



STADT
SCHEIBBS

Gesunde Gemeinde



- Veranstaltungen
März - Mai 2024

GESUNDES
SCHEIBBS





Vorträge

Workshops

Kurse

Liebe Interessentin, lieber Interessent!

Gesundheit ist eine unserer wichtigsten Ressourcen – sie zu erhalten, zu schützen und zu fördern stellt eine besondere Herausforderung dar. Der Arbeitskreis „Gesundes Scheibbs“ stellt sich dieser Herausforderung und engagiert sich für einen gesunden Lebensstil. In regelmäßig stattfindenden Arbeitskreisen werden Gesundheitskonzepte und -programme erstellt. Die inhaltlichen Schwerpunkte der Angebote konzentrieren sich dabei auf die Bereiche:

Ernährung

Bewegung

Mentale Gesundheit

Vorsorge/Medizin

Umwelt/Natur

Diese inhaltlichen Schwerpunkte werden in Form von Kursen, Trainings, Vorträgen oder Gesundheitstagen umgesetzt. Gesundheit ist nicht nur etwas Persönliches, sondern auch ein gemeinschaftliches Thema. Wenn Sie sich für Gesundheit und Gesundheitsthemen interessieren, sind Sie herzlich eingeladen unsere Veranstaltungen zu besuchen. Sie sind auch herzlich willkommen, Ihre Ideen auf Facebook in der Gruppe „Gesundes Scheibbs“ mitzuteilen.

Machen Sie mit – in der Gemeinschaft entstehen mehr Ideen, wir können noch mehr Projekte umsetzen und mehr für unser aller Gesundheit tun!

Wir freuen uns auf Sie,

Mag. Marlene Maschek

EHRENAMTLICHE LEITERIN „GESUNDES SCHEIBBS“ (T. 0650 / 981 93 62)

Elisabeth Kalteis-Wetchy

STADTGEMEINDE SCHEIBBS (T. 07482 / 42511-21)



Peter
Löwenstein

Multimedia-Schau



kultur.portal Scheibbs

Traumorte in Italien

eine Multimediaschau

Kommen Sie mit auf eine visuelle Reise in verschiedenste Regionen Italiens: Ligurien mit der Cinque Terre, Toskana, Apulien und der Golf von Neapel mit Neapel, die Amalfiküste, Ischia, Capri und Procida.

Lassen Sie die Bilder der malerischen Landschaften und charmanten Weinorte auf sich wirken. Außerdem sehen Sie den weltbekannten Tarot Garten der Künstlerin Nikki de Saint Phalle und die Naturtherme Saturnia mit ihren warmen Quellen. Weitere Höhepunkte sind der Ort Alberobello mit seinen charakteristischen Trulli-Häusern, die Grotte Castellana oder der maurisch geprägte Ort Cesarea Terme. Beeindruckende Aufnahmen des Golfs von Neapel mit Neapel selbst oder die steil abfallenden Klippen entlang der Amalfiküste werden Ihre Augen staunen lassen!

Termin

Fr, 01. März 2024
19.00 Uhr

GESUNDES
SCHEIBBS |





kbw
katholisches
BILDUNGSWERK

Scheibbs
St. Georgen

Mag.
Sandra
Haiderer

Vortrag



Pfarrsaal Scheibbs

Trotz und Wut

Begleiten ohne Schimpfen und Strafen

Wenn unsere Kinder wütend, trotzig oder aggressiv sind, denken viele Eltern sie müssen jetzt einmal durchgreifen. Und wenn wir unsere Kinder dann ordentlich anmeckern, erpressen oder ihnen drohen, sind sie in der Regel auch still. Aber es ist nicht effektiv! Kinder sollen weder lernen, negative Gefühle zu unterdrücken, noch sie unreflektiert nach außen zu katapultieren. Wir müssen unseren Kindern helfen, damit umzugehen.

Wie wir mit diesen Gefühlen und dem negativen Stress umgehen, warum Schimpfen und Strafen nichts bringen, warum es gar keine Trotzphase gibt und vieles mehr erwartet Sie in diesem Vortrag. Er richtet sich an alle Eltern, Großeltern, Bindungspersonen, ... die raus aus der Stress-, Wut- und Schimpfspirale oder erst gar nicht rein wollen. Unsere Kinder werden lernen, dass die Welt nicht untergeht, auch wenn es sich gerade so anfühlt und wir lernen es gleich mit.

Termin

Mo, 18. März 2024
19.00 Uhr

GESUNDES
SCHEIBBS





A. Univ. Prof. i.R. Mag. Dr.
Margret Friedrich

Vortrag



Festsaal
Rathaus Scheibbs

Das Leben und Wirken *von Bertha Kupelwieser*

Otilie Ida Bertha Kupelwieser (geborene Wittgenstein) teilte ihren Reichtum gerne und spendete viel für die Allgemeinheit: u. a. die landwirtschaftliche Schule in Pyhra und das Spital in Scheibbs. Das Radium-Institut in Wien und die biologische Station in Lunz am See wurde von Ehemann Karl Kupelwieser gestiftet, in Abstimmung mit ihr. Außerdem war sie große Förderin der Künste.

Sie war eine Frau mit vielfältigen Interessen, umfassenden Vernetzungen und sehr engagiert in Wien und in der Region. Eine bemerkenswerte Frau, die nur wenigen bekannt ist.

Termin

Fr, 05. April 2024
19.00 Uhr

**GESUNDES
SCHEIBBS**





Regina
Blümel

Workshop



Festsaal
Rathaus Scheibbs

Der Letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen, wie es geht.

Der Letzte Hilfe Kurs möchte Menschen gezielt informieren und ins Gespräch bringen, über das, was Sterben überhaupt ist, wie Sie für sich selbst und für andere Vorsorge und Entscheidungen treffen können (z. B. durch Patientenverfügung und Vorsorgedialog®).

Im Kurs erfahren Sie auch, wie am Lebensende belastende Symptome und Leid gelindert werden können, was Sie als Angehörige dazu beitragen können und schließlich, wie ein guter Abschied gelingen kann.

Termin

Sa, 13. April 2024
14.00 Uhr

**GESUNDES
SCHEIBBS** |





OA. Dr.
Johannes
Lechner

Vortrag



Festsaal
Rathaus Scheibbs

Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten *Informationen und Tipps für einen erholsamen Schlaf*

Was bedeutet Schlaf für die körperliche und geistige Gesundheit? Welches Schnarchen ist harmlos, was ist gefährlich und welche Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was hat es mit den Schlafzyklen auf sich und welche Auswirkungen haben Schlafstörungen?

Zum Thema Schlaf gibt es viele Fragen, die hier beantwortet werden und praktische Tipps für einen besseren Schlaf.

Termin

Mi, 15. Mai 2024
19.00 Uhr

GESUNDES
SCHEIBBS



GESUNDES |
SCHEIBBS



HERAUSGEBER:

Arbeitskreis „Gesundes Scheibbs“ der Stadtgemeinde Scheibbs
in Zusammenarbeit mit Gesundes NÖ

Informationen:

Elisabeth Kalteis-Wetchy, T. 07482/42511-21 (Stadtgemeinde Scheibbs)

Weitere Infos zu unseren Veranstaltungen finden Sie auch auf unserer Website
www.scheibbs.gv.at unter der Rubrik „Gesunde Gemeinde“.