



DIE GEMEINDE WALCHSEE INFORMIERT

## GESUNDHEITS- TAGE 2024



©TVB Kaiserwinkl

## „Xsund und Fit“

Das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellen - die beste Möglichkeit dafür bietet sich bei den Gesundheitstagen der Gemeinde Walchsee. Mit Vorträgen, Wissenswertem und Aktivitäten findet eine Woche im Zeichen der Gesundheit statt.

Nutzen Sie unsere **kostenlosen** Vorträge und Angebote um neue Erkenntnisse mitzunehmen und sich Ratschläge zur Gesunderhaltung von Körper und Seele mitgeben zu lassen.

## MEDIENNUTZUNG BEI KINDERN & JUGENDLICHEN

MIT MARTIN OSTWINKEL –  
KRIMINALOBERKOMMISSAR & MEDIENEXPERTE

📅 MONTAG, 15.04.2024 | 19.30 UHR  
📍 VOLKSSCHULE WALCHSEE

Unsere Kinder wachsen heute in einer digitalen Welt mit Internet, Smartphone & Co. auf, die viele neue Möglichkeiten, aber auch viele Risiken und Gefahren birgt. Die Liste ist lang: Suchtgefahr, Cybermobbing, Sexting, Cybergrooming, Fragen der Privatsphäre, rechtliche Risiken etc.

Eltern, die ihre Kinder auf dem Weg in die mediale Welt begleiten wollen, stehen vor vielen Fragen und Herausforderungen: Wie gehen wir mit dem Medienkonsum im Familienalltag um? Was sind die Risiken beim Umgang der Kinder mit neuen Medien oder Computerspielen? Was tun Kinder online? Wovor muss man sie warnen und beschützen? Lassen Sie sich an diesem thematischen Elternabend zu einem sehr wichtigen Thema informieren.



## SCHNUPPER-NORDIC- WALKING-EINHEIT MIT MARIKA UND RENATE

📅 DIENSTAG, 16.04.2024 | 16.30 - 18.00 UHR  
📍 RAMSBACHSTÜBERL WALCHSEE

Nordic Walking zählt zu den sanften Ausdauersportarten. Das Gehen mit Stöcken kurbelt sowohl das Immunsystem als auch das Herz-Kreislaufsystem an, senkt unter anderem erhöhten Blutdruck und ist gelenkschonend.

Um Fehlbelastungen und Ineffektivität zu vermeiden, ist das Erlernen der richtigen Technik wichtig.

## KRÄUTER- WORKSHOP MIT ANNA HAUSER

📅 MITTWOCH, 17.04.2024 | 14.30 - 16.00 UHR  
📍 VOLKSSCHULE WALCHSEE

Die besten Kräuter sind die, die ich vor der Haustür finde und direkt verwenden kann. Anna zeigt euch, wie sowohl Speiseplan als auch Gesundheit mit ein paar (Un-)Kräutern aufgepeppt werden können. Kleine Kostprobe inklusive.



# VORTRAG UND DISKUSSION: ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE

## MIT MAG. DR. REGINA SEIBL - PRO MENTE TIROL



📅 DIENSTAG, 16.04.2024 | 19.00 UHR

📍 VOLKSSCHULE WALCHSEE

**Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?**

In diesem Vortrag wird Ihnen ein Einblick in die Initiative gegeben und ihnen die unterschiedlichen Schwerpunkte und Inhalte der Seminare vorgestellt. Sie erhalten einen Einblick über das breite Spektrum von Beratungsangeboten und Betreuungsleistungen von „pro mente tirol“ und lernen das Seminar „Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten“ kennen, das demnächst u.a. in Kufstein starten wird.

# VORTRAG UND DISKUSSION ZUM THEMA SUCHTPRÄVENTION



## MIT MAG. ARMIN STAFFLER – KONTAKT+CO SUCHTPRÄVENTION JUGENDROTKREUZ

📅 MITTWOCH, 17.04.2024 | 19.00 UHR

📍 VOLKSSCHULE WALCHSEE

**Was heißt hier abhängig? Nur einmal Probieren? – Nikotin, Alkohol und anderes Zeug. Sich frühzeitig informieren schützt. Antworten auf Fragen, bevor Probleme entstehen und Hinweise, wenn Probleme auftauchen.**

Jugendliche probieren gerne etwas aus. Das ist prinzipiell gut so, aber nicht immer ohne Risiko. Was muss ich als Eltern(teil) wissen und worauf sollte ich achten? Was ist neu auf dem Markt? Worin besteht etwa der Unterschied zwischen Snus und Nikotinbeutel? Wie sieht es aktuell bei illegalen Drogen aus? Wie rede ich mit meinem Kind über Drogen?

# PODIUMS-DISKUSSION: STATUS QUO UND DIE ZUKUNFT DER PFLEGE & BETREUUNG IN WALCHSEE

## MIT SOZIALSPRENGEL UNTERE SCHRANNE, WOHN- & PFLEGEHEIM EBBS UND HAUSARZTPRAXIS WALCHSEE

📅 DIENSTAG, 23.04.2024 | 19.00 UHR

📍 VOLKSSCHULE WALCHSEE

Die Berichterstattung in den nationalen Medien ist gut gefüllt mit Nachrichten, geprägt durch kriegerische Konflikte, Natur- und Hungerkatastrophen und andauernder politischer Auseinandersetzungen. Aber auch die Pflege und Betreuung findet mit den Schlagworten „Pflegefachkräfte-Mangel“, „Pflegerotstand“, „Pflege in der Krise“, „Pflegeskandal“ immer wieder Platz in den nationalen Printmedien, Nachrichtensendungen und unzähligen Talkshows und beschäftigt so unsere Gesellschaft – auch in unserer Region. Aber wie sieht die Situation eigentlich regional in Walchsee aus?

An diesem Abend widmet man sich der Pflege- und Betreuungsthematik im Rahmen einer Podiums-Diskussion. Mit direktem Bezug zu Walchsee und der Unteren Schranne diskutieren regionale Vertreter der Versorgung, der Betreuung und der Pflege über den „Status Quo“ und die Zukunft der Pflege und Betreuung in Walchsee. Die Podiumsdiskussion bietet einerseits die Gelegenheit, zu erfahren wie das Pflege- und Betreuungssystem in der Unteren Schranne heute funktioniert, andererseits wird ein gemeinsames Bild der Pflege- und Betreuung in der Zukunft von Walchsee und der Unteren Schranne gezeichnet.

# SPIELEABEND: LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN

## MIT GEMEINDEBÜCHEREI WALCHSEE

📅 DONNERSTAG, 18.04.2024 | 19.00 UHR

📍 VOLKSSCHULE WALCHSEE

„Lachen ist die Beste Medizin“ – und zum Lachen wird es auch an diesem Abend. Die Bücherei Walchsee stellt viele aktuelle Gesellschaftsspiele zur Verfügung. Natürlich können auch selbst gern gespielte Spiele mitgebracht werden. Eingeladen sind Alle, egal ob man Alleine kommt oder bereits mit (Spiele-) Partner. Der Spaß, die Freude und die Gesellschaft sollen an diesem Abend im Mittelpunkt stehen. Für Getränke ist gesorgt.

## VERANSTALTUNGEN DES EKIZ

# GUT GERÜSTET DURCH DIE KLEINKINDZEIT

📅 DIENSTAG, 16.04.2024 | 20.00 UHR

📍 ONLINE VIA ZOOM | MIT ANGELIKA  
KOFLER-GUTFERTINGER

★ BEITRAG: € 7,- | € 9,- FÜR  
NICHT-EKIZ-MITGLIEDER

# MOBBING- PRÄVENTION BEI KINDERN

## SELBSTBEWUSST BEI SCHIKANEN

📅 MONTAG, 22.04.2024 | 19.00 UHR

📍 EKIZ EBBS | MIT DIANA USCHNER, SELBST-  
BEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINERIN

★ BEITRAG: € 7,- | € 9,- FÜR NICHT-EKIZ-MITGLIEDER



An der Diskussion nehmen teil:

- Dr. Andrea Ganster (Hausarztpraxis Walchsee),
- Bernadette Stöckl (Obfrau Sozialausschuss Gemeinde),
- Helmut Kronbichler (Heimleiter Wohn- und Pflegeheim),
- Andrea Scholz (Pflegerdienstleiterin Sozialsprengel),
- Maria Margreiter (Community Nurse Walchsee) und
- Alexander Ganster (Geschäftsführer Sozialsprengel).

Die Podiums-Diskussion wird von Franz Bittersam (Geschäftsführer Johanniter Tirol und Obmann Sozialsprengel) geführt und moderiert. Im Anschluss der Podiums-Diskussion besteht die Möglichkeit Fragen an die Teilnehmer der Podiums-Diskussion zu stellen bzw. an den Info-Ständen direkt mit den Organisationen in Kontakt zu treten.