

WORKSHOPS/VORTRÄGE

- ☐ **9.30 Selbstwert stärken – sich selbst annehmen und wachsen**
Maria Meindl, Zuzana Manchen – Walk and Talk
- ☐ **10.00 Tinnitus**
Marion Weiser – Institut Marion Weiser e.U.
- ☐ **10.30 Narbenarbeit**
Marion Weiser – Institut Marion Weiser e.U.
- ☐ **11.00 Sport für alle, mach mit!**
Konrad Thier – Österreichischer Behindertensportverband (ÖBSV)
- ☐ **11.30 Mitmachtänze für Jung und Alt**
Tanzen ab der Lebensmitte
- ☐ **12.00 Qi Gong zum Kennenlernen**
Friederike Geppert – Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- ☐ **13.00 Nein sagen für Anfänger*innen**
Manuela Beran-Hochwarter – Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- ☐ **13.30 Folkloremix**
Elfi Puchinger – Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- ☐ **14.00 Natürliche Mittel zur Stärkung ihrer Abwehr**
Kordula Stephan – Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- ☐ **14.30 Gehirn Fitness für jedes Alter**
Karin Pazdera
- ☐ **15.00 Funktionelles Atemtraining**
Asa Buchmann



**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: © Adobe Stock / Kay Abrahams – peopleimages.com / Sergey Nivens / JenkoAtaman, Druck: der wiktoria, Wien, 8/2025

Nachbarschafts-
zentren



HILFSWERK



FITCARD

*Freier
Eintritt!*

MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION 2025

Freitag, 24. 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



Weitere Informationen:

Tel.: +43 1 512 36 61-3500

E-Mail: nbz15@wiener.hilfswerk.at

nachbarschaftszentren.at   

Infotelefon

+43 1 512 36 61-3500

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

Messe für Gesundheit und Prävention

unter dem Motto des Gesundheitsschwerpunktes 2025 der Hilfswerk Nachbarschaftszentren:

„Gesundheit für alle – gemeinsam für Ihre Gesundheit“

GESUNDHEITSSTRASSE (9–16 Uhr)

- ☐ **Life Lounge** (Wiener Gesundheitsförderung – WiG)
- ☐ **Sport Stacking** (ASVÖ Wien Allgemeiner Sportverband Österreich)
- ☐ **Schach** (ASVÖ Wien Allgemeiner Sportverband Österreich)
- ☐ **Achtsames Wickeln** (Frühe Hilfen Wien)
- ☐ **Perspektivenwechsel Demenz** (Fonds Soziales Wien)
- ☐ **Blutzuckermessung** (ÖDV – Österreichische Diabetikervereinigung)
- ☐ **Spüren und Schmecken** (RINGANA)
- ☐ **Handmassage** (RINGANA)
- ☐ **Blutdruckmessung** (Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- ☐ **Smovey-Ringe ausprobieren** (Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- ☐ **Entdecken Sie Ihre Stärken und Ressourcen**
(Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- ☐ **Handkraftmessung** (Wiener Hilfswerk – Hilfe und Pflege daheim)
- ☐ **Blutdruckkontrolle** (Österreichische Diabetikervereinigung)
- ☐ **Quiz** (Stoma SHG Ilco Wien)
- ☐ **Spielstation Gesundheit** (Verein Zeit!Raum)
- ☐ **So messe ich richtig Blutdruck** (Meine Herzklappe)

GESUNDHEITSSTRASSE (9–16 Uhr)

- ☐ **Gesundheitsdaten im Fokus** (Gesundheit Österreich GmbH)
- ☐ **Sport für alle, mach mit!** (Österreichischer Behinderten Sportverband)
- ☐ **Gewichtstiere probieren** (elja Gewichtstiere)
- ☐ **Sinne aktivieren – mit den Schätzen der Natur**
(Birgit Sophia Wieser)
- ☐ **Funktionelle Atemübungen** (Asa Buchmann)
- ☐ **Blutdruckmessen** (Wiener Sozialdienste)
- ☐ **Gedächtnisübungen to go** (Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- ☐ **Detektivspiel** (Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- ☐ **Gendermedizin-Quiz** (Institut für Frauen- und Männergesundheit)
- ☐ **Quizrad** (Fonds Soziales Wien – Community Nursing)

BÜHNENPROGRAMM

- 10.00 Begrüßung
- 13.00 Wiener Hilfswerk Chor
- 14.30 Folkloremix

