



Informationen

Weißkirchen, 05.04.2018-A-2018-1038-00016

Liebe Gemeindebürgerinnen / Liebe Gemeindebürger!

Nachstehend für Sie einige wichtige Informationen:

Herzliche Einladung zu den „PRÄVENTIONSVORTRÄGEN“

✓ „BEWEGUNG - ESSEN & TRINKEN – PSYCHE“

Gesundheitsförderung, Lebensberatung und Vorsorge wird in unserer Gesellschaft immer wichtiger!

Die Marktgemeinde Weißkirchen bietet zusammen mit der Wirtschaftskammer und Styria Vitalis mit dem „Projekt Prävention 3.0 (Bewegung, Ernährung, Psyche)“ kostenlose Expertenvorträge (Dauer je 1 Stunde), an. **KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH!**

BEWEGUNG

als Lebenselixier -
gesund und fit durchs Jahr

**DO, 12.04.2018, 19.30 Uhr, Saal
Marktgemeindegemeindeamt Weißkirchen**

Vortragender: Mag. Arne Öhlknecht

Inhalt:

Ganz egal, was Sie machen, ob Rad fahren, laufen oder nur spazieren gehen: Regelmäßige Bewegung dient der Prävention. Sport wirkt sich positiv auf Gemüt, Psyche und den gesamten menschlichen Körper aus.

Wer immer wieder trainiert, steigert sein persönliches Selbstwertgefühl und hat ein viel positiveres Selbstbild.

ESSEN & TRINKEN

„Genussquelle
zum G’sundbleiben“

**DO, 26.04.2018, 19.30 Uhr, Saal
Marktgemeindegemeindeamt Weißkirchen**

Vortragende: Dipl.Päd. Karin Schoberleitner

Inhalt:

Essen macht glücklich. Was wir essen (und trinken), wann, wie oft, wie viel – mit Kenntnis und etwas Konsequenz geht’s einfach leichter. Ein Impulsvortrag als Anregung zum G’sundbleiben!

Mit Neuem und Bekanntem, mit Trends und dem Sinn der Sinnlichkeit.

PSYCHE

„Gelassen bleiben
in Stresssituationen“

**DO, 17.05.2018, 19.30 Uhr, Saal
Marktgemeindegemeindeamt Weißkirchen**

Vortragende: Mag. Ursula Christöfl

Inhalt:

Unser Leben ist eine ständige Veränderung. Für die einen macht gerade dies das Leben aus, für die anderen ist es unglaublich schwer, mit der heutigen Schnelllebigkeit umzugehen.

Wenn man Körper und Geist vorab stärkt, dann ist das Risiko um ein Vielfaches geringer, überhaupt in eine Krise zu schlittern.

TERMINE:

- ✓ **18.04.2018, 19:00 Uhr** Eröffnung der Fotoausstellung „WERDEN & VERGEHEN“
Fotorunde und Pfarrgemeinderat Weißkirchen, Pfarrkirche Weißkirchen
- ✓ **27.04.2018, 17:30 Uhr** Jahrgangs-Weinverkostung (Weingut Grabin&Schmölzer), Cafellisch Weißkirchen
- ✓ **29.04.2018, 11-16 Uhr** I nimm`s Radl – Großes Radfest mit Sternfahrt, Hauptplatz Judenburg
10:15 Uhr Treffpunkt Marktgemeindegemeindeamt Weißkirchen – gemeinsame Fahrt nach Judenburg
Radsegnung-Musik-Kulinarik-Infos rund ums Rad - Gutscheine für Schmankerl mit Getränk
- ✓ **30.04.2018, 17:00 Uhr** Maibaumaufstellen des Sparverein Cafellisch, Unimarkt Weißkirchen
- ✓ **30.04.2018, 19:00 Uhr** Maibaumaufstellen des Sparverein Koror, Eppenstein
- ✓ **06.05.2018, 08:45 Uhr,** Florianikirchgang der FF Baierdorf, Wallfahrtskirche Maria Buch
Messegestaltung: „Feuerwehrchor Baierdorf“
- ✓ **06.05.2018, 09:45 Uhr,** Florianigottesdienst der FF Weißkirchen, Pfarrkirche Weißkirchen
11:00 Uhr, Gemütliches Beisammensein beim Feuerwehrhaus Weißkirchen
- ✓ **29.05.2018, 15-17 Uhr,** Stolperfalle Mensch – Workshop zur Sturzvermeidung, Saal-Marktgemeindegemeindeamt
Gefahrenbereiche erkennen und richtig einschätzen – Übungen, Tipps, uvm...
- ✓ **30.05.2018, 20:00 Uhr,** Konzert des MGV Weißkirchen mit dem MGV Weißbriach/Kärnten, Panthersaal

Mit freundlichen Grüßen

Euer Bürgermeister
[Signature]