

So finden Sie zu uns

ORT

WIFI St. Pölten, Mariazeller Straße 97, 3100 St. Pölten



Kostenlose Parkplätze stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung.

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Vom Bahnhof: Stadtbuss LUP der Linien 1, 5 und 8 (Ausstiegsstelle Sensengasse) sowie Linie 7 (Ausstiegsstelle Wirtschaftskammer) und dann zu Fuß (ca. 3 Minuten Gehzeit)

GASTRONOMIE IM WIFI

8.11.2019: Cafeteria bis 21:00 Uhr, Restaurant bis 14:00 Uhr geöffnet
9.11.2019: Cafeteria bis 18:00 Uhr, Restaurant bis 15:00 Uhr geöffnet

VERANSTALTUNGSBÜRO

NÖ Gebietskrankenkasse
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten
gesundheit-fuer-sie@noegkk.at
www.gesundheitfuer-sie.at



Titelbild: Katjana Lacatena

Gesundheitsstraße

Beratung zum Österr. Brustkrebs-Früherkennungsprogramm „früh erkennen“
Beratung zum Rauchstopp und Smokerlyzertest; Rauchfrei Telefon; NÖGKK
Beratung über Psychotherapie; NÖ Landesverband für Psychotherapie
Blutabnahme **bis 16:30 Uhr** – Messung der Blutwerte:
Glucose (Blutzucker), Cholesterin, HDL-Cholesterin, Kreatinin (Niere),
Gamma-GT (Leber); NÖGKK
Blutdruckmessung; ÖGB; Rotes Kreuz
Ernährungsberatung; NÖGKK
Hautschutz und Hautanalyse; AUVA
Hörtest; Optiker Höfer
Impfberatung der NÖ Sanitätsdirektion (**Impfpass bitte mitbringen!**)
Lungenfunktionsmessung; NÖGKK
Messung der Stressbelastung des Herzens; BVA
Mundvideokamera und zahnärztliche Beratung; NÖGKK
Psychologische Beratung, Burnout-Screening und Biofeedback-Erholungsmessung; Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP NÖ) mit Dr. Schmid & Dr. Schmid
Sehtest; Forster United Optics und Optiker Höfer
Ultraschall-Untersuchung der Halsschlagader (Carotismessung); BVA
Venenfunktionsmessung; Sigvaris und Wutschka

Spezielle Angebote für die Lebensphasen einer Frau

Beckenbodentraining
Beratung über alternative Produkte für die Monatshygiene (z. B. Menstruationstasse, ökologische Slipeinlage)
Beratung über Osteoporose-Prävention – vom Kind bis ins hohe Alter
Beratung über physikalische Gefäßtherapie
Ernährungsberatung in bestimmten Lebensphasen
Gynäkologische Beratung und Hebammen-Beratung
Kinderwunsch-Beratungsstand (nur Samstag von 12:00 bis 17:00 Uhr)
Selbstbehauptung-Selbstverteidigung mit WingTsun
Shiatsu & Craniosacrale Therapie als Unterstützung in jedem Lebensabschnitt
„Speed Coaching“ für Frauen: Wünsche – Ziele – Visionen
- Der erste Schritt zum Ziel
- Sei du selbst: durch Selbstliebe zu mehr Selbstvertrauen und Stärke!
Strategien der Work-Life-Balance für Frauen
Wechseljahre-Beratung (nur Samstag)

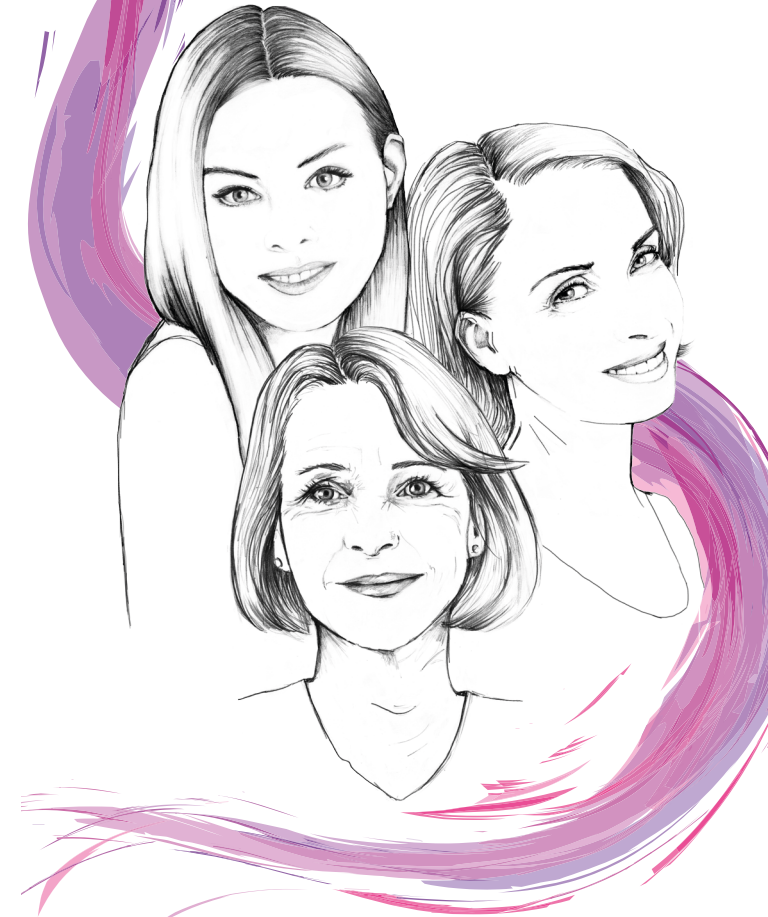
Info- und Aktivstände

Arbeiterkammer NÖ
Aromatherapie
Aus- und Weiterbildungsangebote; BFI, ISL-Akademie für Pflege und Betreuung
Bandagisten
Bewegung und Entspannung (Fitness-Checks, Schnuppermassagen, Gua Sha, BowTech® u.v.m.)
BIA-Messung (Muskelmasse, Fett- und Wasseranteil im Körper)
Diabetes-Beratung
Entlastung für pflegende Angehörige; AIS-24h-Betreuung
Erziehungsberatung
Fit mit Tanz – Tanzsport für jede Altersgruppe
Fitness-Coaching
Frauen- und Mädchenberatungsstellen
Frauenprojekt (Fairwurzelt)
Fußpflege und Schuhtechnik
Gewaltprävention; Gewaltschutzzentrum NÖ
Hilfsorganisationen; Volkshilfe NÖ Mensch GmbH; NÖ Hilfswerk
Infos zu Gesundheitsaufenthalten & Ambulante Rehabilitation
Kinderbetreuungsangebote – Beratung und Vermittlung
Kunsttherapie
Lebens- und Sozialberatung, Coaching
NÖ Apothekerkammer
Ombudsstelle der NÖGKK
Österreichischer Gewerkschaftsbund (ÖGB)
ÖZIV – Interessenvertretung für Menschen mit Behinderungen
Richtig Essen von Anfang an; NÖGKK
Schönheit und Beauty (Farb-, Stil- und Imageberatung, Naturkosmetik etc.)
Selbsthilfegruppen
Sozialversicherungsträger (AUVA, BVA, NÖGKK, PVA, VAEB)
Wiener Städtische Versicherung
Wirtschaftskammer NÖ
Zertifizierung Handy-Signatur –
amtlicher Lichtbildausweis und Handy erforderlich (NÖGKK)

Kinderbetreuung in der
WIFI-Kinderstube (AMS)

Der Ausstellerbereich ist an beiden Tagen bis 18:00 Uhr geöffnet.

Gesundheit für Sie



Als Frau durchs Leben: Stark in allen Lebensphasen

8. – 9. November 2019

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 18 Uhr

WIFI St. Pölten

Alles zu seiner Zeit: Stark durchs Leben

Im Leben einer Frau bleibt im Lauf der Zeit selten ein Stein auf dem anderen. Ob Tochter oder Mutter, Einzelkämpferin oder Ehefrau, Familienmensch und/oder Karrierefrau – Lebensphasen unterscheiden sich oft drastisch voneinander. Wird in einer Situation noch nach persönlicher, beruflicher und partnerschaftlicher Orientierung gesucht, so werden in einer anderen die Früchte der Charakter- und Beziehungsbildung geerntet.

„Die“ Frau nach Norm gibt es nicht, denn unterschiedliche Stärken, Erfahrungen, Vorlieben und Wünsche prägen jedes Leben individuell. Und auch Veränderungen innerhalb einer oder zwischen zwei Phasen sind immer seltener eine Frage des Alters oder der Konvention. Erlaubt ist, was guttut. Ein guter Grundsatz, der jedoch nicht immer so leicht umzusetzen ist, wenn es darum geht, Familie, Beruf und persönliche Ziele unter einen Hut zu bekommen.

Unter dem Titel **„Als Frau durchs Leben: Stark in allen Lebensphasen“** widmet sich die 17. Enquete „Gesundheit für Sie“ der Herausforderung, die Weiblichkeit im Wandel der Zeit zu ergründen. Wie lassen sich (Mehrfach-)Belastungen bewältigen? Welche Erwartungen gehen mit den unterschiedlichen Rollen einher bzw. welche davon sind eigentlich nur selbst auferlegt? Und wie lässt sich die Gesundheit bis ins hohe Alter bewahren?

Unser Programm ist in diesem Jahr wunderbar facettenreich. Vorträge zum Frauenbild in der heutigen Gesellschaft und zur Bedeutung des Selbstwerts werden um praktische Tipps bei hoher Arbeitsbelastung oder gesundheitlichen Beschwerden ergänzt. Auch Betrachtungen zum Familienleben – vom Kinderwunsch bis in die Wechseljahre – kommen natürlich nicht zu kurz.

Viel Spaß und **starke Eindrücke** wünschen

*KR Gerhard Hutter, Obmann der NÖ Gebietskrankenkasse
Dr. Martina Amler, Direktorin der NÖ Gebietskrankenkasse*

Eintritt frei!

Freitag, 8. November

14:00 Uhr **Show-Auftritt Latein-Tanz & Latein-Tanz-Workshop zum Mitmachen**

ESV St. Pölten, Sektion Tanzsport

15:00 Uhr **Selbstwert, Selbstliebe und Mut – wichtige Ressourcen für den Alltag** (Vortrag)

Mag. Heide-Marie Smolka

Psychologin, Trainerin und Autorin

17:00 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**

Dr. Martina Amler

Direktorin der NÖ Gebietskrankenkasse

im Anschluss **Als Frau durchs Leben: Stark in allen Lebensphasen** (Vortrag)

Prof. Dr. Martina Leibovici-Mühlberger

Gynäkologin, Ärztin für Psychosomatik und Autorin

im Anschluss **Expertinnenrunde**

Mag. Elisabeth Biermeier

Vizepräsidentin der Apothekerkammer NÖ

Dr. Susanne Groblschegg

Stv. Leitende Ärztin der NÖ Gebietskrankenkasse

Dr. Martina Hasenhündl

Leiterin der Fortbildungsakademie der Ärztekammer für NÖ

Prof. Dr. Martina Leibovici-Mühlberger

Gynäkologin, Ärztin für Psychosomatik und Autorin

DMTF Gerda Schilcher

Vizepräsidentin der Arbeiterkammer NÖ

Moderation: Inge Winder

(voraussichtliches Ende ca. 18:45 Uhr)

im Anschluss **Einladung zum Buffet**

Samstag, 9. November

9:00 Uhr *Einlass*

11:00 Uhr **Ein Frauen-Arbeits-Leben** (Vortrag)

Gabriele Schiener & Mag. Cathrine Grigo

Arbeiterkammer NÖ

12:00 Uhr **Show-Auftritt Line-Dance & Line-Dance-Workshop zum Mitmachen**

ESV St. Pölten, Sektion Tanzsport

13:00 Uhr **Mütter (und Väter) als Leuchttürme – was Kinder brauchen, um glückliche und starke Erwachsene zu werden** (Vortrag)

Mag. Ines Berger

Eltern- und Familienberaterin

14:00 Uhr **Vom Kinderwunsch zum Babyglück – differenzierte altersbezogene Betrachtungen** (Vortrag)

Dr. Alexander Just

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Spezialist für Reproduktionsmedizin

15:00 Uhr **Älter werden – Frau bleiben: Die Wechseljahre anders betrachten** (Vortrag)

Prim. Doz. Dr. Felix Stonek, MBA

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe

16:00 Uhr **Frauenbeschwerden lindern mit wertvollen Tipps aus der Apotheke** (Vortrag)

Mag. Yvonne Heckl

Apothekerin

18:00 Uhr **Kabarett mit Dr. Alexandra Meixner**

(Einlass nur mit Zählkarte)

„Mythen rund um die weibliche Sexualität“

Samstag 9. November 2019

18:00 Uhr

(Einlass ab 17:45 Uhr)

Eintritt frei!



Kabarettistischer Streifzug durch die weibliche (und auch männliche) Sexualität

Einlass nur mit Zählkarte

Zählkarten sind bei der Veranstaltung erhältlich – so lange der Vorrat reicht! (Maximal 4 Karten pro Person!)