



BEWEGUNGS- UND GEDÄCHTNISTAG

Freitag, 02.05.2025 | 10:00-17:00 Uhr | Neue Mittelschule Leogang

Gesundheitstag in Leogang! Entdecke wertvolle Tipps zu Bewegung, mentaler Gesundheit, Demenz, Unterstützung durch Pflege- und Betreuungsdienste sowie Hilfsmitteln. Tausche dich mit Expert*innen & Ausstellern aus – wir freuen uns auf dich!

PROGRAMM

10.00 – 13.00 Uhr: Bewegung und mentale Gesundheit

- Vorträge und praktische Übungen für den Alltag werden gezeigt
- Gespräche mit Physiotherapeut*innen und Expert*innen für mentale Gesundheit
- Highlight: Teste deine Beweglichkeit im **Bewegungsparcours**

14.00 – 17.00 Uhr: Demenz und Entlastung für Angehörige

- Vorträge und wertvolle Tipps für Angehörige
- Gespräche mit Expert*in für Demenz
- Highlight: Erlebe Demenz im **Demenzparcours**

Zusätzlich: Kostenlose Gesundheitschecks wie Sehtest, Hörtest, Blutdruck- und Venendruckmessung!

Zahlreiche Aussteller*innen und Beratungsmöglichkeiten rund um Pflege, Betreuung und Hilfsmitteln warten auf dich!

Für gesunde Snacks zur Stärkung und Getränke ist gesorgt.

Euer Team der Gesundheitsberatung Leogang

Hinweis: Nicht alle Logos der Aussteller und Dienstleister sind abgebildet. Wir danken dennoch allen Partner*innen für ihre Unterstützung.



Ablauf für den „Bewegungs- und Gedächtnistag“ in der Gemeinde Leogang

Ziel: Gesundheitskompetenzen stärken, Gemeinschaft fördern und Vernetzung

Datum: Freitag, 02.05.2025 von 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Neue Mittelschule Leogang

Der Bewegungs- und Gedächtnistag soll die körperliche und geistige Gesundheit fördern. Durch Vorträge, praktische Übungen und gemeinschaftliche Aktivitäten lernen die Teilnehmer*innen, wie sie Bewegungs-, Entspannungs- und Gedächtnisübungen in ihren Alltag integrieren können.

Vor Ort haben Interessierte die Möglichkeit, sich mit Fachexpert*innen auszutauschen, wertvolle Informationen zu erhalten und Beratungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen.

Zielgruppe:

- Interessierte Bürger*innen, die vorsorgend aktiv werden möchten
- Senior*innen, die ihren Gesundheitszustand stärken möchten
- Menschen mit Gesundheitsrisiken- und Problemen
- Angehörige, Familien, Betreuungspersonen

Alle Angebote stehen den Teilnehmer*innen **kostenlos** zur Verfügung.

PROGRAMM

Vormittag 10.00 – 13.30 Uhr – Bewegung und mentale Gesundheit

| Zeitraum | Vorträge | Zeitraum | Praktische Umsetzung in der Klasse |
|---------------|--|---------------|---|
| 10.30 – 10.50 | Vortrag Physiotherapeut Andreas Herzog: Bewegung für Körper und Geist – Motorik, Sturzprävention, Gleichgewicht; | 11.00 – 12.00 | Bewegungsimpulse von Physiotherapeutin Strasser Kathi - Bewegungsparcours Expert*innengespräche; |
| 11.30 – 11.50 | Vortrag: Mentale Fitness Nicole Grugger | 12.00 – 12.30 | Entspannungsimpulse von Nicole Grugger |
| 12.30 – 12.50 | Vortrag Teil II: Bewegung für den Alltag, Physiotherapeut Andreas Herzog | 13.00 – 13.30 | Bewegungsimpuls - Sitztanz Perwein Maria |
| 10.00 – 17.00 | Gesundheitsstraße: <ul style="list-style-type: none"> • Optik Günter Sehtest und Hilfsmittel (Lupen, ...) • Tobis Hörcafe Hörtest und Hilfsmittel (Hörgeräte, Pflegemittel...) • Venendruckmessung (Lambert, Frau Winkler) • Apotheke Leogang (Impfberatung, Ressource, Mineralstoffe) • RR KO (Blutdruckpässe und Broschüren) | | |
| 10.00 – 17.00 | Bewegungsparcours – Kraft, Koordination, Gleichgewicht; | | |

Nachmittag 14.00 – 17.00 Uhr

| | Vortrag auf der Hauptbühne | | Workshop in der Klasse |
|---------------|---|---------------|---|
| 14.00 – 14.30 | Vortrag Demenz Amon Heike Demenz erkennen, Diagnosestellung, Therapie | | |
| | | 15.00 – 15.30 | Entspannungsimpuls Nicole Grugger für die Zielgruppe Angehörige |
| | | 15.30 – 16.00 | Bewegungs- und Gedächtnisimpuls – Sittanz mit Maria Perwein |
| 16.00 – 16.30 | Alltagsstrategien gegen Vergesslichkeit - Prävention Amon Heike | | |
| 14.00 – 17.00 | Erlebe Demenz im Demenzparkour | | |

Beratungsangebote 10.00 – 17.00 Uhr

- Lambert: Hilfsmittel zur Bewegung, Venendruckmessung, Anziehhilfen, Stützstrümpfe, Venenpflegeprodukte, Inkontinenz-Versorgungsmuster, Druckentlastende Schlafkissen, Alltagshilfen für die Pflege zu Hause...
- Optik Günter: Sehtest und Hilfsmittel (Lupen, ...)
- Tobis Hörcafe: Hörtest und Hilfsmittel (Hörgeräte, Pflegemittel, ...)
- Apotheke Leogang (Impfberatung, Ressource, Mineralstoffe, ...)
- **Betreuungs- und Pflegedienste**
 - Hilfswerk Saalfelden
 - Caritas Saalfelden
 - 24-h-Betreuung „Daheim altern“
 - Frau Schwaiger
 - Pflegedienst Gasperi
- Tageshospiz/Hospizbewegung
- Nicole Grugger MSc, Akad. Lebens- und Sozialberaterin
- Petra Buhl
- Beckenbodenberatung Weisskopf Karin
- Heike Amon (Demenzberatung)
- Gesundheitsberatung Leogang „Community Nurses“

Essen und Trinken:

„Der gesunde Brotaufstrich“ in Kooperation mit der Leoganger Hotellerie (Riederalm, Dorfladen, Krallerhof, Hüttwirt)

Wir danken ALLEN Partner*innen für Ihre wertvolle Unterstützung!

Das Team der Gesundheitsberatung Leogang