

GESUNDHEITSCAFÉ

& Seniorentreff

Jeden 2. Donnerstag im Monat, um 15:00 Uhr.
OHNE VORANMELDUNG

13.04.2023	Schwarzenau (Gasthaus Kaminstube)	Frühlingserwachen Spaziergang in Schwarzenau Sesselgymnastik für in der Mobilität eingeschränkte Personen
11.05.2023	Echsenbach (Gasthaus Klang)	Aromaöle für Muskeln & Gelenke Welche Aromaöle unterstützen Muskeln & Gelenke? Wie sind Aromaöle anzuwenden?
15.06.2023 (3. Donnerstag im Monat)	Allentsteig (Gasthaus Kratochvil)	Schmerz – Ein ständiger Begleiter Welche nicht-medikamentösen Schmerztherapien gibt es? Was kann ich als Betroffener selbst tun?
13.07.2023	Schwarzenau (Gasthaus Kaminstube)	Das grüne Wunder Kräutertee Wie bereitet man Kräutertee richtig zu? Wie kann man Kräuter in den Alltag integrieren?
10.08.2023	Echsenbach (Gasthaus Klang)	Hörst du mich? Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Hörgerät? Wie komme ich zu einem Hörgerät? Was kostet das?
14.09.2023	Allentsteig (Rathaus, Sitzungssaal)	Demenztraining Infos zur Erkrankung sowie Übungen und Tipps zur Vorsorge
12.10.2023	Schwarzenau (neues Gemeindeamt)	Aromaöle: Immunsystem stärken Aromaöle in der kalten Jahreszeit Tipps & Tricks in der Anwendung
09.11.2023	Echsenbach (Gasthaus Klang)	Sicher zu Hause – Die Polizei informiert & klärt auf Wie schütze ich mich vor Betrugsmaschen? Was ist Cybercrime?
14.12.2023	Allentsteig (Rathaus, Sitzungssaal)	Adventzauber Weihnachtslieder, Geschichten & Gedichte - gemeinsam mit dem Jugendrotkreuz

T
E
I
L
N
A
H
M
E

K
O
S
T
E
N
L
O
S

Jede(r) ist herzlich
eingeladen!

Sollten Sie beim Transport Unterstützung benötigen, melden Sie sich bitte bis zum jeweiligen Dienstag vor dem Termin beim Roten Kreuz Allentsteig unter 059 144 72 400, um eine Abholzeit zu vereinbaren (Transport ist kostenlos).



DGKP Marianne Zimm 0664 928 79 04



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
NIEDERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.