



Zum Geleit

Liebe
Perchtoldsdorferinnen
und Perchtoldsdorfer!



In Zusammenarbeit und mit Unterstützung der Marktgemeinde Perchtoldsdorf ist es der „Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf“ - IGP gelungen, ein breites und vielseitiges „Gesundheitsprogramm“ zusammenzustellen. Diese Initiativen und Aktivitäten wenden sich an alle Perchtoldsdorferinnen und Perchtoldsdorfer, um einen wirklichen Beitrag zu Fitness und Gesundheitsbewusstsein zu leisten. Nutzen Sie das vielseitige Informations- und Mitmachangebot!

Martin Schuster

Martin Schuster
Bürgermeister

Elfriede Labenbacher

Elfriede Labenbacher
Gesundheitsreferentin



Herzlichen Dank für Ihr großes Interesse. Im vergangenen Jahr 2009 haben 1250

Interessierte an unseren Veranstaltungen teilgenommen.

Das zeigt, wie sehr Sie unser Angebot annehmen und wie wichtig es aber auch für uns ist, uns weiter für Sie zu engagieren. So kann die Interessensgemeinschaft „Gesundes Perchtoldsdorf“ auch heuer wieder ein umfangreiches Programm für das 1. Halbjahr präsentieren. Und natürlich ist auch wieder aktives Mitmachen gefragt!

Wir wünschen Ihnen ein gesundes Jahr 2010!

Med. Rat Dr. Herbert Machacek

Med. Rat Dr.
Herbert Machacek
Obmann

Mag. Wolfgang Stindl

Mag. Wolfgang Stindl
Obmann-Stellvertreter

Impressum:
IGP, Marktplatz 12, 2380 Perchtoldsdorf

Gesundes Perchtoldsdorf

PROGRAMM: Jänner - Juni 2010

Alle Aktivitäten wurden von der Interessensgemeinschaft „Gesundes Perchtoldsdorf“ (www.gesundes-pdorf.at), von Ärzten und Apothekern geplant und ausgearbeitet.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr und Haftung. Soweit nicht anders angegeben, ist die Teilnahme an den Veranstaltungen kostenlos.

„SKILANGLAUFEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE“

mit Andreas Joachimsthaler

Ein Skilehrwart gibt praktische Tipps und unterweist Sie auf der Semmering-Wechsel-Panoramaloipe in dieser Sportart. Entsprechende Kleidung und Langlaufausrüstung mitbringen. Begrenzte Teilnehmerzahl! Die Veranstaltung findet nur bei ausreichender Schneelage statt! (Auskunft Tel. 869 02 95)



Wann: Samstag 23.01.2010, 08:30 - ca. 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt vor der Augustinus Apotheke
Kosten: € 30,-/ Person inkl. Bus und Loipenkarte; Teilnehmerzahl begrenzt!

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 14.01.10 in der Augustinus Apotheke.

„ATEMBESCHWERDEN AUS DER SICHT DES LUNGENFACHARZTES“

Dr. med. Christoph Wildner
Facharzt für Lungenkrankheiten

„Ich krieg keine Luft“ - ist das geflügelte Wort, bei dem man einen Arzt aufsuchen soll. In vielen Fällen wird es der Lungenfacharzt sein, der hier helfen kann.



Wann: Mittwoch, 27.01.2010, 19:00 Uhr
Wo: Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof

Frühjahr 2010

„ERSTE HILFE KURS“

Dr. med. Clemens Wehrberger,
Dr. med. Stefan Kressler
Rotes Kreuz

Lernen Sie die wichtigsten Maßnahmen im Rahmen eines 16-stündigen Rotkreuz-Erste-Hilfe-Kurses. Denn richtige Erste Hilfe kann unter Umständen sogar Leben retten!

Wann: Montag 15.02., 22.02., 01.03., 08.03.2010, 18:30 Uhr

Wo: Raiffeisensaal, Wienergasse 9

Kosten: € 30,- / Person; Teilnehmerzahl begrenzt! Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 08.02.10 in der Augustinus Apotheke.



„SCHMERZHAFTES SCHULTERGELENK“

OA Dr. med. Christoph Müller
Facharzt für Orthopädie

Die Sonderstellung der Schulter als muskular geführtes Gelenk. Die Erkrankungen, die Therapie-möglichkeiten. Wie halte ich meine Schulter gesund.

Wann: Mittwoch 17.02.2010, 19:00 Uhr

Wo: Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof



„WASSERGYMNASTIK - HILFREICH & WOHLTUEND“

Dipl. Physiotherapeutin Ingrid Gayer

Neben der Wärme des Wassers empfinden wir die Entlastung unseres Bewegungssystems als sehr wohltuend. Entspannung und Lockerung von schmerzhaft verspannter Muskulatur.

Wann: Dienstag 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2010, 17:30 Uhr

Wo: Erholungszentrum Perchtoldsdorf

Kosten: € 30,-/Person; Der Badeeintritt ist vor Ort zu bezahlen! Teilnehmerzahl begrenzt!

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 16.02.10 in der Augustinus Apotheke.



INFORMATION

Marktgemeinde Perchtoldsdorf, Marktplatz 11, 2380 Perchtoldsdorf,
Frau Birgit Distel, Tel.: 01 866 83-120, Fax: 01 866 83-133
E-Mail: gesundheit@perchtoldsdorf.at

Gesundes Perchtoldsdorf

„BLASENSCHWÄCHE BEI DER FRAU“

Dr. med. Andrea Dungal
Fachärztin für Gynäkologie

Blasenschwäche ist noch immer ein Tabuthema. Blasenschwäche ist behandelbar. Darüber Reden kann über eine gezielte Diagnostik zur individuellen Therapie führen. Lassen Sie sich dazu ermutigen!



Wann: Mittwoch, 03.03.2010, 19:00 Uhr

Wo: Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof

„SCHWIMMEL - URSACHEN UND BEHANDLUNG“

Univ. Prof. Dr. med. Andreas Temmel
Facharzt für Hals-, Nasen- u. Ohrenheilkunde

Schwindel ist eine sehr unangenehme Empfindung. Er entsteht, wenn die Orientierung des Körpers im Raum gestört ist. Schwindel ist keine Krankheit, sondern ein Symptom mit vielfältigen Ursachen. Betroffene fühlen sich sehr krank. Der Vortrag stellt einen Überblick über Diagnostik und Therapie dar.



Wann: Mittwoch 17.03.2010, 19:00 Uhr

Wo: Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof

„HILFE, MEIN KIND HAT ÜBERGEWICHT“

OA Dr. med. Manuel Langer
Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Die Anzahl an übergewichtigen Kindern hat sich in den letzten 20 Jahren mehr als verdoppelt. Mittlerweile ist jedes 6. - 7. Kind betroffen, die Hälfte davon ist sogar fettleibig. Wenn nicht schon im frühen Kindesalter entgegen gesteuert wird, sind Folgeschäden nur eine Frage der Zeit. „Was kann ich dagegen tun, dass mein Kind immer dicker wird?“



Wann: Mittwoch 14.04.2010, 19:00 Uhr

Wo: Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof

Faxanmeldung 01 / 866 83 133

Absender:
Wohnort:
Telefon/Fax/E-Mail:

Achtung: Bei einigen Veranstaltungen gibt es eine beschränkte Teilnehmerzahl.
Daher ist es unbedingt notwendig, sich bei diesen vorab anzumelden!

- ☐ **„SKILANGLAUFEN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE“**
Andreas Joachimsthaler - 23.01.2010 / 8:30 Uhr - Treffpunkt: Augustinus Apotheke; Kosten € 30,-; Anmeldung bis 14.01.2010
- ☐ **„ATEMBESCHWERDEN AUS DER SICHT DES LUNGENFACHARZTES“**
Dr. med. Christoph Wildner - 27.01.2010 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- ☐ **„ERSTE HILFE“**
Dr. med. Clemens Wehrberger u. Dr. med. Stefan Kressler - 15.02., 22.02., 01.03., 08.03.2010 / 18:30 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof; Kosten € 30,-; Anmeldung bis 08.02.2010
- ☐ **„SCHMERZHAFTES SCHULTERGELENK“**
OA Dr. med. Christoph Müller - 17.02.2010 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- ☐ **„WASSERGymNASTIK - HILFREICH & WOHLTUEND“**
Dipl. Physiotherapeutin Ingrid Gayer - 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2010 / 17:30 Uhr - Erholungszentrum Perchtoldsdorf; Kosten € 30,-; Anmeldung bis 16.02.2010
- ☐ **„BLASENSCHWACHE BEI DER FRAU“**
Dr. med. Andrea Dungi - 03.03.2010 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- ☐ **„SCHWIMMEL-URSACHEN UND BEHANDLUNG“**
Univ. Prof. Dr. med. Andreas Temmel - 17.03.2010 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- ☐ **„HILFE, MEIN KIND HAT ÜBERGEWICHT“**
OA Dr. med. Manuel Langer - 14.04.2010 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- ☐ **„NORDIC WALKING TREFF“**
Andreas Joachimsthaler - 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.2010 18:00 Uhr - Treffpunkt: Augustinus Apotheke; Kosten € 30,-; Anmeldung bis 14.04.2010
- ☐ **„WALPURGIS - KRÄUTERWANDERUNG“**
Miriam Wiegele - 30.04.2010 / 14:00 Uhr - Treffpunkt: Augustinus Apotheke
- ☐ **„MAMMOGRAPHIE, SCREENING, VOR- UND NACHSORGE“**
Dr. med. Leopold Schmidt - 05.05.2010 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- ☐ **„NEUE METHODEN DES ABNEHMENS“**
Dr. med. Vera Ranftl u. Dr. scient. Pth. Karin Neumann - 19.05.2010 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- ☐ **„RHEUMA, GELENKSCHMERZEN“**
Prim. Dr. med. Martin Skoumal - 09.06.2010 / 19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- ☐ **„WEINBERGWANDERUNG“**
Erwin Sommerbauer - 18.06.2010 / 15:00 Uhr - Treffpunkt: Augustinus Apotheke

Datum: Unterschrift:

Frühjahr 2010

„NORDIC WALKING TREFF“

mit **Andreas Joachimsthaler**

Ein diplomierter Walkingtrainer betreibt gemeinsam mit Ihnen Nordic-Walking in freier Natur und gibt praktische Tipps zum Walken und richtigen Dehnen. Bequeme Kleidung, Sportschuhe und Nordic-Walking Stöcke (oder Skistöcke) mitbringen.

Wann: **Mittwoch 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.2010, 18:00 Uhr, ca. 1 Std.**

Wo: **Treffpunkt vor der Augustinus Apotheke**
Kosten: **€ 30,- / Person; Teilnehmerzahl begrenzt!**
Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 14.04.10 in der Augustinus Apotheke.



„WALPURGIS-KRÄUTERWANDERUNG“

mit **Miriam Wiegele**

Am Tag vor der Walpurgisnacht lernen Sie Heilpflanzen für die Frauen kennen. Es wird Einblick in die Hexen- und Kräutermedizin vergangener Jahrhunderte geben. Die aus Rundfunk und Fernsehen bekannte Kräuterexpertin führt uns über die Heide.

Wann: **Freitag 30.04.2010, 14:00 Uhr**
Wo: **Treffpunkt Augustinus Apotheke**



„MAMMOGRAPHIE, SCREENING, VOR- UND NACHSORGE“

Dr. med. **Leopold Schmidt**
Facharzt für Radiologie

In Österreich erkranken jährlich ca. 5800 Frauen an Brustkrebs und jede 8. Frau ist im Laufe ihres Lebens mit dieser Diagnose konfrontiert. Die Erkrankungshäufigkeit steigt mit zunehmendem Alter, wobei immer mehr jüngere Frauen, zwischen 30 und 40 Jahren, erkranken. Nur eine frühzeitige Diagnose und Therapie der Erkrankung erhöhen die Chancen auf Heilung!

Wann: **Mittwoch 05.05.10, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**



Gesundes Perchtoldsdorf

„NEUE METHODEN DES ABNEHMENS“

Dr. med. **Vera Ranftl**

Ärztin für Allgemeinmedizin

Dr. scient. pth. **Karin Neumann**

Doktorin der Psychotherapiewissenschaften

Gibt es die richtige Ernährungsform zur Gewichtsreduktion? Welche Nahrungsmittel passen zu mir? Was bedeutet gesunde Ernährung wirklich? Lernen Sie einen individuell gangbaren Weg durch den Ernährungsdschungel! Begleitet von psychotherapeutischen Tipps und Tricks, um das erwünschte Ziel auch tatsächlich zu erreichen!

Wann: **Mittwoch, 19.05.2010, 19:00 Uhr**

Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**



„RHEUMA, GELENKSCHMERZEN“

Prim. Dr. med. **Martin Skoumal**

Ärztlicher Leiter der Sonderkrankenanstalt

Laab im Walde

Ist Rheuma ein Volksleiden? Gibt es einen Unterschied zwischen entzündlichen Erscheinungen und Abnützungserscheinungen? Wann soll man rasch den Arzt aufsuchen?

Wann: **Mittwoch 09.06.2010, 19:00 Uhr**

Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**



„WEINBERGWANDERUNG“

mit **Erwin Sommerbauer**

Aufgrund des regelmäßig großen Zuspruchs heuer wieder eine geführte Wanderung geeignet für alle Altersgruppen. Herr Sommerbauer sorgt dafür, dass neben der körperlichen Betätigung die gute Laune nicht auf der Strecke bleibt!

Wann: **Freitag 18.06.2010, 15:00 Uhr**

Wo: **Treffpunkt vor der Augustinus Apotheke**

Dauer: **ca. 3 Stunden**



Meine Bank im Ort!

Ihr Top-Partner für alle Geldangelegenheiten

Wienergasse 9 • 01/869 04 79

Mühlgasse 92 • 01/869 29 24

www.raiffeisenbank.co.at

Raiffeisenbank
Perchtoldsdorf



Info Post • zugestellt durch Post.at

perchtoldsdorf
GESUND & FIT

Gesund & Fit
IN PERCHTOLDS DORF

Frühjahr 2010

