

SO FINDEN SIE ZU UNS

ORT

WIFI St. Pölten, Mariazeller Straße 97, 3100 St. Pölten



Kostenlose Parkplätze stehen zur Verfügung.

MIT DEN ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Vom Bahnhof: Stadtbuss LUP der Linien 1, 5 und 8 (Ausstiegsstelle Sensengasse) sowie Linie 7 (Ausstiegsstelle Wirtschaftskammer) und dann zu Fuß (ca. 3 Minuten Gehzeit)

VERANSTALTUNGSBÜRO

NÖ Gebietskrankenkasse
Kremser Landstraße 3
3100 St. Pölten
gesundheit-fuer-sie@noegkk.at
www.gesundheitfuersie.at



FREITAG UND SAMSTAG BIS 18 UHR

Gesundheitsstraße

Beratung zum Rauchstopp und Smokerlyzertest; Rauchfrei Telefon
Blutabnahme **bis 16:30 Uhr** – Messung der Blutwerte:
Glucose (Blutzucker), Cholesterin, HDL-Cholesterin, Kreatinin (Niere),
Gamma-GT (Leber); NÖGKK
Blutdruckmessung; ÖGB, Rotes Kreuz
Gynäkologische Beratung; NÖGKK
Hautschutz und Hautanalyse; AUVA
Hörtest; Optiker Höfer
Lungenfunktionsmessung; NÖGKK
Mundvideokamera und zahnärztliche Beratung; NÖGKK
Psychologische Beratung, Burnout-Screening und Biofeedback-Erholungsmessung; Dr. Schmid & Dr. Schmid, Praxis für Psychologie und Medizin
Sehtest; Forster United Optics und Optiker Höfer
Ultraschall-Untersuchung der Halsschlagader (Carotismessung) und Messung der Stressbelastung des Herzens; BVA

Spezielle Angebote zur Bein- und Fußgesundheit



Fußanalyse und Fußberatung
Fußpflege, Beratung zu Fuß- und Nagelproblemen, Fußpflegeprodukte
Fußpflege-Schmerzambulanz
Massagen zum Testen (Fußreflexzonen, Lymphdrainage, Faszien, Akupressur)
Praktische Übungen zur Bein- und Fußgesundheit
Gleichgewichts-, Koordinations- und Krafttraining
Physiotherapeutische Beratung
Podologische Analyse
Venenfunktions- und Muskelspannungsmessung

Highlight

Venenultraschall-Untersuchung

Dr. Niklas Spitzer & Dr. Thomas Starkl
(Gefäßchirurgen und Venenspezialisten)

Termin-Anmeldung im Internet unter: www.gesundheitfuersie.at
Hinweis: Begrenzte Plätze!



Workshops zum Mitmachen

(zu jeder halben Stunde im Gymnastikraum)

z.B. „Standfest im Alltag – Wie stabil stehen Sie im Leben?“
oder „Straffe Beine durch Faszientraining“
(bequeme Kleidung empfohlen)



Info- und Aktivstände

Arbeiterkammer NÖ
Aus- und Weiterbildungsangebote
Bandagisten
Bewegung und Entspannung (Fitness-Checks, Schnuppermassagen, Shiatsu, Kneipp-Anwendungen u.v.m.)
Coaching – Work-Life-Balance, Lebens- und Sozialberatung
Diabetesberatung
Ernährungsberatung und Ernährungsquiz
FH St. Pölten – Studienrichtung Physiotherapie und Diätologie
Frauenprojekt (Fairwurzelt)
Gedächtnistraining
Hilfsorganisationen (Rotes Kreuz, Caritas, NÖ Hilfswerk, Volkshilfe)
Infos zu Gesundheitsaufenthalten
Kinderbetreuungsangebote
Kunsttherapie
NÖ Apothekerkammer
NÖ Landesverband für Psychotherapie (NÖLP)
Ombudsstelle der NÖGKK
Österreichischer Gewerkschaftsbund (ÖGB)
Österreichisches Brustkrebsfrüherkennungsprogramm
ÖZIV – Interessenvertretung für Menschen mit Behinderungen
Schmerzbehandlung, Schmerztherapie
Schönheit und Beauty (Make-up-Beratung, Sugaring, Farb-, Stil- und Imageberatung, Naturkosmetik)
Selbsthilfegruppen
Sozialversicherungsträger (AUVA, BVA, NÖGKK, PVA, SVB, VAEB)
Wiener Städtische Versicherung
Wirtschaftskammer NÖ
Verkostung von diversen Produkten
Zertifizierung Handy-Signatur – amtlicher Lichtbildausweis und Handy erforderlich (NÖGKK)

Gratis Kinderbetreuung durch das AMS

Gesundheit für Sie



Eintritt frei!

GESUNDE BEINE – STARKER AUFTRITT?

9. - 10. November 2018

Frauengesundheitsmesse

Freitag 9.11.2018, 14 - 18 Uhr
Samstag 10.11.2018, 9 - 18 Uhr

WIFI St. Pölten
Mariazeller Strasse 97

BÜHNENPROGRAMM

ZWEI TAGE IM ZEICHEN VON LINDERUNG UND VORSORGE

Wir alle bürden unseren Beinen und Füßen ordentlich etwas auf. Statistiker rechnen uns vor, dass ein Mensch im Laufe seines Lebens zwei- bis dreimal zu Fuß die Erde umrundet. Dabei gilt es enorme Lasten zu tragen: Schon beim normalen Gehen wirkt auf den Hinterfuß das Mehrfache des Körpergewichts ein, beim Laufen oder Joggen verstärkt sich dieser Effekt.

„Gesunde Beine – starker Auftritt?“ lautet das Motto der diesjährigen Ausgabe der Gesundheitsenquete „Gesundheit für Sie“, zu der wir Sie recht herzlich begrüßen dürfen. Bein- und Fußgesundheit betrifft jede Frau – und selbstverständlich jeden Mann. Plagen einen Menschen seine Füße und Beine, sind Tipps zur Behandlung und Linderung der Schmerzen Goldes wert. Mit der richtigen Vorbeugung und einer gesunden Lebensweise gelingt es aber vielen, lange schmerzfrei durchs Leben zu gehen.

Holen Sie sich die richtigen Ratschläge und Infos! Zwei Tage dreht sich im WIFI St. Pölten alles um Fuß und Bein. Die Vorträge beschäftigen sich mit der Fußpflege genauso wie mit der Vorbeugung von Venenbeschwerden. Im Rahmen der Gesundheitsstraße wird eine Venenultraschalluntersuchung angeboten. Entspannungsworkshops und eine Fußreflexzonenmassage sorgen außerdem für Wohlfühl.

Haben Sie eine schöne Zeit und nehmen Sie interessante Eindrücke und viele gesunde Tipps mit nach Hause.

*KR Gerhard Hutter, Obmann der NÖ Gebietskrankenkasse
Dr. Martina Amler, Direktorin der NÖ Gebietskrankenkasse*

Eintritt frei!

FREITAG, 9. NOVEMBER 2018

- 14:00 Uhr Einlass**
- 15:00 Uhr Mentale Orthopädie® für gute Standfestigkeit und einen starken Auftritt** (Vortrag)
Mag. Monika Herbstrith-Lappe
High Performance Coach
- 17:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung**
Dr. Martina Amler
Direktorin der NÖ Gebietskrankenkasse
- im Anschluss Auf gesunden Beinen durchs Leben – von Geburt an bis ins hohe Alter** (Vortrag)
Univ.-Prof. Dr. Hans-Jörg Trnka
Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, Fusszentrum Wien
- im Anschluss Podiumsdiskussion „Gesunde Beine – starker Auftritt?“**
Mag. Monika Herbstrith-Lappe
High Performance Coach
- DMTF Gerda Schilcher
Vizepräsidentin der Arbeiterkammer Niederösterreich
- Univ.-Prof. Dr. Hans-Jörg Trnka
Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, Fusszentrum Wien
- Mag. pharm. Ulrike Zöchling
Apothekerin
- (voraussichtliches Ende ca. 18:45 Uhr)
- Moderation: Inge Winder, BA (ORF NÖ)**

SAMSTAG, 10. NOVEMBER 2018

- 9:00 Uhr Einlass**
- 11:00 Uhr Der Fuß und sein Mensch - gemeinsam schmerzfrei** (Vortrag)
Gabriele Kanduth
Fußpflege-Spezialistin für Problemfüße und Akutschmerzen
- 12:00 Uhr Schaukochen „Kraftessenzen für den Alltag“**
Mag. Annemarie Penzenauer-Griessler
Dipl. Ernährungsberaterin
- 13:00 Uhr Auf gesunden Füßen groß werden – die Entwicklung des kindlichen Fußes** (Vortrag)
OÄ Dr. Karin Riedl
Fachärztin für Orthopädie und orthopädische Chirurgie
- 14:00 Uhr Tipps und Tricks zur Gesunderhaltung der Beine** (Vortrag)
OA Dr. Anton Palmeshofer
Facharzt für Innere Medizin
- 15:00 Uhr Schwere Beine, nein danke! Venenbeschwerden vorbeugen und lindern mit Heilpflanzen sowie wertvollen Tipps aus der Apotheke!** (Vortrag)
Mag. pharm. Yvonne Heckl
Apothekerin
- 16:00 Uhr Jobfitte Beine - Füße, das am meisten genutzte „Verkehrsmittel“** (Vortrag)
Gabriele Schiener
Arbeiterkammer Niederösterreich
- 18:00 Uhr Kabarett mit Claudia Sadlo**
(Einlass nur mit Zählkarte)

„Leichtfüßig“ 

KABARETT mit CLAUDIA SADLO

Gewinnerin zahlreicher Kleinkunstwettbewerbe

Samstag 10. November 2018

18:00 Uhr

(Einlass ab 17:45 Uhr)



Eintritt frei!

Hinweis: Einlass nur mit Zählkarte
Zählkarten sind während der „Gesundheit für Sie“ an beiden Tagen erhältlich – so lange der Vorrat reicht!
(Maximal 4 Karten pro Person)