

Zum Geleit

Liebe Perchtoldsdorferinnen und Perchtoldsdorfer!



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

Martin Schuster

Martin Schuster
Bürgermeister



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 Interessengemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf auch heuer wieder ein umfangreiches Programm für das 2. Halbjahr präsentieren. Und natürlich ist auch wieder aktives Mitmachen gefragt!

Wir wünschen Ihnen weiterhin ein gesundes Jahr 2010!

Herbert Machacek

Medizinalrat Dr. med.
Herbert Machacek
Obmann

Wolfgang Stindl

Mag. pharm.
Wolfgang Stindl
Obmann-Stellvertreter

Impressum:

IGP, Marktplatz 12, 2380 Perchtoldsdorf

Gesundes Perchtoldsdorf

PROGRAMM: September - Dezember 2010

Alle Aktivitäten wurden von der Interessengemeinschaft 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.

„NORDIC WALKING TREFF - TECHNIK UND PERFEKTION“

mit Andreas Joachimsthaler



Diplomierter Walkingtrainer betreibt gemeinsam mit Ihnen Nordic Walking in freier Natur und gibt praktische Tipps zum Walken und richtigen Dehnen. Nordic-Walking Stöcke nicht vergessen.

Wann: **Mittwoch, 15.09./22.09./29.09./
06.10.2010, 17:00 Uhr**
Wo: **Treffpunkt Augustinus Apotheke**

Kosten: € 30,- / Person; Teilnehmerzahl begrenzt!

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 08.09.2010 in der Augustinus Apotheke.



Herbst 2010

„DER FROSCH IM HALS“

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



Der berühmte Ausdruck „Ein Frosch im Hals“ beschreibt den medizinischen Ausdruck des Globus pharyngicus, dieser kann sich als Fremdkörpergefühl, Druckgefühl, Schleim im Hals (meist nicht abhustbar) oder als Stimmveränderung äußern. Ursachen und Therapieansätze werden vorgestellt.

Wann: **Mittwoch, 29. Sept. 2010, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,
Eingang Innenhof**

„HERBSTWANDERUNG NACH HEILIGENKREUZ“

mit Andreas Joachimsthaler
und Pfarrer Ernst Freiler



Gemeinsame, besinnliche Wanderung ins Stift Heiligenkreuz. Dort gibt es eine kurze Führung (Bezahlung vor Ort). Eine Rückfahrmöglichkeit ist vorhanden. Anmeldung bis spätestens 23.09.2010

Wann: **Samstag, 02. Okt. 2010,
09:00 Uhr**
Wo: **Treffpunkt Parkplatz Burg**



„WIE ERKENNE ICH HAUTKREBS“

Dr. med. Theodor Stallmeister
Facharzt für Dermatologie



Sonnenschäden, weißer Hautkrebs und Melanom - Vorsorge, etablierte und moderne Therapieformen

Wann: **Mittwoch, 06. Okt. 2010, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,
Eingang Innenhof**

Gesundes Perchtoldsdorf

„RÜCKENSCHULE“

Dipl. Physiotherapeutinnen
Ingrid Gayer
und Agnes Landkammer



Rückenbeschwerden sind Gründe genug, rechtzeitig präventive Maßnahmen zu ergreifen und, wenn die Beschwerden schon einmal bestehen, diese nach neuesten Gesichtspunkten zu managen.

Wann: **Dienstag, 12.10., 19.10.,
09.11., 16.11., 23.11. und
30.11.2010; 17:00 - 18:00 Uhr**
Wo: **Kulturzentrum Turnsaal**
Ersatztermin: **Montag, 25.10., 08.11.,
22.11., 29.11. und 06.12.,
13.12.2010; 20:00 - 21:00 Uhr**
Wo: **Kulturzentrum Turnsaal**

Kosten: € 30,- / Person; Teilnehmerzahl begrenzt!

Anmeldung nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 05.10.10 in der Augustinus Apotheke.

„VITAL AGING UND SPORT“

Mag. Susanne Hoffmann
Sportwissenschaftlerin



Wie kann ich „20 Jahre lang 40 bleiben“? Richtig dosierte Bewegung und eine positive Lebenseinstellung können Ihr Leben, egal in welchem Alter, noch lebenswerter und gesünder machen. Viele Tipps zum Start in ein bewegtes Leben, sollen Sie motivieren, aktiv und lebensfroh zu sein!

Wann: **Mittwoch, 13. Okt. 2010, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9,
Eingang Innenhof**

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

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!

- **„NORDIC WALKING TREFF - TECHNIK UND PERFEKTION“**
Andreas Joachimsthaler - 15.09., 22.09., 29.09.,
06.10.2010 / 17:00 Uhr - Treffpunkt: Augustinus Apotheke;
Kosten € 30,-; Anmeldung bis 08.09.10
- **„HERBSTWANDERUNG NACH HEILIGENKREUZ“**
Andreas Joachimsthaler und Pfarrer Ernst Freiler
02.10.2010 / 09:00 Uhr; Treffpunkt: Parkplatz Burg;
Anmeldung bis 23.09.2010
- **„DER FROSCHE IM HALS“**
Univ. Prof. Dr. Andreas Temmel - 29.09.2010 -
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- **„WIE ERKENNE ICH HAUTKREBS“**
Dr. Theodor Stallmeister - 06.10.2010 / 19:00 Uhr -
Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- **„RÜCKENSCHULE“**
Dipl. Physiotherapeutin Ingrid Gayer - 12.10., 19.10., 09.11.,
16.11., 23.11., 30.11.2010 / 17:00 - 18:00 Uhr; Kultur-
zentrum Turnsaal - Kosten € 30,-; Anmeldung bis 05.10.10
- **Ersatztermin** mit Dipl. Physiotherapeutin Agnes Landkammer
25.10., 08.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2010 /
20:00 - 21:00 Uhr Kulturzentrum Turnsaal -
Kosten € 30,-; Anmeldung bis 05.10.10
- **„VITAL AGING UND SPORT“**
Mag. Susenne Hoffmann - 13.10.2010 / 19:00 Uhr -
Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- **„REIZDARM“**
OA Dr. Ingrid Haunold - 20.10.2010 / 19:00 Uhr -
Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- **„KREUZSCHMERZEN: PRÄVENTION-DIAGNOSTIK-BEHANDLUNG“**
Prim. Univ. Prof. Dr. Martin Friedrich - 10.11.2010 /
19:00 Uhr - Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- **„VORSORGE FÜR DEN MANN“**
OA Dr. Martin Marszalek - 17.11.2010 / 19:00 Uhr -
Raiffeisensaal, Eingang Innenhof
- **„SO BLEIBT DER GEIST IM ALTER WACH“**
Prim. Dr. Monika Rupp-Adelmann - 24.11.2010 / 19:00 Uhr
Raiffeisensaal, Eingang Innenhof

Datum: Unterschrift:

Herbst 2010

„REIZDARM“

OA Dr. med. Ingrid Haunold
Fachärztin für Chirurgie



Wie reizend! Wie reizt er? Welche anderen Erkrankungen können vorliegen? Symptome, Untersuchungen, Therapiemöglichkeiten.

Wann: **Mittwoch, 20. Okt. 2010, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

„KREUZSCHMERZEN: PRÄVENTION-DIAGNOSTIK-BEHANDLUNG“

Prim. Univ. Prof. Dr. med. Martin Friedrich
Leiter der Abteilung für Orthopädische Schmerztherapie im Spital Speising



Kreuzschmerzen sind ein häufiges Schmerzgeschehen, das mindestens 80 % aller Patienten einmal in ihrem Leben betrifft. Wie kann man vorbeugen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Wann: **Mittwoch, 10. Nov. 2010, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

Meine Bank im Ort!
Ihr Top-Partner für alle
Geldangelegenheiten in Perchtoldsdorf

Wienergasse 9 • 01/869 04 79
Mühlgasse 92 • 01/869 29 24

www.raiffeisenbank.co.at **Raiffeisenbank**
Mödling

Gesundes Perchtoldsdorf

„VORSORGE FÜR DEN MANN“

OA Dr. med. Martin Marszalek
Facharzt für Urologie



Nachlassender Harnstrahl und Restharnbildung als Zeichen einer gutartigen Prostatavergrößerung können medikamentös wie operativ gut behandelt werden. Damit kann die Lebensqualität, nicht nur der betroffenen Männer, wieder verbessert werden. Ebenso eröffnet die Früherkennung einer bosartigen Prostataerkrankung (Prostatakrebs) durch eine Vorsorgeuntersuchung gute Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen.

Wann: **Mittwoch, 17. Nov. 2010, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

„SO BLEIBT DER GEIST IM ALTER WACH!“

Rezepte für einen wachen Verstand im fortgeschrittenen Alter

Prim. Dr. med. Monika Rupp-Adelmann
Fachärztin für Neurologie



Wo sind meine Schlüssel? Was wollte ich im Wohnzimmer? – wer kennt sie nicht – die kleinen Vergesslichkeiten? Jeder von uns kämpft gegen das Vergessen. Ob es sich um Namen, Adressen oder Telefonnummern handelt, das Gedächtnis scheint uns ziemlich oft im Stich zu lassen. Im Rahmen dieses Vortrages möchte ich Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, die der geistigen Ermüdung entgegen wirken können.

Wann: **Mittwoch, 24. Nov. 2010, 19:00 Uhr**
Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof**

perchtoldsdorf
GESUND & FIT

**Gesund & Fit
IN PERCHTOLDSORF**

Herbst 2010