



Selbsthilfe- gruppen bei Herz- erkrankungen

Herzselbsthilfe

■ 1. Tullner Herz- und Kreislauf Turner

Kontakt: Maria Vogel, Tel.: 0664/4607428, maria.vogel@geranimation.at, www.geranimation.at
Gruppentreffen: jeden Donnerstag, 18:00 Uhr, Musikschule Konradgasse

■ Wiener Neustadt

Kontakt: Jani A. Khaliq, Tel.: 02622/43528, 0676/83322708, office@herzselbsthilfe-wn.at, www.herzselbsthilfe-wn.at, Ruth Spies, Tel.: 02628/64266, ruth.spies@aon.at
Gymnastik: jeden Donnerstag 17:30–18:30 Uhr, Turnsaal B des BG Zehnergasse (Zugang Schulgartengasse)
Herzstammtisch: jeden letzten Donnerstag im Monat nach der Gymnastik, Gasthaus Friedam
Wandern: jeden 2. Mittwoch im Monat (um telefonische Rücksprache wird gebeten)

■ Zwetl

Gruppe ruht, Kontakt: DGKS Waltraud Melzer, Tel.: 02822/51444, waltraud.melzer@aon.at

Herzkrankungen bei Kindern

■ Verein „Aktion Kinderherz Österreich“

Kontakt: Obere Augartenstraße 26–28, 1020 Wien, Obmann Rüdiger Rucker, Tel.: 0676/3841298, Anna Beyerknecht, Tel.: 0660/4625245, office@kinderherz.at, www.kinderherz.at

■ Verein „Herzkinder Österreich“

Kontakt: Grünauerstraße 10, 4020 Linz, office@herzkinder.at, www.herzkinder.at
Kontakt für Österreich: Michaela Altendorfer (Präsidentin), Tel.: 0664/5200931, m.altendorfer@herzkinder.at
Kontakt für Wien, NÖ und Bgld.: Elisabeth Cermak, Tel.: 0664/88432802, e.cermak@herzkinder.at

Informationen: Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen, Tel.: 02742/22644, www.selbsthilfenoe.at



Auf Seite 44/45 finden Sie einen Bericht zum NÖ Herzverband samt seinen Bezirksgruppen.



Richtig trinken

Regelmäßiges Trinken ist für Kleinkinder sehr wichtig. Geeignete Durstlöcher sind Trinkwasser, mildes Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Gesüßte Getränke hingegen, wie zum Beispiel Limonaden, liefern viel Zucker und zugleich Säure, die die Zähne schädigen können. Vor allem das Dauernuckeln an süßen Getränken aus Saugerfläschchen schadet Kinderzähnen; zudem ist in der Nacht die schützende Speichelbildung herabgesetzt. Am besten gewöhnen Sie Ihr Kind gar nicht an süße Getränke und probieren Sie bald, ob Ihr Kind aus einem Becher trinken möchte. Kinder lernen das selbstständige Trinken bereits rund um den ersten Geburtstag – fördern Sie dies von Anfang an und motivieren Sie Ihr Kind dazu.

Informationen: www.apollonia2020.at, www.noetutgut.at

Informationen und Tipps zur richtigen Zahnpflege für Ihr Kind bekommen Sie bei den Mutter-Eltern-Beratungsstellen. An speziellen Tagen sind Zahngesundheitserzieherinnen vor Ort.

BEZIRK Gemeinde	Adresse	Termin Mutter- Eltern- Beratung	Termin der Zahngesundheits- erzieherin
AMSTETTEN			
Ardagger-Markt	Pfarrhof	2. Do. 15:30 Uhr	14.04.2016
Rosenau-Sonntagberg	Sozialhaus	2. Mi. 14:15 Uhr	11.05.2016
St. Valentin	Pro Mami, Herzograd 15	2. Do. 15:00 Uhr	14.04.2016
Wallsee	Landespflegeheim	2. Do. 14:00 Uhr	14.04.2016
GÄNSERNDORF			
Auersthal	Gemeindeamt	1. Fr. 13:00 Uhr	06.05.2016
Bad Pirawarth	Gemeindeamt	1. Fr. 09:45 Uhr	06.05.2016
Zistersdorf	Schloßplatz 5	3. Di. 14:30 Uhr	19.04.2016
HOLLABRUNN			
Hollabrunn	Pro Mami, Färbergasse 2/5	2. Di. 13:00 Uhr	12.04.2016
KREMS			
Hadersdorf	Arztthaus	2. Di. 13:30 Uhr	10.05.2016
LILIENFELD			
Rohrbach/Gölsen	Rohrwiesenstraße 10	3. Do. 08:30 Uhr	19.05.2016
MELK			
Hofamt Priel	Gemeindezentrum	1. Mi. 10:30 Uhr	06.04.2016
MÖDLING			
Mödling	Kindergarten	1. Di. 14:00 Uhr	05.04.2016
SCHEIBBS			
Oberndorf/Melk	Gemeindeamt	2. Di. 14:30 Uhr	05.04.2016
Waidhofen/Thaya			
Groß Siegharts	Gemeindeamt	3. Di. 10:45 Uhr	17.05.2016