



Gesundheitspflege-Café - Termine

im 1. Stock des KUBIQ (ehemalige Gefängnis) beim ehemaligen Bezirksgericht Thalgau (Wartenfelserstraße 5, 5303 Thalgau).

Anmeldung: 0664/24 888 82 oder info@gesundheitspflege-gemeinde.at

09.04.2024 15:00 – 17:00 Uhr: „Gesundheit im Ort – Was brauchen wir in Thalgau, um unsere Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern?“

Wir reden über lokale soziale und gesundheitsbezogene Angebote, über die Lebens- und Arbeitsbedingungen in unserem Ort, über Freizeitmöglichkeiten, Sicherheit, Zusammenhalt, Nachbarschaftshilfe, soziale Netzwerke sowie über Wünsche zur Steigerung des Gesundheitswissens. Wir hören uns Ihre Ideen an!

07.05.2024 16:00 – 18:00 Uhr: „Mit Spaß und Freude zu einem besseren Gedächtnis“

Unser Gehirn ist bis ins hohe Alter enorm lernfähig. Genauso wie es sich lohnt, seine körperliche Beweglichkeit durch Training zu erhalten, zahlt es sich aus, seine geistige Wendigkeit zu fördern und zu steigern. Ingrid Kendlbacher, Gedächtnistrainerin für Kinder, Jugendliche und Senioren zeigt uns an diesem Nachmittag zahlreiche Übungen, um geistig fit zu bleiben.

20.06.2024 16:00 – 18:00 Uhr: „Fit bis ins hohe Alter durch einen aktiven Lebensstil“

Im Alter beweglich und aktiv bleiben? Das Sturzrisiko vermindern? Karin Löberbauer, Sportwissenschaftlerin und Sturzprophylaxetrainerin zeigt, wie man Bewegung im Alltag integrieren kann um Koordination, Balance und Gleichgewicht zu verbessern. Gezieltes körperliches Training hat einen positiven Einfluss auf unser gesamtes Stoffwechselgeschehen und spielt damit eine entscheidende Rolle nicht nur in der Sturzprävention, sondern in unserer gesamten Gesundheitsvorsorge. Die Tipps werden direkt in die Praxis umgesetzt. Bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe mitbringen!

