

► **09.04.2019: 19 UHR, RATHAUS GUNTRAMSDORF**
VORTRAG: VOM ZAUBER DER ÄTHERISCHEN ÖLE ODER WIE DÜFTE UNS BEEINFLUSSEN! VON RENATE OBERMAYER

Nichts bleibt in unseren Erinnerungen so lange präsent wie Düfte. Jeder Duft geht auf direktem Weg in unser Erinnerungs- bzw. Gefühlszentrum und wird im limbischen System abgespeichert. Ein kleiner Streifzug durch die phantastische Welt der ätherischen Öle – Anwendung und Wirkung!

► **19.05.2019: 10 UHR: FAMILIENWANDERTAG**

Unser alljährlicher Familienwandertag soll auch heuer wieder für Groß und Klein ein Erlebnis sein! Achten Sie auf die Plakate des Familienwandertages, die Ihnen im April 2019 Auskunft über Start, Routen und anschließendem Familienfest geben.

► **21.05.2019: 19 UHR, RATHAUS GUNTRAMSDORF**
VORTRAG: MAMA, PAPA, WIE HALTE ICH MEINE ZÄHNE GESUND?

Zahngesundheit und Ernährung bei Kindern – Information von Eltern für Eltern von Mag. Alexandra Kukula, Ernährungswissenschaftlerin und DDr. Christian Ronge, Zahnarzt

- 1) Haben Zähne Einfluss auf die Lebensqualität meines Kindes? Vorbeugung vor Krankheiten.
- 2) Wie bringe ich mein Kind zum Zähneputzen und zum Zahnarzt bzw. zur Zahnärztin?
- 3) Beeinflusst Essen die Zähne meines Kindes?
- 4) Zusammenhang gesunde Ernährung, Familienzeit und Kinderzähne

Bei den Vorträgen und Workshops der „Gesunden Gemeinde“ Guntramsdorf – stehen Ihnen im Anschluss die Vortragenden bei Getränken und Brötchen auch für ein persönliches Gespräch und Fragen zur Verfügung.

„GESUNDE GEMEINDE GUNTRAMSDORF - TUT GUT“
Gemeinschaftsaktion der Gemeinde
und der Initiative TUT GUT Niederösterreich

► **04.06.2019 ODER 18.06.2019: 19 UHR, RATHAUS**
VORTRAG: IST LYMPHÖDEM EINE HEILBARE KRANKHEIT?

Supermikrochirurgie von PD. Dr. Chieh-Han John Tzou, Facharzt für Plastische- und Rekonstruktive Chirurgie, Ärztezentrum Guntramsdorf

Die Plastische Chirurgie besteht nicht nur aus kosmetischen Eingriffen, sondern bietet auch die bestmögliche Behandlung im Sinne einer Wiederherstellung von Körperform und -funktion bei oder nach Tumorerkrankungen. Weltweit leiden ca. 150 Millionen Patienten an einem Lymphödem. Dies entsteht, wenn der Abtransport von Flüssigkeit und Eiweiß aus dem Gewebe nicht möglich ist und die Lymphflüssigkeit im Gewebe eine Schwellung verursacht. Mittels der Supermikrochirurgie können Schwellungen und Schmerzen bei Lymphödemen erfolgreich behandelt und die Lebensqualität der PatientInnen wieder gesteigert werden.

► **Alles zum Thema „Gesunde Gemeinde“ finden Sie unter www.guntramsdorf.at im Menübereich Gesundheit.**



**GESUNDE GEMEINDE
GUNTRAMSDORF - TUT GUT**

**TERMINE
SEPTEMBER 2018 BIS
JUNI 2019**

GESUNDE GEMEINDE GUNTRAMSDORF - TERMINE

► 18.09.2018: 19 UHR, RATHAUS GUNTRAMSDORF VORTRAG: BRING DEIN UNTERBEWUSSTSEIN AUF ERFOLGS- KURS, VON GABRIELE BENESCH (HYPNOSE)

Gedanken wirken im Körper – nichts Neues – oder? Unsere Bilder im Kopf und unsere inneren Stimmen bestimmen unser Handeln – nichts Neues – oder? Unser Handeln schafft Erfahrungen – nichts Neues – oder? Glaubenssätze und Überzeugungen schaffen unsere Realität – nichts Neues – oder? DOCH wie wir diese Kreisläufe mittels HYPNOSE beeinflussen können und was HYPNOSE tatsächlich ist, darüber freue ich mich, mit Ihnen sprechen zu dürfen. Es erwartet Sie ein erlebnisreicher und spannender Abend mit einigen hypnotischen Phänomenen. Den sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

► 30.09.2018: 10 UHR, RATHAUS GUNTRAMSDORF, „WANDERN MIT ANDEREN“

Der offizielle TUT GUT Wandertag, der ganz Niederösterreich bewegt, wird von Bürgermeister Robert Weber angeführt, der sich darauf freut, Sie im Anningerhaus auf ein Erfrischungsgetränk einzuladen. Ein Guntramsdorfer TUT GUT-Jauserl, dürfen wir Ihnen auch an diesem Wandertag mit auf den Weg geben. Rückkehr ca. 15:30 Uhr! Bei vorhergesagtem starken Regen oder Sturm findet der Wandertag aus Sicherheitsgründen nicht statt.

► 09.10.2018: 19 UHR, RATHAUS GUNTRAMSDORF VORTRAG: GESUND UND GLÜCKLICH DURCH DEN SCHUL- ALLTAG! „Ja das hätte ich gern – aber WIE!“ Elternvortrag von Elisabeth Rausch, Dipl. MT, Mmlw

„Die Volksschule war ja noch okay, aber jetzt überrollt uns der Schulstress einfach!“, „Ich weiß nicht was ich noch tun kann, um meinem Kind zu helfen!“, „Tägliche Auseinandersetzungen und die ganze Familie leidet bereits darunter!“ Kennen Sie diese quälenden Ausrufe?

Gerne erkläre ich Ihnen, WARUM es ganz, ganz vielen Eltern so geht, denn damit sind Sie nicht allein! Wichtig für Sie zu wissen ist, wie SCHÜTZE ich mich und mein Kind vor diesem Stress und WIE kann ich mein Kind, bestmöglich, mit Freude, Spiel und Spaß unterstützen, um gemeinsam, glücklich und gesund, durch den Schulalltag zu kommen.

► 15.10.2018: 19 UHR, RATHAUS GUNTRAMSDORF VORTRAG: ERSTE HILFE, BASICS VON CHRISTINE SEIDLER

In diesem Kurzvortrag erfahren Sie kurz und knackig, was jedes Familienmitglied wissen sollte und im Fall der Fälle tun kann. Besprochen wird viel Wissenswertes, vom Notruf und wie man diesen richtig absetzt, bis hin zu den Basismaßnahmen, die auch schon von kleinen Kindern durchgeführt werden können. Dieser Vortrag ersetzt zwar keinen Erste Hilfe Kurs, veranschaulicht aber, wie einfach Erste Hilfe sein kann, und das „nur nichts machen“ falsch ist.

► 13.11.2018: 19 UHR, RATHAUS GUNTRAMSDORF VORTRAG: HERZINFARKT UND SCHLAGANFALL – WIE KANN ICH VORBEUGEN?

Von Frau Dr. Christine Bonelli, Fachärztin für Innere Medizin, Ärztezentrum Guntramsdorf. Herzinfarkt und Schlaganfall sind gefürchtete Folgeerkrankungen einer Gefäßverkalkung. (Arteriosklerose). In diesem Vortrag erfahren Sie alles Wissenswerte über die Entstehung von Arteriosklerose mit besonderem Augenmerk auf den Herzinfarkt bzw. Schlaganfall. Sie erfahren auch, wie Sie Ihr Risiko reduzieren können, plötzlich Schlaganfall- oder HerzinfarktpatientIn zu werden. Welche Risikofaktoren gibt es? Auf die Grunderkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Vorhofflimmern wird eingegangen.

► 04.12.2018: 18 – 20 UHR, RATHAUS GUNTRAMSDORF, WORKSHOP: „MIT ALLEN SINNEN-ERNÄHRUNG IN BEWE- GUNG“ FÜR GROSS UND KLEIN VON

Kirchner Tanja, BSc Diätologin, Ernährungsberatung und -therapie; Stepanek Christiane, BSc, Ernährungsberatung und Yoga; Urbaneck Christina, MSc, Ernährungswissenschaftlerin.
3 Stationen, um gesunde Ernährung mit allen Sinnen zu erleben.
1. Station: Yoga (fühlen, hören)
2. Station: Ernährungspyramide- Spiel (sehen, merken)
3. Station: Verkostungsspiele (riechen, schmecken, tasten)
Gemeinsam und spielerisch ganzheitliche Ernährung erfahren - für eine gesunde kindliche Entwicklung. Für die Yogaübungen bitte bequeme Kleidung und Matten oder Decken mitbringen.

► 15.01.2019: 19 UHR, RATHAUS GUNTRAMSDORF VORTRAG: ALLERGIEN

Von Dr. Michael Zimmerl, Facharzt für Pulmologie und Lungenspezialist, Ärztezentrum Guntramsdorf. Allergien können das Leben massiv beeinträchtigen und Erkrankungen wie Asthma bronchiale hervorrufen. Brennende Augen, rinnende Nase, trockener Husten oder ein Beklemmungsgefühl sind die ersten Symptome. Rechtzeitige Therapie kann Symptome lindern und Spätfolgen verhindern.

► 29.01.2019: 19 UHR, RATHAUS GUNTRAMSDORF VORTRAG: WIE GEFÄHRLICH IST SCHNARCHEN UND WIE WICHTIG IST EINE FUNKTIONIERENDE SCHILDDRÜSE!

Von Assoc.Prof. Priv.Do. Dr. Claudia Lill, Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Zusatzdiplom für Sportmedizin, Universitätsklinik für HNO

1. Atemwegsinfektionen und chronische Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)
2. Schnarchen und Schlafapnoe- wie gefährlich ist Schnarchen?
3. Schilddrüsenerkrankungen

Zum Inhalt: An diesem Abend möchte ich Ihnen wichtige Themen wie Nebenhöhlenentzündung, Schilddrüsenbeschwerden wie Knoten, Vergrößerung oder auch Tumore näherbringen. Zusätzlich erkläre ich Ihnen, was am Schnarchen abgesehen vom ohrenbetäubenden Geräusch so gefährlich sein kann...

► 12.02.2019: 19 UHR, RATHAUS GUNTRAMSDORF VORTRAG: BEWEGE DICH UND LERNE!

Von Kinesiologin Ruth Tscherne. Wie Sie Ihrem Kinde helfen können, die wichtigsten Energiesysteme für das Schreib- und Lesezentrum, sowie für das Rechenzentrum zu aktivieren. Außerdem stärken wir gemeinsam Ihren Energiehaushalt!

► 19.03.2019: 19 UHR, RATHAUS GUNTRAMSDORF WORKSHOP: „DIE KRAFT DER BERÜHRUNG“

Wie ich mein Kind durch sanfte Berührung begleiten und unterstützen kann! von Katrin Kysely, Praktikerin für Cranio Sacrale Körperarbeit. Nach einer kurzen Einführung in die Cranio Sacrale Körperarbeit geht es in diesem Workshop um die Praxis. Erfahren Sie, wie mühelos es ist, Ihr Kind durch achtsame und absichtslose Berührung zu unterstützen. Praktische Übungen für zuhause stehen im Mittelpunkt des Abends.