

SARNER GESUNDHEITSTAGE

Kosten

kostenlos für die Teilnehmenden



Bildungsausschuss Sarntal
Weiterbildung in Südtirol



Information und Anmeldung

Bildungsausschuss Sarntal
Maria Heiss: 348 277 86 18

KVW Bildung VFG Bozen
Tel. 0471 309 175
bildung.bozen@kvw.org

Gemeindereferent Richard Kienzl
richard.kienzl@gemeinde.sarntal.bz.it

Mit freundlicher Unterstützung von:



Gemeinde Sarntal





Gesundheit

...ist immer ein aktuelles Thema, und wir alle können etwas für unsere Gesundheit tun. Der Bildungsausschuss Sarntal und die KVV Ortsgruppen des Sarntales organisieren gemeinsam die Sarner Gesundheitstage.

Ziel

Die Teilnehmenden der verschiedenen Veranstaltungen erhalten nützliche Tipps und Hinweise für die jeweiligen Themenbereiche. Wir möchten viele Menschen erreichen, und laden euch alle ganz herzlich dazu ein.

Zielgruppe

Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Sarntal und Nachbargemeinden

Veranstaltungsorte

Sprengelstützpunkt Sarnthein, Postwiese 1

Pfarrheim Sarnthein, Kirchplatz 12

Mittelschule Sarnthein, Samerstraße 3

SARNER GESUNDHEITSTAGE

Sarner Gesundheitstage: Themen und Termine

1. Treffen: Pflege zuhause - Einführung in Kinaesthetics

Warum ist Kinaesthetics so wichtig? Wie unterstütze und fördere ich die Beweglichkeit der zu pflegenden Person? Wie bewege ich mich und was hat das für Auswirkungen auf meine und die Gesundheit meines Gegenübers?

2. Treffen: Gesunde Küche in unruhigen Zeiten – Wohltuende Ernährung in den Wechseljahren

Wechseljahre geben, wie das Wort sagt, eine Chance für einen Wechsel in der Lebensführung einer Frau. Über eine achtsame und bewusste Ernährung können die Symptome wie Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen gelindert und eine neue Lebensenergie gewonnen werden.

3. Treffen: Mein Herz schlägt schneller...

Informationen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zur Erhaltung eines gesunden Herzens. Zudem stellt sich der Verein „Südtiroler Herzstiftung“ vor.

4. Treffen: Vortrag: Heranwachsen in der digitalen Welt – Neue Herausforderung für Medienkompetenz und Medienerziehung

Medienkompetenz ist für unsere Kinder und Jugendlichen eine zunehmend wichtige und unverzichtbare Fähigkeit, mit den Herausforderungen der digitalen Welt umzugehen.

5. Treffen: Workshop: Heranwachsen in der digitalen Welt – Neue Herausforderung für Medienkompetenz und Medienerziehung

Der Umgang mit den neuen Medien ist für die Jugendlichen oft schwierig, da es Suchtpotenziale gibt, die im Umgang mit diesen Medien vorhanden sind.

Treffen	Datum und Uhrzeit	ReferentIn	Ort
1. Treffen: Pflege zuhause	Mo., 06.11.2023 19:30 – 22:00 Uhr	Johanna Anrather	Sprengelstützpunkt Sarnthein
2. Treffen: Gesunde Küche in den Wechseljahren	Di., 07.11.2023 20:00 – 22:00 Uhr	Dr. Ivonne Daurù	Pfarrheim Sarnthein
3. Treffen: Herzstiftung	Mi., 08.11.2023 20:00 – 22:00 Uhr	Dr. Martin Erckert	Mittelschule Sarnthein, Aula Magna
4. Treffen: Digitale Welt und Jugendliche	Do., 09.11.2023 19.30 Uhr – 21.30 Uhr	Dr. Rainer Hoffmann	Mittelschule Sarnthein, Aula Magna
5. Treffen Workshop digitale Welt und Jugendliche	Fr. 10.11.2023 15.00 Uhr – 18.00 Uhr	Dr. Rainer Hoffmann	Pfarrheim Sarnthein

Die Themen bzw. Termine sind je nach Interesse frei wählbar.

SARNER GESUNDHEITSTAGE

Die ReferentInnen

Johanna Anrather



MH Kinaesthetics Grundkurstrainerin mit Spezialisierung für pflegende Angehörige, Altenpflegerin und Familienhelferin, Heilmasseurin und Heilbademeisterin

Dr. Ivonne Daurù



Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin, Referentin in der Erwachsenenbildung für Vereine und Organisationen zu den Themen gesunde Ernährung, bewusster Lebensmitteleinkauf und Entwicklung eines gesunden Essverhaltens

Dr. Martin Erckert



Vizepräsident des wissenschaftlichen Beirates des Vereines „Südtiroler Herzstiftung“ und Kardiologe am Krankenhaus Meran

Dr. Rainer Hoffmann



Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut in eigener Praxis, Sozialpädagoge, langjähriger Leiter der Suchtberatung Bad Reichenhall