



# Mitteilungsblatt

Gemeindeamt Schiedlberg

Amtliche Mitteilung

Zugestellt durch Post.at

Tel. 07251 / 255

<http://www.schiedlberg.at>

[gemeinde@schiedlberg.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@schiedlberg.ooe.gv.at)

Nr. 1/2017

Sehr geehrte Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger!

Das Gemeindeamt erlaubt sich, Sie über Aktuelles zu informieren.



10. März 2017

14:00 - 18:00 Uhr | Pfarrheim Schiedlberg

18:00 Uhr | Verleihung der Ortstafel „Gesunde Gemeinde“

Gesundheitsstraße

Blutspendeaktion

Vorträge



# Informieren – Testen – Vorsorgen

## Wie alt sind Sie innerlich?

- » Dr.med. Monika Paireder (Gemeindeärztin) – Gesundheitsberatung
- » Steyrtal Apotheke – Gefäßaltersmessung

## Wie gut sehen und hören Sie?

- » Sehtest – Thomas Teufel (Optiker)
- » Hörtest – Firma Neuroth

## Erkennen und Vermeiden von psychischen Belastungen

- » Elisabeth Dietachmair (Biofeedbacktrainerin) – Stressmessung
- » Helmut Weidinger (DGKP für Psychiatrie) – Infostand

## Informieren Sie sich über die positiven Auswirkungen einer Massage

- » Harald Weidinger (Heilmasseur) – Lehnen Sie sich zurück und lassen Sie sich mit Kurzmassagen verwöhnen!

## Gesundes OÖ – Sicher auf Schritt und Tritt – Information zum Thema Sturzprävention

- » Durch gezielte Bewegung Sturz und Verletzung vermeiden



## Rotes Kreuz

- » Körperwahrnehmung. Probieren Sie aus, wie es sich anfühlt, alt zu sein und mit welchen Einschränkungen man eventuell umzugehen lernen muss.

## Fitness, Ernährung, mentale Gesundheit

- » Infostand von Juliana Käfer, Gesundheitscoach

## Aromatherapie

- » Nützliche Information rund ums Thema Aromatherapie.
- » Vorstellung verschiedener ätherischer Öle, Hydrolate und Pflanzenöle – Helene Plakolm (diplomierter Aromapraktikerin)

## Smovey

- » Manuela Obermayr – Schnuppertraining

## Informieren – Testen – Vorsorgen

### **14:30 Uhr Schnuppertraining Piloxing – Pilates & Boxing**

Ein hocheffektives und motivierendes Ganzkörperworkout, bei dem Muskeln aufgebaut, Kalorien verbrannt und die Ausdauer gesteigert wird.

» Juliana Käfer ( Gesundheitscoach – Fitness, Ernährung, mentale Gesundheit)

### **15:00 Uhr und 16:30 Uhr Mini-Workshop Dyskalkulie**

Wie erkenne ich eine Rechenstörung?  
Wo bekomme ich Unterstützung?  
Unterschiede Nachhilfe – Dyskalkulietraining

» Julia Schaupp (dipl. Dyskalkulietrainerin)

### **15:30 Uhr Vortrag Brustgesundheit und aktuelles zur HPV Impfung**

» Dr. Judith Schauer (Gynäkologin)

### **16:30 Uhr Vortrag „Sonne ohne Reue“**

» Dr. Franz Singer (Dermatologe)

### **18:00 Uhr Verleihung der Ortstafel „Gesunde Gemeinde“**

durch **LH Dr. Josef Pühringer**

Wir sind stolz, dass wir aufgrund der langjährigen Gesundheitsförderung in der Gemeinde die Ortstafel „Gesunde Gemeinde“ verliehen bekommen und freuen uns, wenn Sie diese Auszeichnung gemeinsam mit uns feiern!

**Für das leibliche Wohl sorgt der Seniorenbund!**

**Wir freuen uns auf euer Kommen!  
Das Gesunde Gemeinde-Team**



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

OBERÖSTERREICH

Der Blutspendedienst vom Roten Kreuz für OÖ lädt Sie herzlich ein zur

# BLUTSPENDEAKTION

der Gemeinde SCHIEDLBERG

**Freitag, 10. März 2017 von 14:00 - 19:00 Uhr | Volksschule**

## Informationen zur Blutspende

Blut spenden können alle gesunden Personen ab dem Alter von 18 Jahren im Abstand von 8 Wochen. Der vor der Blutspende auszufüllende Gesundheitsfragebogen und das anschließende vertrauliche Gespräch mit unserem Arzt dienen sowohl der Sicherheit unserer Blutprodukte, als auch der Sicherheit der Blutspender. Bitte bringen Sie einen amtlichen Lichtbildausweis oder Ihren Blutspendenausweis zur Blutspende mit. Den Laborbefund erhalten Sie ca. 8 Wochen später zugeschickt, somit wird die Blutspende für Sie auch zu einer kleinen Gesundheitskontrolle.

Sie sollten in den letzten 3-4 Stunden vor der Blutspende zumindest eine kleine Mahlzeit und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und nach der Blutspende körperliche Anstrengungen vermeiden.

Sie dürfen **nicht** Blut spenden, wenn Folgendes zutrifft:

- » Einnahme von Blutdruckmedikamenten
- » „Fieberblase“
- » offene Wunde, frische Verletzung
- » akute Allergie
- » Krankenstand und Kur

### In den letzten 48 Stunden:

- » Eine Impfung mit Totimpfstoff z.B. FSME Influenza, Diphtherie, Tetanus, Polio, Meningokokken, Hepatitis-A/-B, etc.

### In den letzten 3 Tagen:

- » Desensibilisierungsbehandlung (Allergien)

### In den letzten 7 Tagen:

- » Zahnbehandlung
- » Zahnsteinentfernen

### In den letzten 4 Wochen:

- » Infektionskrankheiten (Grippaler Infekt Darminfektion, bzw. Durchfall, etc.)
- » Eine Impfung mit Lebendimpfstoff, z.B. Masern Mumps, Röteln, Schluckimpfung, BCG, etc.
- » Einnahme von Antibiotika, Schmerzmittel

### In den letzten 2 Monaten:

- » Zeckenbiss

### In den letzten 4 Monaten:

- » Piercen, Tätowieren, Ohrstechen, Akupunktur außerhalb der Arztpraxis
- » Magenspiegelung, Darmspiegelung
- » Kontakt mit HIV, Hepatitis-B, -C

### In den letzten 6 Monaten:

- » Aufenthalt in Malariagebieten

Für Fragen steht Ihnen die Blutzentrale Linz unter der kostenlosen **Blutspende Hotline: 0800 / 190 190** bzw. per E-Mail **wmb@o.rotekreuz.at** zur Verfügung. Weitere Blutspendetermine können Sie in Tageszeitungen sowie im Internet unter **www.rotekreuz.at/ooe** erfahren.

Bitte kommen Sie Blut spenden, denn nur mit Ihrer Blutspende können wir alle OÖ Krankenhäuser mit genügend lebensrettenden Blutkonserven versorgen.

**Spende Blut – Rette Leben!**