



Gemeindenachrichten Sankt Gotthard
Nr. 2024/1a – Sonderausgabe vom
11. Juni 2024
Amtliche Mitteilung
Zugestellt durch Post.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Bürgermeister Ing. Manfred Wurzingler
Gemeindeamt St. Gotthard im Mühlkreis
A-4112, Rottenegger Straße 17
Tel. (07234) 87055-0, Fax -23
E-Mail: gemeinde@st-gotthard.ooe.gv.at
Internet: www.sanktgotthard.at
Öffnungszeiten: Mo-Fr 7-12 Uhr und
Do 13-19 Uhr

Der Sozialausschuss der
Gemeinde lädt ein zum

1. St. Gottharder Gesundheitstag

am Samstag, 29.06.2024
von 10 bis 17 Uhr.

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit
hat, wird später viel Zeit für
seine Krankheiten brauchen.“

Sebastian Kneipp



Gesundes



INFOSTÄNDE

Freizeitzentrum (Turnsaal)

Rotes Kreuz Walding: Blutzuckermessung, Blutdruckmessung, Wiederbelebung mit Defibrillator

Orthovida: Orthopädische Hilfsmittel

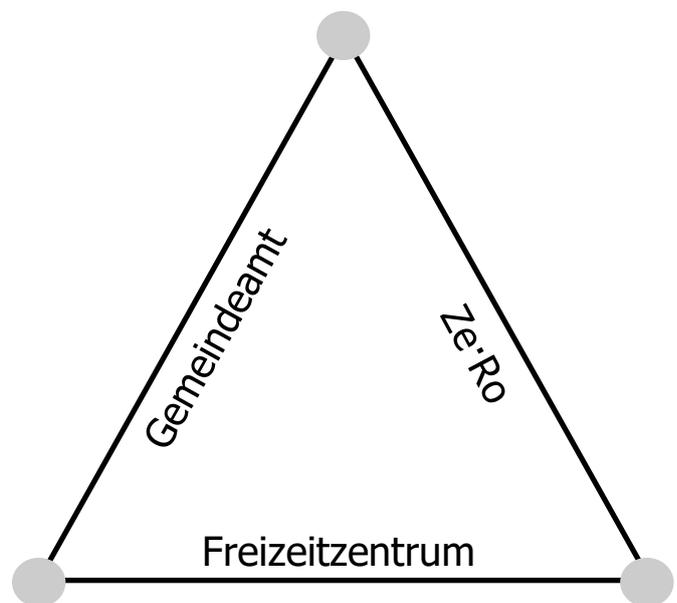
Waldstein Hörgeräte: Gehörtestung

SELBA: Selbstständig im Alter

Therapeutinnen:
Chantal Grillberger
Hannelore Hofstätter
Anita Pröll
Andrea Staltner
Tonia Štrbac
Sabine Winklehner

Ze·Ro

Therapeutinnen:
Annette Beham
Eva-Maria Dallner
Michaela Hofer-Fernbach
Renate Rechberger



Vorträge im Ze·Ro

Dauer jeweils 25 Minuten

10:00 Uhr	Begrüßung	
10:30 Uhr	Michaela Hofer-Fernbach	Die Kraft unserer Worte
11:30 Uhr	Eva-Maria Dallner	Shiatsu – Heilsamer Druck bei Leistungsdruck
12:00 Uhr	Melanie Kieweg	Krankheitsprävention durch Ernährung und Lebensstil
12:30 Uhr	Tonia Štrbac	Zellscan – die Gesundheit deiner Zellen und wie du sie beeinflussen kannst
13:30 Uhr	Renate Rechberger	„Gut zu Fuß“
14:30 Uhr	Demenzservicestelle	Vergesslichkeit im Alter: „Wo war noch mal und wie hieß der?“
15:30 Uhr	Sabine Winklehner	Frei werden mit dem Emotionscode
16:30 Uhr	Waldstein Hörgeräte	Ausgezeichnetes Sprachverständnis mit geringer Höranstrengung in lauter Umgebung

Workshops im Gemeindeamt

Dauer jeweils 25 Minuten

11:00 Uhr	SELBA	Selbstständig und aktiv mit dem 3 Säulenprogramm von Selba
13:00 Uhr	Hannelore Hofstätter	Meditation: Finde deine Energie
15:00 Uhr	Melanie Kieweg	Tipps für den Einstieg in eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung
16:00 Uhr	Andrea Staltner	Entspannung erleben und mühelos erlernen mit Monochordmusik

Eintritt frei für alle Programmpunkte, Vorträge und Workshops.

RAHMENPROGRAMM

Gesundes aus der Region:

Für das leibliche Wohl sorgen unsere Ortsbäuerinnen vor dem Freizeitzentrum.

Kaffee und Kuchen

vom Sozialausschuss der Gemeinde im Ze·Ro

Bewegungsspiele

für Kinder vom Sportverein

Treffpunkt für alle sportlichen Aktivitäten ist beim **Freizeitzentrum.**



Foto: pixabay / kalhh

15 bis 16 Uhr: geführte
Nordic Walking Runde
durch St. Gotthard

14 bis 16 Uhr: geführte
Mountainbike Runde
(in 2 Schwierigkeitsstufen)

15 bis 16 Uhr:
geführte **Laufrunde**



Foto: pixabay / kristine431