



Soziales.

Klagenfurt am Wörthersee

Die Landeshauptstadt

**Kronen  
Zeitung**  
www.krone.at

  
**SÜDPARK**  
ShoppingCenter Klagenfurt



Gesundheit & Vorsorge  
**Bleib gesund!** 

Donnerstag, 2. Oktober 2014, 09:00 bis 17:00 Uhr ■ Freitag, 3. Oktober 2014, 09:00 bis 17:00 Uhr  
SÜDPARK Shopping Center Klagenfurt | Südpark 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

# Bleib Gesundheit & Vorsorge gesund!

**Termin:** **Donnerstag, 2. Oktober 2014**, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Freitag, 3. Oktober 2014**, 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Ort:** **SÜDPARK Shopping Center Klagenfurt I**

Südpark 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

**Alle Vorträge sind kostenlos.**

**Der Veranstaltungsort ist barrierefrei zugänglich!**

## Donnerstag, 2. Oktober 2014

### ■ 10:30 Uhr Eröffnung

durch den Bürgermeister und Sozialreferenten der Stadt Klagenfurt am Wörthersee  
Christian Scheider

### ■ 11:00 – 12:00 Uhr

#### **Was ist Selbsthilfe – was kann Selbsthilfe?**

Mag.<sup>a</sup> Monika Meier, Geschäftsführung Selbsthilfe Kärnten

### ■ 12:00 – 13:00 Uhr

#### **Hindernisse zu Hause gemeinsam überwinden**

Harald Lintschnig, Leitung – CDM, Pflegehilfsmittelberatung, Firma Maierhofer GmbH

### ■ 13:00 – 14:00 Uhr

#### **Licht und Gesundheit kann man essen!**

Schaukochen von und mit Biokoch Fritz Pinterisch

### ■ 14:00 – 15:00 Uhr

#### **Multitasking – Gabe oder Last**

Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Riplitsch, Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie

### ■ 15:00 – 16:00 Uhr

#### **Voll im Stress – was kann ICH tun?**

Eveline Fugger, Gesundheitspädagogin, Hebamme, Humanenergetikerin, Womanspoint





## Freitag, 3. Oktober 2014

### ■ 10:00 – 11:00 Uhr

#### **Warum es so schwer ist, ein Hörgerät zu tragen**

Lösungsansätze mit Helga Gotschuli, Hörakustikmeisterin, Audiotherapeutin und diplomierte Pädaudiologin, Hörwerkstatt

### ■ 11:00 – 12:00 Uhr

#### **Lebenslust statt Rückenfrust!**

Tipps zum Meistern von Rückenproblemen mit Mag. Heinz Sitter

### ■ 12:00 – 13:00 Uhr

#### **Du bist wertvoll – gönn' dir dein Leben VOLL WERT**

Anita Spuller, Spulli's Familiengarten & Delicious – pflanzlich genießen, vegetarisches Restaurant

### ■ 13:00 – 14:00 Uhr

#### **Licht und Gesundheit kann man essen!**

Schaukochen von und mit Biokoch Fritz Pinterisch

### ■ 14:00 – 15:00 Uhr

#### **Down & Up lässt Kilos purzeln und Kinder und Jugendliche glücklicher werden**

Dr.<sup>in</sup> Anna Maria Cavini, Mag.<sup>a</sup> Kerstin Kulterer-Prodnik

### ■ 15:00 – 16:00 Uhr

#### **Senioren – Stütze der Gesellschaft**

Gesundheitsprävention und Projekte im Luftschiff  
Brigitte Wrabel, BA, Gedächtnis- und Motivationstrainerin für jedes Alter

### ■ 16:00 – 17:00 Uhr

#### **Unser Lebensstil – erhält er uns gesund oder macht er uns krank?**

Fritz Radacher



Soziales.

# Klagenfurt am Wörthersee

Die Landeshauptstadt

## WIR SIND FÜR SIE MIT DABEI!

Gesund zu bleiben, ist viel einfacher, als gesund zu werden. Nutzen Sie die Chance und besuchen Sie unsere kostenlosen Vorträge rund um Gesundheit und Vorsorge! Zudem stehen Ihnen Experten für unverbindliche Beratungsgespräche zur Verfügung. Diese Institutionen sind für Sie am 2. und 3. Oktober 2014 von 09:00 bis 17:00 Uhr vor Ort mit dabei:



ÖSTERREICHISCHES  
ROTES KREUZ  
KÄRNTEN

Aus Liebe zum Menschen.



unterstützt durch: DieKärntner SPARKASSE



klagenfurt.will helfen  
Erste Kärntner Freiwilligenbörse



Seniorenbüro  
Klagenfurt am Wörthersee  
Die Landeshauptstadt



luftschiff  
COWORKING SPACE  
VERANSTALTUNGSZENTRUM



Verein zur Autismus-Prävention und Intervention bei Kindern und Jugendlichen



## SOZIAL- UND GESUNDHEITSSPRENGEL

Information ■ Beratung ■ Hilfestellung bei Betreuung und Pflege

Bahnhofstraße 35, Parterre im Hof links, 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Montag bis Freitag 08.00 – 12.00 Uhr | Nachmittags nach Vereinbarung

Tel.: 0463 537-4888 | E-Mail: sg@klagenfurt.at | Website: www.sgs-ktn.at