



GEMEINDEAMT MARIA ALM

am Steinernen Meer

A-5761 Maria Alm DVR: 0108341 Tel.: 06584/7705 Fax: 77059

Ämtliche Mitteilung!

Folge 14/2010

zugestellt durch Post.at!



**Die Drehscheibe für
eine gute
Gesundheitsvorsorge
ist der Hausarzt oder
die Hausärztin!**

Einladung

**zum großen Abschlussfest des Lebensstil-
Projekts**

„Gesundes Salzburg 2010“

Elisabeth Mitteregger, Agnes Herzog, der Arbeitskreis
„Gesundes Salzburg 2010“ und die Gemeinde Maria Alm
freuen sich auf Ihren/Deinen Besuch! Der Eintritt ist frei!



**Samstag, 12.06.2010
13 bis 17 Uhr
Haus der Begegnung,
Maria Alm**

„Gesundes Salzburg 2010“, das Gemeindeprojekt zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geht nun nach 3 Jahren dem Ende zu!



Familienwandertag 2008

Die Kneippanlage, Kurse für gesundes Kochen, Familienwandertage, eine Yogagruppe und mehr Bewegungsangebote sind das Resultat von „Gesundes Salzburg 2010“ in Maria Alm. Zum Abschluss des erfolgreichen Projekts gibt es einen gesunden Nachmittag mit viel Programm:

♥ **Gesundheitsstraße:**

- ❖ Blutzuckermessung, Blutdruckkontrolle, Lungenfunktion
- ❖ Erhebung der Körpermaße (Gewicht, Bauchumfang)
- ❖ Ermittlung des Body-Mass-Index

Vortrag und Beratung: Dr. E. Krämer, Ärztin für Allgemeinmedizin
„Der Wohlstand und seine Folgen“

(Übergewicht, Bewegungsmangel, fehlende Ruhe und Ausgleich,..)

♥ **Gesundheits-Workshop** mit Mag. pharm. Cathrin Schwaiger.

- ❖ Einsatz von **Heilpflanzen** bei kardiovaskulären Erkrankungen
- ❖ Raucherberatung
- ❖ Sonnenschutz = Krebsprävention
- ❖ Schüssler Salze

♥ **Sozialmedizinischer Dienst** - Zweigstelle Zell am See:

- ❖ Ambulante psychiatrische, psychologische und soziale Beratung und Betreuung
- ❖ Information über von weiterführenden Behandlungsmöglichkeiten.
- ❖ Vermittlung von Therapie- und Selbsthilfegruppe.

♥ **Physiotherapie-Workshop** mit E. Lederer und A. Machreich.

- ❖ Menschen mit Störungen des Bewegungsapparates
- ❖ Herz-Kreislaufkrankungen, akute Krankheiten
- ❖ Verletzungen, chronischen Beschwerden
- ❖ Vorbeugung Zivilisationskrankheiten

♥ **Ernährungs-Workshop** mit Ernährungswissenschaftlerin

- Mag. Heidi Reber
- ❖ Was ist die Ernährungspyramide?

♥ **Workshop: "Einblick in die vegane Küche"** mit Katharina Enn

- ❖ Verkostung verschiedener Aufstriche, Suppen, Saucen, Gebäck, Kuchen,

♥ **Für die Kinder gibt es ein Überraschungsprogramm**