

## WORKSHOPS/VORTRÄGE

- 9.30 Musik, Tanz und Bewegung**  
Spielothek des Wiener Hilfswerks
- 10.00 Vertrauen in die Zukunft**  
Klaus Skoupy – Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- 10.30 Zivilcourage und Demokratie**  
Carina Lentsch – StoP Stadtteile ohne Partnergewalt
- 11.00 Tinnitus – was hilft?**  
Marion Weiser – Institut Marion Weiser e.U.
- 11.30 Entspannte Augen – besseres Sehen?**  
Marion Weiser – Institut Marion Weiser e.U.
- 12.00 Qi Gong für den Alltag**  
Friederike Geppert – Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- 13.00 Stress lass nach – Tipps um (schnell) wieder zur Ruhe zu kommen**  
Manuela Beran-Hochwarter – Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- 13.30 Gesunder Schlaf: Rituale und Alltagstipps für eine erholsame Nacht**  
Kordula Stephan – Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- 14.00 Liebevolles Zuhören**  
Philipp Poropat – Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- 14.30 Besser hören – gesünder leben**  
Kerstin Wilhelm – Bloom Hörakustik GmbH
- 15.00 Linedance**  
LDC Canadian Stompers

**Ab 6 Punkten (Kinder: 3 Punkte) erhalten Sie ein kleines Geschenk!**

Impressum: Wiener Hilfswerk, 1070 Wien, Schottenfeldg. 29, T: +43 1 512 36 61, E: info@wiener.hilfswerk.at  
www.wiener.hilfswerk.at, Fotos: © AdobeStock / Kay Abrahams – peopleimages.com / Sergey Nivens / JenkoAtaman, Foto Canadian Stompers: © Angelika Haas. Druck: der wiktorin, Wien, 9/2024

### Weitere Informationen:

Tel.: +43 1 512 36 61-3500

E-Mail: nbz15@wiener.hilfswerk.at

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK



## FITCARD

Freier  
Eintritt!

### MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION 2024

Freitag, 18. Oktober, 9–16 Uhr

SkyDome des Wiener Hilfswerks, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

- Gesundheitsstraße mit kostenloser FitCard:  
Testen Sie Ihre Fitness und Gesundheit
- Gesundheitsberatung und Selbsthilfe:  
Gesundheit selbst in die Hand nehmen
- Vorträge und Schnupper-Workshops

nachbarschaftszentren.at



Infotelefon

+43 1 512 36 61-3500



# Messe für Gesundheit und Prävention

unter dem Motto des Gesundheitsschwerpunktes 2024 der Hilfswerk Nachbarschaftszentren:  
„Gesundheit im Alltag. Leicht – verständlich – wirksam.“

## GESUNDHEITSSTRASSE (9–16 Uhr)

- Life Lounge** (Wiener Gesundheitsförderung – WiG)
- Spiel: Mein Weg in den Beruf** (Integration Wien Elternnetzwerk)
- Sport Stacking** (ASVÖ Wien Allgemeiner Sportverband Österreich)
- Schach** (ASVÖ Wien Allgemeiner Sportverband Österreich)
- Gesundheits-Quiz** (Gesundheit Österreich GmbH)
- Achtsames Wickeln** (Frühe Hilfen Wien)
- Perspektivenwechsel Demenz** (Fonds Soziales Wien)
- Quizrad** (Wiener Programm für Frauengesundheit)
- Blutzuckermessung** (ÖDV – Österreichische Diabetikervereinigung)
- Dosenpyramide (bis 14 Uhr)** (StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt)
- Mental-Load-Bingo (bis 14 Uhr)**  
(StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt)
- Reanimationstraining** (WRK Handel und Dienstleistungen des Wiener Roten Kreuzes GmbH)
- Natur erleben** (Ökosoziales Forum)
- Gesunde, einfache und schnelle Snacks**  
(FIT MIT HIT – Die Gesundheitswerkstatt)

## GESUNDHEITSSTRASSE (9–16 Uhr)

- Der Vorgang des Hörens** (Bloom Hörakustik GmbH)
- BOWEN-Massage** (Doris Binder und Christina Galle)
- Spüren und Schmecken** (RINGANA)
- Handmassage** (RINGANA)
- Blutdruckmessung** (Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- Smovey-Übungen (ab 13 Uhr)** (Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- Entdecken Sie Ihre Stärken und Ressourcen**  
(Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- Handkraftmessung** (Wiener Hilfswerk – Hilfe und Pflege daheim)

## BÜHNENPROGRAMM

- 10.00 Begrüßung
- 11.30 Folkloremix
- 13.00 Wiener Hilfswerk Chor
- 15.30 LDC Canadian Stompers



Live Act:  
Canadian  
Stompers

