



## LIEBE PERCHTOLDSDORFERINNEN UND PERCHTOLDSDORFER!

Herzlich willkommen bei unserem Gesundheits-Frühjahrsprogramm 2018! Die Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP hat für Sie ein umfangreiches Programm mit Vorträgen, Kursen und Bewegungsveranstaltungen zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden zusammengestellt. Allen Vortragenden ist es ein großes Anliegen, Sie beim Gesundbleiben zu unterstützen, Sie aber auch über häufige Krankheitsbilder und therapeutische Möglichkeiten zu informieren. Die Förderung der individuellen Gesundheit betrifft alle Altersgruppen! Wir bedanken uns für Ihr großes bisheriges Interesse und freuen uns auf Ihre Teilnahme an unseren Veranstaltungen.

Alles Gute für einen gesunden Frühling und Sommer 2018!



Dr. Manuel Langer  
Obmann



Doz. Dr. Joakim Huber  
Obmann-Stellvertreter

Der Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP ist es gelungen, Initiativen und Aktivitäten zusammenzustellen, die sich an alle Perchtoldsdorferinnen und Perchtoldsdorfer richten. Seit Jahren unterstützt die Marktgemeinde Perchtoldsdorf diesen wichtigen Beitrag zu Fitness und Gesundheit. Nutzen Sie dieses vielseitige Informations- und Mitmachangebot!



Martin Schuster  
Bürgermeister

# programm FRÜHJAHR 2018

## FEBRUAR

Mi 28. Februar

**Moderne Zahnheilkunde**  
Dr. Hubertus Schindler

## MÄRZ

Di 6./13./20. März  
3./10./17. April

**Rückenfit**  
Sonja Leutgeb

Mi 07. März

**Genetischer Brustkrebs**  
Dr. Harald Trapl

Mi 14. März

**Übergewicht**  
Dr. Dagmar Fedra-Machacek  
Dr. Judith Kauf  
Dr. Alexander Butz  
Dr. Astrid Laimighofer

Mi 21. März

**Entdecken Sie die Kraft der Regeneration und Entspannung!**  
Mag. Susanne Hoffmann

## APRIL

Mi 04. April

**Grauer Star - Brillenfreiheit**  
Dr. Karl Nigl

Mi 11. April

**Pflegegeld - Fakten und Mythen**  
Dr. Katharina Felsner  
Dr. Susanne Witkowski

Alle Aktivitäten wurden von der Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP geplant und ausgearbeitet. Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr und Haftung.

# programm FRÜHJAHR 2018

Mi 18. April

**10 Gebote für mehr Gelassenheit**  
Dr. Astrid Laimighofer

Mi 25. April

**Die unterschiedlichen Gesichter der Demenz**  
Mag. Eva Apfelthaler  
Univ.Prof. Dr. Nicole Kotzailias

## MAI

Mo 07./14./28. Mai  
04./11./18. Juni

**Fit in den Alltag**  
Susanne Bachmann-Hrach

Mi 09. Mai

**Kräuterwanderung**  
Mag. Diana Mandalina Held

Mi 16. Mai

**Die häufig wiederkehrende Harnwegsinfektion**  
Dr. Clemens Wehrberger

Mi 23. Mai

**Rund ums Gesicht**  
Dr. Veronika Huber

UHMREN  
&  
SCHMUCK  
Herbert Bachmaier  
Uhrenmachermeister



Individuelle Uhrreparaturen/Uhrrestauration  
Wienergasse 18  
2380 Perchtoldsdorf  
Tel.: +43 1 865 20 44  
uhrmachermeister-bachmaier.at

„Wir unterstützen mit Leidenschaft“

Raiffeisen  
Regionalbank Mödling



Meine Bank in Perchtoldsdorf



perchtolds  
dorf  
FRÜHJAHR 2018



igp

interessensgemeinschaft  
gesundes  
perchtoldsdorf

www.gesundes-perchtoldsdorf.at

# programm

## FRÜHJAHR 2018

### INFO

Alle Veranstaltungen sind **kostenlos** und finden jeweils **um 19.00 Uhr** im **Raiffeisensaal** Wienergasse 9 (Eingang Innenhof) statt, außer es wird ausdrücklich auf geänderten Ort, Uhrzeit oder Preis hingewiesen.

## FEBRUAR

Mi 28. Februar



### Moderne Zahnheilkunde

Dr. Hubertus Schindler  
FA für Zahnheilkunde

Neue Methoden der Zahnmedizin im Vergleich zu altbewährten Techniken, anschaulich erklärt.

## MÄRZ

Di 6./13./20. März  
3./10./17. April

17-18 Uhr  
Kulturzentrum Turnsaal  
€ 45,-/Teilnehmer



### Rückenfit

Sonja Leutgeb  
Physiotherapeutin

Rückenbeschwerden sind heutzutage eine Volkskrankheit. Hier erlernen sie Übungen für zu Hause, um den Beschwerden entgegenzuwirken.

Anmeldung (Teilnehmerzahl begrenzt) nur gültig durch Bezahlung bis 27.02.2018 in der Augustinusapotheke.

Mi 07. März



### Genetischer Brustkrebs

Dr. Harald Trapl  
FA für Chirurgie

Wann, wie, wo und warum sollte man sich genetisch beraten lassen.

Mi 14. März



### Übergewicht

Dr. Dagmar Fedra-Machacek  
Dr. Judith Kauf

Ärztinnen für Allgemeinmedizin  
Dr. Alexander Butz  
FA für Chirurgie  
Dr. Astrid Laiminghofer  
Ernährungswissenschaftlerin

Der fächerübergreifende Vortrag spannt den Bogen von der Allgemeinmedizin über Ernährungsbehandlung und Bewegungstherapie, hin zur Ultima Ratio der operativen Magenverkleinerung.

Mi 21. März



### Entdecken Sie die Kraft der Regeneration und Entspannung!

Mag. Susanne Hoffmann  
Sportwissenschaftlerin

SportlerInnen wissen, dass geplante Pausen Ihren Körper zu Höchstleistungen bringen können. Es geht um Entspannungstechniken für mehr Energie und Gelassenheit in Alltag, Sport und Beruf!

## APRIL

Mi 04. April



### Grauer Star - Brillenfreiheit

Dr. Karl Nigl  
FA für Augenheilkunde

Eine Übersicht über derzeitige Behandlungsmöglichkeiten.

Mi 11. April



### 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 sind wir offen für viele Fragen und informieren über die aktuelle Pflegegeldsituation.

Mi 18. April



### 10 Gebote für mehr Gelassenheit

Dr. Astrid Laiminghofer  
Ernährungswissenschaftlerin

Lassen Sie nicht zu, dass der Stress Sie in der Hand hat! Welche Auswirkungen hat zu viel Stress auf Ihre Gesundheit? Wie entkommen Sie der Stressfalle und gehen gelassener durch den Alltag?

Mi 25. April



### Die unterschiedlichen Gesichter der Demenz:

Mag. Eva Apfelthaler  
Psychologin  
Univ. Prof. Dr. Nicole Kotzailias  
FÄ für Neurologie

Erst eine genaue Diagnose ermöglicht eine zielgerichtete Therapie. Über die interdisziplinären Ansätze von Neurologie und Psychologie bei verschiedenen Demenzerkrankungen.

## MAI

Mo 07./14./28. Mai  
04./11./18. Juni

10-11 Uhr  
Garderobe der Sporthalle  
€ 45,-/Teilnehmer



### Fit in den Alltag

Susanne Bachmann-Hrach  
Personal Fitness Trainerin

In diesem Kurs arbeiten wir an gezielter Kräftigung und Mobilisation für den gesamten Rumpf für mehr Stabilität, Kraft und bessere Körperwahrnehmung im Alltag.

Anmeldung (Teilnehmerzahl begrenzt) nur gültig durch Bezahlung bis 30.04.2018 in der Augustinusapotheke.

Mi 09. Mai

14-17 Uhr  
Treffpunkt: Heide  
Parkplatz (Lohnsteinstr.  
/ Berggasse)  
€ 20,-/Teilnehmer



### Kräuterwanderung

Mag. Diana Mandalina Held  
Pädagogin, Kräutergelehrte

Entdecken Sie gemeinsam mit der Kräutergelehrten Heilpflanzen und Wildkräuter aber auch deren giftige Doppelgänger.

Anmeldung (Teilnehmerzahl begrenzt) nur gültig durch Bezahlung bis 02.05.2018 in der Ordination Dr. Plocherberger, Hochbergstr. 5.

Mi 16. Mai



### Die häufig wiederkehrende Harnwegsinfektion - ein Problem nicht nur bei Frauen!

Dr. Clemens Wehrberger  
FA für Urologie

Mit einer genauen Anamnese und einigen gezielten Untersuchungen kann in den meisten Fällen die Ursache gefunden und die Erkrankung erfolgreich behandelt werden.

Mi 23. Mai



### Rund ums Gesicht

Dr. Veronika Huber  
FÄ für plastische Chirurgie

Beschreibung der häufigsten plastisch-chirurgischen Operationen im Gesicht wie Schlupflider, Tränensäcke ...

BUCHLADEN  
PERCHTOLDSDORF  
VALTHE GES.M.B.H.



Wienergasse 1, A-2380 Perchtoldsdorf,  
T: +43 1 869 83 30, buch@buchladen-perchtoldsdorf.at  
www.buchladen-perchtoldsdorf.at

Impressum:  
Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP  
www.gesundes-perchtoldsdorf.at  
Marktplatz 12, 2380 Perchtoldsdorf  
Grafik: Julie David, office@imglashaus.at // ©Fotolia

**Bank Austria**  
Member of **UniCredit**