

Gesundheitsstraße

- » **Beratung zum Rauchstopp und Smokerlyzertest,** Messung der Kohlenmonoxidwerte in der Atemluft, Rauchfrei Telefon
- » **Blutabnahme bis 16:00 Uhr:** Messung der Blutwerte: Glucose (Blutzucker), Cholesterin, HDL-Cholesterin, Creatinin (Niere), Gamma-GT (Leber), NÖGKK
- » **Blutdruckmessung,** Hilfsorganisationen
- » **Ernährungsberatung,** Mag. Barbara Klamper, Diätologin
- » **Fußberatung, Ganganalyse und Fußdruckmessung,** Gerhard Obermeissner Orthopädie Schuh und Technik GmbH
- » **Größe, Gewicht und Body-Mass-Index (BMI),** NÖGKK
- » **Gynäkologische Beratung,** Landeskrankenhaus Korneuburg, Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- » **Hautschutz und Hautanalyse,** AUA
- » **Hörtest und Hörberatung,** Ernst Pall
- » **Körperfettmessung,** Hilfswerk NÖ und Volkshilfe NÖ
- » **Lungenfunktionsmessung,** NÖGKK
- » **Mundvideokamera und zahnärztliche Beratung,** NÖGKK
- » **Psychologische Beratung, Burnout Screening und Biofeedback-Erholungsmessung,** Berufsverband österreichischer Psychologinnen (BÖP NÖ) mit Dr. Schmid & Dr. Schmid, Praxis für Psychologie und Medizin
- » **Sehtest,** Emmerich Lang GmbH
- » **Venendruckmessung,** SANAG Orthopädietechnik GmbH

Information und Beratung

- » NÖGKK-Infopoint beim Eingangsbereich:
 - Infos zum Gesundheitstag
 - Beratung über die Leistungen der NÖGKK (Casemanagement, Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote etc.)
 - Zertifizierung Handy-Signatur (amtlichen Lichtbildausweis und Handy bitte mitbringen)
- » Berg- und Wanderverein Wienerland
- » Caritas
- » Dachverband NÖ Selbsthilfe
- » Fachstelle NÖ – Suchtprävention
- » Frauenberatungs- und Bildungszentrum „Frauen für Frauen“
- » Frauenakademie Pascalina
- » „früh erkennen“ – Österreichisches Brustkrebs-Früherkennungsprogramm
- » Hebammen – Gabriele Tichawa und Andrea Mayerhofer
- » Hilfswerk NÖ
- » Institut zur beruflichen Integration NÖ
- » Institut für Kunsttherapie
- » Kangertraining, Johanna Gruhn
- » Kneipp Aktiv Club Stockerau
- » Lebens- und Sozialberatung, DGKS Maria-Luise Jerabek
- » Niederösterreichischer Herzverband
- » Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie (NÖLP)
- » Österreichische Diabetikervereinigung
- » Rotes Kreuz Stockerau
- » Sexualberatung, Beate Janota
- » Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
- » Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR-Methode), Antje Kirchknopf
- » Verein Arte und Tanzstudio Mamborama
- » Verein zur Förderung von Meditation
- » VIVEA Gesundheitshotel Bad Traunstein
- » Volkshilfe NÖ
- » Wir Diabetiker NÖ

So finden Sie zu uns:

Veranstaltungszentrum Z2000
2000 Stockerau, Sparkassaplatz 2



Mit freundlicher Unterstützung von:



Medieninhaber: NÖ Gebietskrankenkasse
Für den Inhalt verantwortlich:
Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention
Fotos: shutterstock.com, .kopfkino. / photocase.com
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Tel.: 050899-6206, www.noegkk.at



Frauengesundheitstag der NÖGKK

Samstag, 07. April 2018
09:00 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungszentrum Z2000
2000 Stockerau, Sparkassaplatz 2

Eintritt frei!

Auch Männer sind herzlich willkommen!

Frauengesundheit – ein wertvolles Gut

Uns Frauen ist oftmals nicht bewusst, welchen großen Einfluss unser Umfeld, die Lebensumstände und vor allem auch der Lebensstil auf unsere Gesundheit haben. Gerade Frauen sind häufig mit Mehrfachbelastungen (Familie, Beruf, Haushalt,...) konfrontiert, die sie physisch wie auch psychisch sehr fordern. Gesundheit und Wohlbefinden kommen dabei zu kurz.

Der Frauengesundheitstag der NÖGKK soll ein Anstoß für alle Frauen sein, sich wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren und somit einen Beitrag zur eigenen Gesundheit zu leisten. Mit speziellen Informationen für Frauen über Vorsorge und Früherkennung von Krankheiten und Gesundheitsförderungsangeboten zu Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit wollen wir zu mehr Frauengesundheit in NÖ beitragen!

Unser Tipp an alle Frauen:

Denken Sie an sich und Ihre Gesundheit und gönnen Sie sich manchmal eine Pause! Besuchen Sie unseren Frauengesundheitstag, nutzen Sie unsere Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote und holen Sie sich wertvolle Tipps und Infos für Ihren gesunden Alltag.

www.noegkk.at

22 Die Gesundheit ist wie Salz: man merkt nur, wenn es fehlt.
italienisches Sprichwort

Bühnenprogramm

Moderation: Andreas Hausmann

09:30	Begrüßung und Eröffnung
09:45	FlowINTO Yoga, Mag. Ulrike Fritz
10:00	Kangatraining, Workout für die Mama mit Baby im Beutel, Johanna Gruhn
10:30	Achtsamkeit – im Alltag Ruhe finden, Antje Kirchknopf
10:45	Wege in die Rauchfreiheit mit dem Rauchfrei Telefon, Rauchfrei Telefon
11:00	Gesund durch Tanz, Verein Arte und Tanzstudio Mamborama
11:30	Gedächtnistraining, Petra Binder
12:00	Dance-Show, SPORTUNION Stockerau
13:00	Orientalische Tänze, Studio Masirah
13:30	Dauerstreit macht krank – Was tun bei Familienproblemen? Mag. Monika Messner Zelger
14:00	Die Stockerinis – Musiktheatergruppe
14:30	„früh erkennen“ – Österreichisches Brustkrebsfrüherkennungsprogramm, Dr. Marianne Bernhart, programmverantwortliche Medizinerin
15:00	Kangatraining, Workout für die Mama mit Baby im Beutel, Johanna Gruhn
15:30	Gesund durch Tanz, Verein Arte und Tanzstudio Mamborama
16:00	Wege in die Rauchfreiheit mit dem Rauchfrei Telefon, Rauchfrei Telefon

Vorträge

10:00 Uhr

Ernährung in den Wechseljahren,
Mag. Barbara Klamper, Diätologin

11:00 Uhr

**Die kranke Blase!
Harnverlust, Infekte – muss das sein?**
OÄ Dr. Silvia Meier-Drioli, Fachärztin für Urologie

12:00 Uhr

10 Tipps zum besseren Gedächtnis,
Petra Binder, Gedächtnistrainerin

13:00 Uhr

Image – Entwickeln Sie Ihre persönliche Marke mit Stil,
Dipl.-Kff. Birgit Streibel, Wirtschafts- und Medienstylistin

14:00 Uhr

Sind rheumatische Erkrankungen Frauenkrankheiten?
Priv. Doz. Dr. Burkhard Leeb, Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie

15:00 Uhr

„früh erkennen“ – Österreichisches Brustkrebsfrüherkennungsprogramm,
Dr. Marianne Bernhart, programmverantwortliche Medizinerin

Spezielle Angebote

- » 10:00 und 14:00 Uhr
Wanderung durch Stockerau und Stockerauer Au teilweise am Jakobsweg Weinviertel, Wanderverein Wienerland (Treffpunkt Infostand Wanderverein)
- » Farb- und Stilberatung, Birgit Streibel
- » Gedächtnistraining, Petra Binder
- » Küchenexperimente, Initiative >>Tut gut!<<
- » Simulator für den grauen und grünen Star, AUVA
- » Teeverkostung von Sonnentor Tees
- » Tinnitus-Simulator, AUVA

Workshops

10:00 Uhr

FlowINTO Yoga,
Mag. Ulrike Fritz, Gesundheitstrainerin und Pädagogin

11:00 Uhr

Achtsamkeit – im Alltag Ruhe finden,
Antje Kirchknopf, MBSR-Trainerin

13:00 Uhr

Kunsttherapie bei Burnout – Wie geht das?
Institut für Kunsttherapie

14:00 Uhr

Dauerstreit macht krank – Was tun bei angehäuften Familienproblemen? – Mediation als Ausweg aus der Sackgasse,
Mag. Monika Messner Zelger, Verein zur Förderung von Mediation

15:00 Uhr

Im Spannungsfeld Partnerschaft-Kinder-Beruf, wie man der Stressfalle entkommt,
Beate Janota, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Bewegung und Entspannung

- » Bewegungsangebote, SPORTUNION Stockerau
- » Fitness-Checks, ASKÖ NÖ:
 - Herz-Fit (Training am Fahrrad-Hometrainer)
 - Muskelfunktionstest
- » Fitness-Checks, Initiative >>Tut gut!<<:
 - MFT-Balance-Check (Körperstabilitätstest)
 - Spinal Mouse (Wirbelsäulenuntersuchung)
 - TDS (Reaktions- und Schnelligkeitstest)
- » Shiatsu, Nina Baresch
- » Smove dich fit, Michaela und Wolf Frank