Zum Geleit

Liebe Perchtoldsdorferinnen und Perchtoldsdorfer!

10 Jahre IGP

Die *Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP* feiert im Jahr 2015 **ihr 10-jähriges Bestehen**. Was als idealistischer Gedanke begann, ist dank Ihres großen Interesses in den letzten Jahren zu einem fixen Bestandteil Perchtoldsdorfs geworden. Für Ihre treue Teilnahme an unseren Gesundheitsveranstaltungen und die viele positive Resonanz möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken. Das bedeutet für uns Bestätigung und Herausforderung zugleich, den bisherigen Weg als Gesundheits-Organisation in Perchtoldsdorf verantwortungsvoll weiter zu gehen.
So hat die *Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP* wieder ein umfangreiches Programm mit Gesundheitsvorträgen aber auch mit Kursen und Bewegungsveranstaltungen zusammengestellt.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!
Wir wünschen Ihnen weiterhin ein gesundes Jahr 2015!

Dr. Manuel Langer
Obmann

Doz.Dr. Joakim Huber
Obmann-Stellvertreter

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 wirksamen Beitrag zu Fitness und Gesundheitsbewusstsein zu leisten. Nutzen Sie das vielseitige Informations- und Mitmachangebot!

Martin Schuster
Bürgermeister

„Wir unterstützen mit Leidenschaft"
Raiffeisen Regionalbank Mödling
Meine Bank in Perchtoldsdorf

Gesundes Perchtoldsdorf

PROGRAMM

September – Dezember 2015

Alle Aktivitäten wurden von der *Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP* **www.gesundes-pdorf.at** 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.

Impressum:
Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP
Marktplatz 12, 2380 Perchtoldsdorf
www.gesundes-pdorf.at

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

Wie manage ich eine Krise?

Mag. Romana Wiesinger
Psychotherapeutin
Wenn ein schwieriges Ereignis (wie ein Todesfall, eine Scheidung,....) über uns hereinbricht, stellt sich die Frage, wie schaffe ich das?!
Habe ich genug Ressourcen, dann nicht im Strudel unterzugehen?

*Wann: **Mittwoch, 23. September 2015, 19 Uhr***
*Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof***

Smovey – Swing, move and smile

Mag. Susanne Hoffmann
Sportwissenschafterin
Ein Workshop, der sie beschwingen wird! Wir walken, schwingen, kräftigen, koordinieren und entspannen mit den beliebten grünen Ringen. Gleichzeitig werden ihre Handreflexzonen sowie ihre Zellen und ihr Lymphfluss aktiviert.

*Wann: **Samstag, 26. September 2015, 10-11.30 Uhr***
*Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof***
*Kosten: **€ 10,-; Teilnehmerzahl begrenzt***

***Anmeldung** nur gültig durch Bezahlung bis spätestens **22.9.2015** in der Augustinus Apotheke.*
***Mitzubringen:** Sportkleidung je nach Wetterlage, Walking- oder Laufschuhe. Bei Regen findet die Veranstaltung nur im Saal statt. Haben Sie bereits Smoveys? Dann geben Sie das bitte bei der Anmeldung bekannt und nehmen Sie diese zur Veranstaltung mit.*

Herbst 2015

Osteoporose

Priv. Doz. Dr. Joakim Huber
Facharzt für Innere Medizin
Wer ist davon betroffen? Wer soll sich untersuchen lassen? Welche Möglichkeiten gibt es um Knochenbrüche zu verhindern?

*Wann: **Mittwoch, 30. September 2015, 19 Uhr***
*Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof***

Nimm's nicht auf die leichte Schulter!

OA Dr. Christoph Müller
Facharzt für Orthopädie
Nachdem unsere Vorfahren beschlossen hatten auf zwei Beinen zu gehen, hat sich unsere Schulter zu einem komplexen muskulär gehaltenem Gelenk entwickelt. Das macht sie verletzungsanfällig. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Schulter gesund halten können und wann Sie einen Arzt brauchen.

*Wann: **Mittwoch, 7. Oktober 2015, 19 Uhr***
*Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof***

Rückenschule

Kathrin Achtsnit
Physiotherapeutin
Hier lernen Sie, die stabilisierende Muskulatur der Wirbelsäule zu aktivieren, sich rückengerecht zu verhalten und Entlastungs- und Entspannungspositionen in den Alltag zu integrieren. Ziel des Kurses ist es, ein Basisprogramm zu erlernen, das zu Hause fortgesetzt werden kann.

*Wann: **Dienstag 13., 20., 27. Oktober und***
Dienstag 3., 10., 17. November von 17-18 Uhr
*Wo: **Kulturzentrum Turnsaal***
*Kosten: **€ 40,-; Teilnehmerzahl begrenzt***

***Anmeldung** nur gültig durch Bezahlung bis spätestens 6.10.2015 in der Augustinus Apotheke.*

Zahnspange/Zahnfehlstellungen/ Kieferorthopädie

Univ. Ass. Dr. Hubertus Schindler
Facharzt für Zahn-, Mund- u. Kieferheilkunde
Ab welchem Alter ist die kieferorthopädische Behandlung für Kinder empfohlen? Ist sie auch bei Erwachsenen wirksam? Braucht jeder eine fixe Zahnspange?

*Wann: **Mittwoch, 14. Oktober 2015, 19 Uhr***
*Wo: **Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof***

Gesundes Perchtoldsdorf

Ein Abend im Beatrixheim – Gut vorbereitet!

Dr. Dagmar Fedra-Machacek
Ärztin für Allgemeinmedizin
Ingrid Lester (Direktorin Beatrixheim),
Eveline Kieweg (Pflegedienstleitung)
Mit 104 Betten zählt das Landespflegeheim „Beatrixheim" zu den wichtigsten sozialen Einrichtungen in Perchtoldsdorf.
Im ersten Teil des Abends wollen wir die verschiedenen Betreuungsangebote – von der Tagesbetreuung über Kurzzeitpflege bis hin zur stationären Langzeitpflege – vorstellen. Gleichzeitig informieren wir auch über die Aufnahmekriterien und Anmeldemodalitäten. Im zweiten Teil des Abends zeigen wir die Möglichkeiten auf, medizinische Entscheidungen in jeder Lebenslage in der eigenen Hand zu behalten: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Vertretungsbefugnis nächster Angehöriger.

Wann: ***Mittwoch, 21. Oktober 2015, 19 Uhr***
Wo: ***Beatrixheim, Elisabethstraße 30***

Pflegegeld – Fakten und Mythen

Dr. Katharina Felsner
Dr. Susanne Witkowski
Ärztinnen für Allgemeinmedizin
Von der Antragsstellung, über die ärztliche Begutachtung bis zum Bescheid. An diesem Abend wollen wir möglichst viele Fragen zu diesem Thema besprechen und die Teilnehmer über die aktuelle Pflegegeldsituation informieren.

Wann: ***Mittwoch, 28. Oktober 2015, 19 Uhr***
Wo: ***Raiffeisensaal, Wienerg. 9, Eing. Innenhof***

Immer so vergesslich? Tabuthema Demenz und die Chancen der Diagnostik

Mag. Eva Apfelthaler
Klinische- & Gesundheitspsychologin
Nachlassendes Gedächtnis kann besorgt machen: Auch schon Alzheimer? Ist Vergesslichkeit gleich Demenz? Und was ist Demenz überhaupt? Die diagnostischen Möglichkeiten der klinischen Psychologie bei Demenzverdacht, und wofür eine klinisch-psychologische Untersuchung von Gedächtnisproblemen gut ist.

Wann: ***Mittwoch, 4. November 2015, 19 Uhr***
Wo: ***Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof***

Herbst 2015

Demenz – das schleichende Vergessen

OA Dr. Christian Wunsch
Facharzt für Psychiatrie
Im Verlauf der krankhaften Veränderung gehen vor allem Erkrankte, aber auch Pflegende, Angehörige und Begleiter durch ein Wechselbad von Gefühlen, Angst und Ratlosigkeit. In diesem Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit wird vor allem über die Diagnose, Grundlagen und Therapieoptionen informiert.

Wann: ***Mittwoch, 11. November 2015, 19 Uhr***
Wo: ***Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof***

Sehnenscheidenentzündungen an der Hand – gibt es die wirklich?

Dr. Andrea Schweitzer-Ehrenreich
Fachärztin für Unfallchirurgie,
Spezialistin für Handchirurgie
Die Sehnenscheidenentzündung ist eine häufig verwendete Diagnose. Aber was steckt dahinter? Viele Erkrankungen an der Hand oder dem Handgelenk können ähnliche Veränderungen hervorrufen.

Wann: ***Mittwoch, 18. November 2015, 19 Uhr***
Wo: ***Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof***

Ihr Herz im Zentrum der modernen Diagnostik

Dr. Gilbert Beran
Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie
Wie zuverlässig lassen sich Herzerkrankungen heutzutage bereits in frühen Stadien erkennen und behandeln?

Wann: ***Mittwoch, 25. November 2015, 19 Uhr***
Wo: ***Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof***

Ich höre alles, aber ich verstehe nicht

Univ. Prof. Dr. Andreas Temmel
Facharzt für Hals-, Nasen- u. Ohrenheilkunde
Wie funktioniert das Ohr, warum sprechen alle so schlampig. Eine Übersicht über die Ursachen von Hörstörungen und therapeutische Möglichkeiten.

Wann: ***Mittwoch, 2. Dezember 2015, 19 Uhr***
Wo: ***Raiffeisensaal, Wienergasse 9, Eingang Innenhof***

IGP perchtoldsdorf GESUND & FIT

Herbst 2015