

WORKSHOPS/VORTRÄGE

- ☐ **9.30 Qi Gong zum Kennenlernen**
Friederike Geppert – Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- ☐ **10.00 Besserer Umgang mit Tinnitus**
Marion Weiser – Institut Marion Weiser e.U.
- ☐ **10.30 Tipps für entspanntere Augen**
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**
Eva Orlich – Seniorentanz Österreich Landesverband Wien
- ☐ **12.00 Gedanken, die kein Ende finden:
So unterbrichst du Grübelschleifen im Alltag**
Valeriya Gorodnyuk – Walk and Talk,
Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- ☐ **13.00 Bewegungstherapie Übungen – PSH Wien**
- ☐ **13.30 Folkloremix**
Elfi Puchinger – Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- ☐ **14.00 Einsamkeit verstehen und aktiv begegnen**
Martina Meidl – Walk and Talk,
Hilfswerk Nachbarschaftszentren
- ☐ **14.30 Bewegungstherapie im Alter – PSH Wien**
- ☐ **15.00 Hautpflegecreme herstellen**
Edina Wikipil – Hilfswerk Nachbarschaftszentren



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

Nachbarschafts-
zentren



FITCARD

*Freier
Eintritt!*

MESSE FÜR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION 2026

Freitag, 2. 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

Impressum: Wiener Hilfswerk, 1070 Wien, 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: Print Alliance, Bad Vöslau, 8/2026

nachbarschaftszentren.at   

Infotelefon

+43 1 512 36 61-3500

**GROSSE HILFE,
GANZ NAH.**

Messe für Gesundheit und Prävention

unter dem Motto des Gesundheitsschwerpunktes der Hilfswerk Nachbarschaftszentren:

„Gesundheit für alle – gemeinsam für Ihre Gesundheit“

GESUNDHEITSSTRASSE (9–16 Uhr)

- ☐ **Perspektivenwechsel Demenz** (Fonds Soziales Wien)
- ☐ **Lifelounge** (Wiener Gesundheitsförderung – WiG)
- ☐ **Smoothie-Bike** (Wiener Gesundheitsförderung – WiG)
- ☐ **Reanimationstraining** (Wiener Rotes Kreuz)
- ☐ **Quizrad** (Wiener Programm für Frauengesundheit)
- ☐ **Achtsames Wickeln** (Frühe Hilfen Wien)
- ☐ **Quizrad** (Frühe Hilfen Wien)
- ☐ **Verständnis Modell** (Promenz)
- ☐ **Boccia für alle** (ÖBSV – Österreichischer Behinderten Sportverband)
- ☐ **Sport Stacking** (ASVÖ Wien)
- ☐ **Schach** (ASVÖ Wien)
- ☐ **Blutzuckermessung** (ÖDV – Österreichische Diabetikervereinigung)
- ☐ **Gendermedizin-Quiz** (FEM MED Institut für Frauen- und Männergesundheit)
- ☐ **Quiz Stoma** (SHG Ilco Wien)
- ☐ **Quiz** (EndoPower.Wien, Die Fruchtbar, Endometriose Österreich)

- ☐ **Schulter-Nacken-Entspannung im Sitzen, Körperarbeit nach der Grinberg Methode** (Nathalie Schwaiger)
- ☐ **Handkraftmessen** (Wiener Hilfswerk – Hilfe und Pflege daheim)
- ☐ **Entdecke die Kraft der Dankbarkeit** (Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- ☐ **Detektivspiel** (Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- ☐ **Blutdruckmessen** (Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- ☐ **Smovey-Ringe ausprobieren** (Hilfswerk Nachbarschaftszentren)
- ☐ **Taststation** (Blinden- und Sehbehindertenverband WNB)
- ☐ **Quiz** (Blinden- und Sehbehindertenverband WNB)

BÜHNENPROGRAMM

- 10.00 Begrüßung
- 13.00 Wiener Hilfswerk Chor
- 14.30 Folkloremix

