkrankenschwester, Kräuterfachfrau

Wann: Donnerstag, **23.11.2006** um 19:30 Uhr

Wo: Ausspeisungsraum der VS Stroheim

Eintritt: € 2,00

Anti-Aggression und Selbstverteidigungskurs für Burschen

Einfache, aber wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung werden geübt sowie das richtige Verhalten bei Übergriffen.

Montag, **6. November 2006** von 17:00 bis 18:30 Uhr
in der VS Stroheim; 5 mal

Alter: 7-14 Jahre

Kosten: € 25,00



*Anmeldung bis spätestens 2. November 2006
am Gemeindeamt Stroheim (07272/62 55) erforderlich!*