

# PROGRAMM ROSENARCADE

## AUSPROBIEREN

- Gemeinsam spielen (Spielstammtisch)
- Kostenloser Selbstverteidigungskurs um 9.30 Uhr (Dietmar Brandl)
- BIA und MFT - Messung, Aktivstand (Tut gut!)
- Demenz – Parcours (Caritas)

## ENGAGIEREN

Topothek – wer macht mit? (Manfred Schobert, Franz Schmidt)

- Geschichte gemeinsam in Erinnerung halten
- Lokalhistorisches Material online sichtbar machen
- Fotoausstellung aus den letzten Jahrzehnten am Stand

## INFORMIEREN

Digital überall (Verein Hebebühne):

- sichere Passwörter erstellen und deren Aufbewahrung
- E-Mail-Adressen erstellen
- Apps für den Alltag (u.a. für LISA E-Shuttle)
- Infos zu E-Government: Digitales Amt und E-Ausweise (nehmen Sie bitte Ihre Zugangsdaten mit!)
- Terminreservierung Online, Onlineformulare ausfüllen
- Sicherheit im Internet, Fake News



## INFO

Ing.<sup>in</sup> Michaela Nikl  
Tel.: 0664/80 690 129  
info@gesundestulln.at  
www.gesundes-tulln.at

Änderungen im Programm vorbehalten! Trotz sorgfältiger Bearbeitung alle Infos, Angebote und Preise ohne Gewähr, Stand: April 2024

# Gesundes TULLN<sup>T</sup>



## Aktiv und lebenslustig

Einladung zur Begegnung und Geselligkeit

Samstag  
18. Mai

🕒 10 – 14

Hauptplatz und  
Rosenarcade

Teilnahme gratis

Wir feiern das Gelingen des Projekts  
„Alter(n) in unserer Mitte“:

- Auftritte, Vorführungen & Mitmach-Stationen
- Zahlreiche Info- und Aktivstände
- Aktionen für Gesundheit und Wohlbefinden

Bei Schlechtwetter wird die Veranstaltung  
auf 25. Mai verschoben.

ALTER(N)  
IN UNSERER  
MITTE

NETZWERK GESUNDE  
STÄDTE  
ÖSTERREICHS



queraum  
Kultur- und sozialforschung

## INFO

Ing.<sup>in</sup> Michaela Nikl  
Tel.: 0664/80 690 129  
info@gesundestulln.at  
www.gesundes-tulln.at

# PROGRAMM HAUPTPLATZ

## AUSPROBIEREN

- Rad-Check und E-Bike Training (Radclub Tulln)
- Sessel-Shiatsu, Smovey-Training (Gesundes Tulln: Margit Wieshaupt, Gabriele Rummel)
- Gehirnfitness: KortX bewegtes Gedächtnistraining und merk.würdige Techniken (Renate Hofer, Verena Jura und Eva-Maria Mader)
- Lass uns gemeinsam kochen (Gesundes Tulln und Weltladen)
- Beckenboden- und Inkontinenztraining (Mrs. Sporty)
- Training ist die beste Medizin (Physiotherapie T3 und Sportunion)
- Kostenlose Rikscha-Fahrt (Radeln ohne Alter, Klosterneuburg)

## ENGAGIEREN

- Gesundheits- und Sozialdienst, Henry Laden (Rotes Kreuz)
- Erzählcafé (Leni Schmidt)
- Tulln repariert – kennenlernen und mitmachen (Team des Reparaturcafés)
- Erfolgreich altern (Verein alter:nativ)
- Mithelfen im Weltladen
- Heute helfe ich (Verein Zeitpolster)
- Ehrenamt & Alltagsbegleitung (PBZ Tulln)

Maggie's Parade bringt die **"Nelken Line"** von Pina Bausch nach Tulln:  
10:30 Uhr | kostenfreier generationsübergreifender Tanztheater-Workshop für ALLE im Rathaus  
12:30 Uhr | Aufführung am Hauptplatz  
Info und Anmeldung: [✉ office@maggies-parade.com](mailto:office@maggies-parade.com)

## INFORMIEREN

- Erste Hilfe im Alltag, Blutzucker und -druck Messung, Defi-Schulung, Erste Hilfe-Maßnahmen (Rotes Kreuz)
- Gemeinsam.sicher - Coffee with Cops, Neffentricks, Eigenheim sichern (Polizei Tulln)
- Wenn Einkaufen und Kochen zu beschwerlich werden (Essen auf Räder)
- Pflege und Betreuung (PBZ Tulln)
- Patientenverfügung, Erwachsenenvertretung (Dr. Freyer)
- Pflege und Betreuung (Best Care24)
- Ärzte-Sprechstunde 10.30 Uhr (Bühne)
- Fahrsicherheitsschulungen (Easy Driver und Fahrschule Zimmerer)