

Gesundheit für Sie

FRAUENGESUNDHEIT



„Wohlbefinden in allen Bereichen“ steht auf dem Programm der Frauengesundheitsmesse „Gesundheit für Sie“. Bereits zum 21. Mal veranstalten die ÖGK und Partner das beliebte Event.

Das Angebot wird wieder bunt und vielfältig mit Informations- und Beratungsständen, Gesundheitschecks, Vorträgen und einem Kabarett. Seien Sie gespannt auf das diesjährige Schwerpunktthema!

Termin: 08. und 09. November 2024

Ort: WIFI St. Pölten
Mariazeller Straße 97, 3100 St. Pölten

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet ab August 2024 unter www.gesundheitfuersie.at

Newsletter zur Gesundheitsförderung

AKTUELLES, INFOS UND TIPPS



Abonnieren Sie den monatlich erscheinenden Newsletter **#bleibgesund mit der ÖGK** und verpassen Sie keine Termine! Zudem versorgen wir Sie mit vielen Anregungen, Tipps und Informationen rund um das Thema Gesundheit.

Zum Newsletter anmelden können Sie sich unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben

i INFOS:

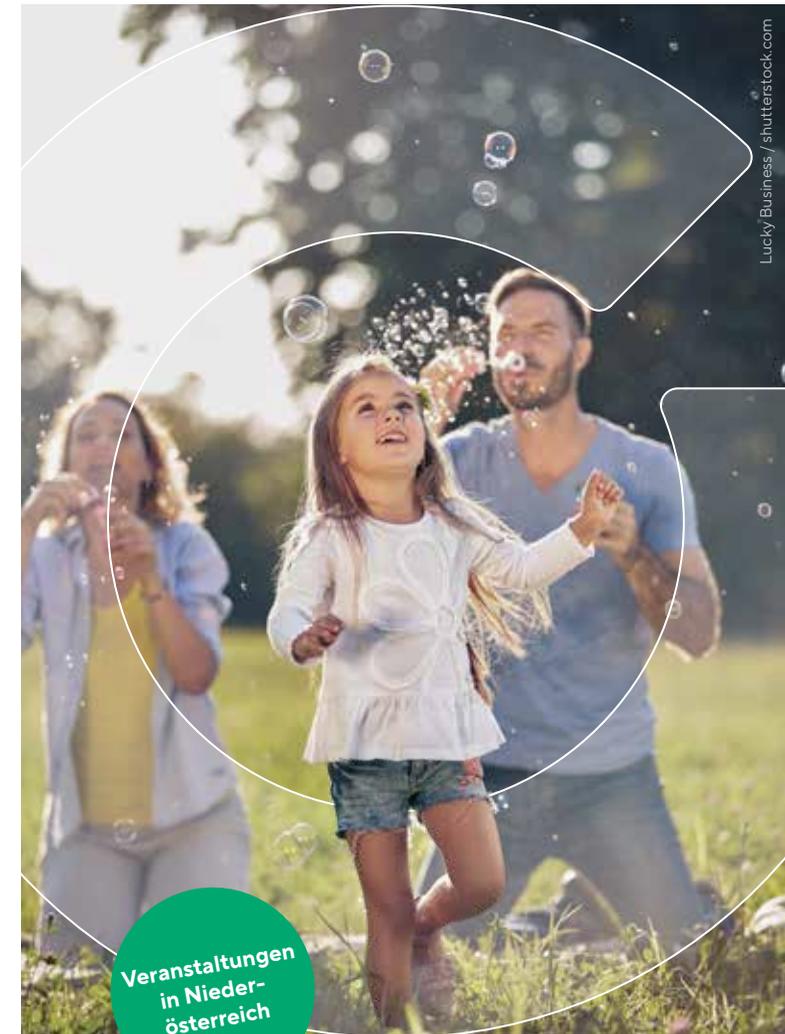
Weitere Informationen, Termine, Veranstaltungsorte und Anmeldemöglichkeit finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundleben. Auskünfte erhalten Sie auch unter +43 5 0766-126214 oder per E-Mail an gesundleben-12@oegk.at.

Medieninhaber und Herausgeber:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Für den Inhalt verantwortlich:
Expertisezentrum Gesundheitsförderung,
Prävention und Public Health

Hersteller: Österreichische Gesundheitskasse,
Hausdruckerei Landesstelle Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Gesund leben mit der ÖGK **2024**



Veranstaltungen in Niederösterreich

Weil es um meine Gesundheit geht:
www.gesundheitskasse.at

Schlank mit der ÖGK

LANGFRISTIGES ABNEHMPROGRAMM



Im Frühjahr und Herbst starten Kurse des Abnehmprogramms „Schlank in Niederösterreich – mit der ÖGK“. Mit diesem Programm lernen Sie schrittweise, Ihre Ernährung langfristig umzustellen.

Das Programm beinhaltet zwölf Termine (Einzelgespräch und Gruppensitzungen) und erstreckt sich über mehrere Monate. An einigen Standorten wird ein begleitendes Bewegungsprogramm angeboten.

Teilnahmebedingungen:

- Ab 18 Jahren, BMI (Body-Mass-Index) > 27 kg/m²
- Kostenbeitrag: 54 Euro pro Person
- Kostenbeitrag für das begleitende Bewegungsprogramm: 25 Euro (Teilnahme nur in Kombination mit dem Abnehmprogramm möglich)

Kursorte:

Frühjahr: Krems, Mödling, St. Pölten, Wr. Neustadt
Herbst: Korneuburg, Mödling, St. Pölten und Wr. Neustadt

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!
www.gesundheitskasse.at/schlank

Familien-Bewegungstag

SPORT, SPIEL UND SPASS FÜR KINDER UND ERWACHSENE



Gesundheit beginnt in der Familie – denn Eltern sind immer auch Vorbilder für ihre Kinder. Wer sich von klein auf bewegt, fördert nicht nur die geistige und körperliche Entwicklung, sondern bleibt auch als Erwachsener meist dabei.

Holen Sie sich mit Ihren Sprösslingen Ideen und Unterstützung für mehr Bewegung und verbringen Sie wertvolle gemeinsame Zeit.

Programmüberblick:

- Bewegung und Spaß für die gesamte Familie
- Beratung und Informationen für Eltern und Kinder
- Aktivstationen und Workshops zum Mitmachen und Ausprobieren

Termin: Samstag, 04. Mai 2024

Ort: Johann-Pözl-Halle
Stadionstraße 12, 3300 Amstetten

Dauer: 09.00 bis 16.00 Uhr

Nähere Infos unter

www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben

Infotag zur mentalen Gesundheit

BALANCE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



Ein intaktes Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ist für unsere Gesundheit wichtig. Überlastung im beruflichen oder privaten Umfeld (z. B. durch dauerhaften Stress) kann zu einem Ungleichgewicht führen. Hier ist es wichtig, erste Alarmzeichen wahrzunehmen.

Erfahren Sie, wo man Hilfe, Tipps oder Unterstützung bekommt und wie Sie sich selbst etwas Gutes tun. Beim Infotag erwarten Sie Vorträge und Workshops zur mentalen Gesundheit. Holen Sie sich umfassende Informationen und persönliche Beratung!

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Eigene Widerstandsfähigkeit stärken
- Umgang mit psychischen Belastungen im Alltag
- Individuelle Entspannungsmöglichkeiten

Termin: Samstag, 19. Oktober 2024

Ort: Kunsthaus Horn
Wiener Straße 2, 3580 Horn

Dauer: 09.00 bis 16.30 Uhr

Nähere Infos ab August 2024 unter

www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben