

Gesundheitsvorträge

Herbst 2023





„MIT LEICHTIGKEIT DURCH ALLTAG UND BERUF – WENIGER STRESS MEHR LEBENSFREUDE“

Die Vortragende ist **Mag. Natalia Ölsböck, Arbeits- & Personalpsychologin, Wirtschafts- und Kommunikationstrainerin**

Begegnen Sie dem Leben mit mehr Leichtigkeit!

Tagtäglich leisten wir Enormes, ob im Beruf oder zu Hause, und doch ist es oft nicht genug. Statt Lust am Leisten kommt es durch äußere Umstände und innere (mentale) Einflüsse immer öfter zu Frust. Beugen Sie Stresserkrankungen vor!

Bereits mit kleinen, individuellen Schritten können Sie Ihr Wohlbefinden steigern und Ihr Tun mit mehr Freude und Spaß erleben.

Ziel: Selbstwirksam fördern Sie Ihre mentale Gesundheit und gelangen so zu mehr Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Energie.

Inhalte:

Statt zu viel, zu schnell, zu kompliziert lieber: gelassen, lebensfroh, entspannt. Mit dem Lei(ch)t(faden lässt sich das einfach und praktikabel umsetzen.

- Der Perspektivenwechsel – die Dinge mit mehr Leichtigkeit betrachten
- Mehr Zeit fürs Ich, „Nein“ sagen, Loslassen und Abgrenzen
- Mit der 4L-Formel zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit
- Konkrete Tipps und Techniken für mehr Leichtigkeit im Arbeitsalltag: zB die Tu-Es- und Lass-Es-Regel, der Muße-Code, etc.
- Praktische Übungen, Techniken, Tipps und Anregungen zur Umsetzung von mehr Leichtigkeit im Leistungs-Alltag



Foto: Martin Toeltsch

MITTWOCH, 20. SEPTEMBER 2023, 19 UHR IM STADTSAAL/RATHAUS

Eintritt: Vorverkauf 3 Euro, Abendkassa 5 Euro

Einlass: ab 18.15 Uhr, Karten sind im Bürgerservice und an der Abendkassa erhältlich.



Foto: shutterstock.com



„WENN DIE FINGER KRIBBELN – VOLKSKRANKHEIT CARPALTUNNELSYNDROM“

Der Vortragende ist Dr. Stefan Froschauer, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezialist für Handchirurgie in der Klinik Diakonissen Linz

Das Carpaltunnelsyndrom ist eine der häufigsten Erkrankungen des Menschen. Die elektrischen Leitungsbahnen unseres Körpers, die Nerven, sind für unser Gefühl, die Bewegung und auch die Schmerzleitung zuständig. Tritt dort ein Problem auf, hat dies oft schwere Folgen. Ein Kribbeln, ein nächtlicher Schmerz der weggeschüttelt werden kann oder zunehmende Ungeschicklichkeit können Warnsignale sein, dass einer der größten und wichtigsten Nerven des Armes – der Mittelnerv – geschädigt ist.

Wie soll man nun reagieren? Gibt es vorbeugende Maßnahmen? Welche Therapieoptionen gibt es? Und warum kommt es überhaupt zu den Symptomen? Diese Fragen werden in diesem Vortrag ausführlich und verständlich dargestellt.



Foto: Matthias Lauringer

DONNERSTAG, 5. OKTOBER 2023, 19 UHR IM STADTSAAL/RATHAUS

Eintritt: Vorverkauf 3 Euro, Abendkassa 5 Euro

Einlass: ab 18.15 Uhr, Karten sind im Bürgerservice und an der Abendkassa erhältlich.

„WIE BEGEGNEN WIR EINER DEMENZ IM ALTER?“

Der Vortragende ist Prof. Dr. Gerhard Ransmayr, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Additiv-Facharzt für Neurogeriatrie und Intensivmedizin

Vergesslichkeit im Alter und Demenz, häufige Phänomene des meist fortgeschrittenen Alters, kann man teilweise vorbeugen und sollten rechtzeitig diagnostiziert werden, damit Betroffenen und deren nahestehenden Personen mit Medikamenten und psychosozialen Maßnahmen geholfen werden kann. Die Diagnose erfordert ärztliche und psychologische Untersuchungen sowie umfassende Beratung und Unterstützung.



Foto: Ulli Engleder

DONNERSTAG, 9. NOVEMBER 2023, 19 UHR IM STADTSAAL/RATHAUS

Eintritt: Vorverkauf 3 Euro, Abendkassa 5 Euro

Einlass: ab 18.15 Uhr, Karten sind im Bürgerservice und an der Abendkassa erhältlich.

GESUNDHEITSVORTRÄGE HERBST 2023

„Mit unseren Gesundheitsvorträgen machen wir hochrelevante Themen für viele Menschen zugänglich. Diesen Herbst geht es um mehr Leichtigkeit im Alltag und Beruf, die Volkskrankheit Carpal-Tunnelsyndrom und Demenz im Alter. Wir wünschen Ihnen lehrreiche Vortragsabende mit unserer Expertin bzw. unseren Experten sowie beste Gesundheit!“



Dr.ⁱⁿ Sabine Naderer-Jelinek
Bürgermeisterin



Prof. Mag. Michael Täubel
Stadtrat (Sport und Gesundheit)

NÄCHSTE TERMINE:

Mittwoch, 20. September:

„Mit Leichtigkeit durch Alltag und Beruf – weniger Stress mehr Lebensfreude“

Donnerstag, 5. Oktober:

„Wenn die Finger kribbeln – Volkskrankheit Carpal-Tunnelsyndrom“

Donnerstag, 9. November:

„Wie begegnen wir einer Demenz im Alter?“

In Kooperation mit:



Haben Sie Interesse an
weiteren Veranstaltungen
in Leonding?

Informieren Sie sich gerne
auf unserer Homepage
www.leonding.at!



Impressum:

Stadt Leonding, Stadtplatz 1 | 4060 Leonding | (0)732 / 68 78-0 | rathaus@leonding.at | www.leonding.at
Amtliche Mitteilung | Zugestellt durch die Post.at | Erscheinungsort Leonding