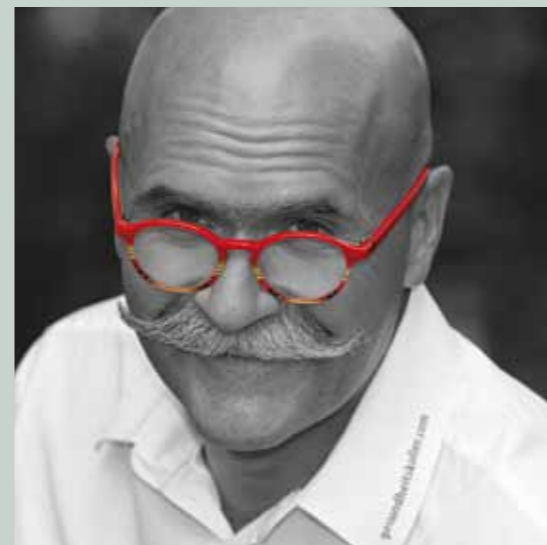


Anfahrtsplan SALZHOF
Kultur- und Veranstaltungszentrum
Freistadt
Salzgasse 15
4240 Freistadt



„Gute
Nacht“



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen per Mail oder per Telefon bei:
IGuS - Institut für Gesundheits- und Sozialkompetenz
Harrachstraße 12, 40 20 Linz
office@igus.or.at oder 0664/464 0506



EINLADUNG: Selbstständig und vital als EPU
„Gute Nacht - ein Vortrag zum Einschlafen“
mit Autor, Coach und Berater Andreas Koller

Mittwoch, 18. Mai 2016
17.30 Uhr Salzhof Freistadt

Selbstständig und gesund als EPU

In der Selbstständigkeit kann das gesundheitliche Wohlbefinden schnell zu kurz kommen. Gesundheit und Arbeitsfähigkeit sind Voraussetzung für wirtschaftlichen Erfolg und persönliches Wohlergehen. Daher lädt die SVA - Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft - in Kooperation mit IGuS dem Institut für Gesundheits- und Sozialkompetenz zu einer Gesundheitsmesse im ganz besonderen Format ein.

Neben einem energiegeladenen und amüsanten Kabarett folgt ein interessanter, informativer Vortrag rund um das Thema Schlaf. Weiters erwartet Sie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit vielfältigen Ausstellern:

- *Gesundheitsstraße mit Blutdruck- und Blutzuckermessung, Hör- und Sehtests,*
- *Fitnessgeräte zum Testen*
- *Apotheke*
- *Stresstest*
- *Gesunde Jause*
- *Infostand der SVA*
- *Servicestand der WKO*

„Schlaf ist nicht gleich Schlaf“

Laut Österreichischer Gesellschaft für Schlafmedizin leiden 30 Prozent der Bevölkerung dauerhaft an gestörtem Schlaf. Eine schlaflose Nacht kann unmittelbar am nächsten Tag zur Belastung werden. Gehäuftes Auftreten von Schlaflosigkeit wird zum gesundheitlichen Risiko. Holen Sie sich Tipps, wie Sie erholsamen Schlaf finden können und leistungsfähig bleiben. Andreas Koller, der Vortragsredner, Autor, Trainer und Coach bietet als EPU und freiberuflicher dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger Beratung im Bereich der betrieblichen und persönlichen Gesundheitsförderung. Schwerpunkte sind die Themen Ernährung, Bewegung und Schlaf.



Mittwoch,
18. Mai 2016
17.30 Uhr

SALZHOF
Salzgasse 15
4240 Freistadt

Anmeldungen für diesen
gewinnbringenden Abend
richten Sie per Mail an:

office@igus.or.at oder
0664/464 0506



PROGRAMM:

- 17.30 Uhr Start Gesundheitsstraße
- 18.00 Uhr Eröffnung
Direktor Dr. Martin Scheibenpflug
- Grußworte
Mag.^a Heidemarie Pöschko Bezirksvorsitzende „Frau in der Wirtschaft“
Martina Miesenberger Gesundheitsstadträtin in Freistadt
- 18.15 Uhr Input der Gesundheitsversicherung der SVA
Dr. Martin Scheibenpflug, Direktor der SVA der
gewerblichen Wirtschaft, Landesstelle Oberösterreich
- 18.30 Uhr Kabarett
„Fit und rund mit Herta und Berta“
- 19.00 Uhr Vortrag von Andreas Koller
„Gute Nacht - ein Vortrag zum Einschlafen“.
- Im Anschluss laden wir Sie zu einer gesunden Jause ein!
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre eigene Gesundheit und lassen
Sie sich diesen spannenden Abend nicht entgehen.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Dr. Martin Scheibenpflug
Direktor der SVA OÖ.