LIEBE PERCHTOLDSDORFERINNEN UND PERCHTOLDSDORFER!

Herzlich willkommen bei unserem Gesundheits-Frühjahrsprogramm 2019! Die **Interessensgemeinschaft Gesundes Perchtoldsdorf – IGP** hat wieder ein umfangreiches Programm mit Vorträgen, Kursen und Bewegungsveranstaltungen zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden für Sie 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 2019!

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
FRÜJAHR 2019

FEBRUAR

Mi 27. FEBRUAR — **Brillenfreiheit**
Dr. Karl Nigl

MÄRZ

Mo 04./11./18./ 25. MÄRZ 01./08. APRIL — **Fit & Gesund in jedem Alter**
Susanne Bachmann-Hrach
Bewegungsprogramm

Mi 06. MÄRZ — **Wenn die Seele den Körper krank macht**
Dr. Eva Sadek

Mi 13. MÄRZ — **Hypnose bei Reizdarm**
Dr. Wolf-Dieter Nagl

Mi 20. MÄRZ — **Rund ums Impfen im Erwachsenenalter**
Dr. Marion Beer-Donner

Mi 27. MÄRZ — **Körperliche Einschränkungen lösen durch „intelligente“ Bewegung**
Mag. Susanne Hoffmann
Daniel Giuliani

alexander
bar . restaurant . catering

programm
FRÜHJAHR 2019

APRIL

Mi 03. APRIL — **Dürfen wir noch traurig sein oder sind wir schon depressiv?**
Prim. Dr. Christian Wunsch

Mi 10. APRIL — **Behandlung von Schlafstörungen**
Univ.Prof. Dr. Nicole Kotzailias
Gerhard Klösch

Mi 24. APRIL — **Die Operation von Schlupflidern und Tränensäcken**
Dr. Christian Knoll

Mo 29. APRIL 06./13./20./ 27. MAI 03. JUNI — **Rückenfit**
Zsofia Szakal
Bewegungsprogramm

MAI

Mi 08. MAI — **Enuresis nocturna - nächtliche Harninkontinenz im Kindesalter**
Dr. Clemens Wehrberger

Mi 15. MAI — **Kindernotfälle**
Dr. Manuel Langer

UHREN & SCHMUCK
Herbert Bachmaier
Uhrmachermeister

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

GESUNDES PERCHTOLDSDORF
www.gesundesnoe.at

perchtoldsdorf
GESUND & FIT

FRÜHJAHR 2019

gesund & fit

igp

interessensgemeinschaft gesundes perchtoldsdorf

www.gesundes-perchtoldsdorf.at

programm
FRÜHJAHR 2019

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

FEBRUAR

Mi 27. FEBRUAR

Brillenfreiheit
Dr. Karl Nigl
Facharzt für Augenheilkunde

Operative Behandlungsmöglichkeiten, ein Überblick über derzeitige Therapien, Erwartungen und Realität.

MÄRZ

Mo 04./11./18./ 25. MÄRZ 01./08. APRIL
15-16 Uhr
Volksschule
S.-Kneipp-G., Turnsaal
€ 45,-/Teilnehmer

Fit & Gesund in jedem Alter
Dr. Susanne Bachmann-Hrach
Personal Fitness Trainerin

In diesem Kurs lernen Sie Übungen für mehr Muskelkraft und Beweglichkeit, sowie Koordination und Wohlbefinden im Alltag.
Anmeldung (Teilnehmerzahl begrenzt) nur gültig durch Bezahlung bis 26.02.2019 in der Augustinusapotheke.

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

Mi 06. MÄRZ

Wenn die Seele den Körper krank macht
Dr. Eva Sadek
Fachärztin für Kinderpsychiatrie

Mein Kind hat immer wieder Kopf-, und Bauchschmerzen. Bei den vielen Untersuchungen ist aber nichts herausgekommen. Was könnte noch dahinter stecken? Ein Einblick in psychosomatische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen.

Mi 13. MÄRZ

Hypnose bei Reizdarm
Dr. Wolf-Dieter Nagl
Arzt für Allgemeinmedizin

Sie wollen selbst wieder die Kontrolle über Ihren Darm, anstatt von ihm kontrolliert zu werden? Die bauchfokussierte Hypnose ist bei Reizdarmsyndrom eine der effektivsten Behandlungsmethoden mit einer deutlichen Symptomreduktion von 70-80%.

Mi 20. MÄRZ

Rund ums Impfen im Erwachsenenalter
Dr. Marion Beer-Donner
Ärztin für Allgemeinmedizin

Welche Standardimpfungen und wie oft? Haben Krankheiten wie Mumps, Masern und Röteln für Erwachsene Bedeutung? Sind Impfungen gegen Grippe, Pneumokokken und Gürtelrose sinnvoll?

Mi 27. MÄRZ
Dauer: ca. 90 Minuten

Körperliche Einschränkungen lösen durch „intelligente“ Bewegung
Mag. Susanne Hoffmann
Sportwissenschaftlerin
Daniel Giuliani
Mentaltrainer

Kennen Sie die Intelligenz Ihres Körpers? Haben Sie schon die innere Freiheit und Ruhe aus Ihrer natürlichen Bewegung erfahren? Erleben Sie einfach und effektiv die neuesten Erkenntnisse der Neuro- und Sportwissenschaften.

APRIL

Mi 03. APRIL

Dürfen wir noch traurig sein oder sind wir schon depressiv?
Prim. Dr. Christian Wunsch
Facharzt für Psychiatrie

Trauer, Melancholie, Verstimmung, Depression – ähnliche Begriffe? Emotionale Reaktion oder doch Krankheit? Oft wird jedoch ein langer Leidensweg nicht adäquat behandelt. Wo sind die Grenzen – wo überlappen sich die Zustände.

Mi 10. APRIL

Behandlung von Schlafstörungen
Univ.Prof. Dr. Nicole Kotzailias
Fachärztin für Neurologie
Gerhard Klösch
MPH

Nicht medikamentöse Strategien bei Schlafstörungen: zB. Schlafcoaching unter dem Motto „Wer wach sein will, muss schlafen“.
Wann sollten Sie jedoch einen Arzt aufsuchen? Nicht jedes Schlafmedikament ist für jede Schlafstörung geeignet!

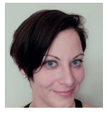
Mi 24. APRIL

Die Operation von Schlupflidern und Tränensäcken
Dr. Christian Knoll
Facharzt für Augenheilkunde

Alles Wissenswerte und Erfahrungen aus der Praxis.
Realistische Zielsetzung, Prüfung der Kostenübernahme, operative Techniken, Möglichkeiten und Grenzen, Operationsablauf, Risiken und Nachsorge.

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

MO 29. APRIL 06./13./20./ 27. MAI 03. JUNI
16-17 Uhr
Volksschule
Roseggerg., Turnsaal
€ 45,-/Teilnehmer



Rückenfit
Zsofia Szakal
Physiotherapeutin

Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten Schmerzen überhaupt. Die richtigen Übungen und eine gewisse Regelmäßigkeit sind die beste Prävention!
Anmeldung (Teilnehmerzahl begrenzt) nur gültig durch Bezahlung bis 24.04.2019 in der Augustinusapotheke.

MAI

Mi 08. MAI

Enuresis nocturna - nächtliche Harninkontinenz im Kindesalter
Dr. Clemens Wehrberger
Facharzt für Urologie

Was gehört zur normalen kindlichen Entwicklung und ab wann kann und soll man etwas unternehmen?

Mi 15. MAI

Kindernotfälle
Dr. Manuel Langer
Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Husten, Fieber und Ohrenschmerzen – was gehört in die Kinder-Hausapotheke? Erste Hilfe bei Verletzungen und Stürzen bis hin zu lebensrettenden Sofortmaßnahmen.

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

www.zitta.at

Zitta we care
Zitta Perchtoldsdorf
Mühlgasse 82 | 2380 Perchtoldsdorf
Tel: +43 1 869 02 75 | eMail: infopd@zitta.at