

Gesundheitsförderung und Prävention **2021** in Niederösterreich



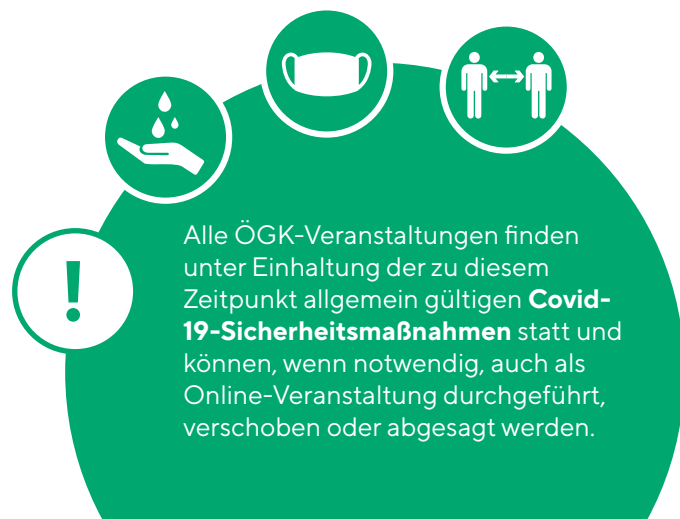
Shutterstock / Eugeny Astanenko

Veranstaltungen,
Programme
und Projekte

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

Inhalt

- 4 Webinare zur Frauengesundheit**
Gesundheitswissen für die Frau
- 5 Balance zwischen Pflege- und Lebensalltag**
Vorträge zum Thema Psychosoziale Gesundheit
- 6 Beckenbodentraining – Schlüssel zu mehr Stabilität**
Workshops zum Thema Bewegung
- 7 Bewegt im Park**
Kostenloses Bewegungsangebot im öffentlichen Raum
- 8 Wassersporttag**
Spaß für die ganze Familie
- 9 Outdoor-Bewegungstag für Kinder**
Bewegung und Spaß
- 10 Obst und Gemüse – 5-mal am Tag.
So klappt's auch bei dir!**
Vorträge zum Thema Ernährung
- 11 Diabetesprävention**
Vorträge zum Thema Gesundheitskompetenz
- 12 Grenzen setzen – Warum hört mein Kind nicht?**
Vorträge für Eltern zum Thema Psychosoziale Gesundheit
- 13 Webinare zur mentalen Gesundheit**
- 14 „Gesundheit für SIE“**
Frauengesundheitsenquete
- 15 NÖ Männergesundheitstag**
Gesundheit und Wohlbefinden für den Mann
- 16 Ernährungsberatung**
- 17 Schlank in Niederösterreich – mit der ÖGK**
Abnehmprogramm
- 18 Betriebliche Gesundheitsförderung**
Gesunde Mitarbeiter/innen in gesunden Unternehmen
- 20 Schulische Gesundheitsförderung**
Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich
- 22 Bewegungs-Champion**
Das Bewegungsprojekt für Schüler/innen
- 23 SENaktiv – Sicher im Alter bewegen**
Bewegungsprojekt für Seniorinnen und Senioren
- 24 Rücken fit**
Bewegungsprogramm zur Rückengesundheit
- 25 Frühe Hilfen**
Gemeinsam die Familie stärken
- 26 Babycouch/Richtig essen von Anfang an**
Unterstützung in einer aufregenden Zeit
- 27 Das Rauchfrei Telefon**
- 28 Die Homepage des Rauchfrei Telefons**
- 28 Die Rauchfrei App**
- 29 Rauchfrei mit der ÖGK**
- 31 Newsletter zur Gesundheitsförderung**
- 32 Adressen und Telefonnummern**



Webinare zur Frauengesundheit

GESUNDHEITSWISSEN FÜR DIE FRAU

Anlässlich des Weltfrauentages am 8. März legt die ÖGK im ganzen Monat März einen besonderen Fokus auf Frauengesundheit. Im Rahmen der Kampagne #frauenpower werden Online-Vorträge und ein Bewegungsworkshop angeboten.

#frauenpower

Termine und Themen:

11. März 2021

Vortrag „Wir Frauen bringen alles unter einen Hut. Wie können wir uns trotzdem gut um uns kümmern?“

17. März 2021

Vortrag „Ernährung in den Wechseljahren – Plötzlich spielen die Hormone verrückt“

22. März 2021

Bewegungs-Workshop „Pilates für aktive Frauen – Ganzheitliche Kräftigung des Körpers“

25. März 2021

Vortrag „Sexualität erfüllt erleben – Frauen auf ihrer Reise zu sich selbst, unabhängig von ihrem Alter“

Jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr. Vorab anmelden!

Das komplette Programm, nähere Informationen und die Anmeldeplattform finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/frauenpower.



Balance zwischen Pflege- und Lebensalltag

VORTRÄGE ZUM THEMA PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

Der Alltag von pflegenden Angehörigen ist durch vielfältige Belastungen und Herausforderungen geprägt. Am stärksten sind die psychischen Belastungen pflegender Angehöriger in den Bereichen Verantwortung, Angst, Sorge, Verzicht und Zeitdruck.



In den Vorträgen wird auf die verschiedenen Facetten der Belastungen von pflegenden Angehörigen eingegangen – auch in Zeiten von Corona.

Der Vortrag richtet sich an Personen, die eine ältere, demente, kranke oder behinderte Person bzw. ein Kind pflegen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- » Selbstfürsorge und eigene Ressourcen stärken
- » Positive Beziehung zwischen Pflegeperson und Angehörigen fördern
- » Mentale Tipps für den Pflegealltag

Zusätzlich als
ONLINE-VORTRAG

Vortragende: Team von Dr. Norman Schmid (Klinische und Gesundheitspsychologen und -psychologinnen)

Beginn: 18.30 Uhr

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Termine, Veranstaltungsorte und Informationen zur Anmeldung finden Sie in unserer Terminliste und im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

Beckenbodentraining – Schlüssel zu mehr Stabilität

WORKSHOPS ZUM THEMA BEWEGUNG

Der Beckenboden stellt im Alltag eine wichtige Basis dar und übernimmt zahlreiche Funktionen. Zum Beispiel stützt er die inneren Organe und kontrolliert die Blase.



In den Workshops lernen Sie, den Beckenboden besser wahrzunehmen. Es werden variantenreiche Übungen zur Stärkung der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur durchgeführt.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- » Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens
- » Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit des Beckens, Steigerung der Kraft und Stabilität
- » Für eine sichere Blase und aufrechte Haltung



Trainerin: Beate Url, BSc; BA bzw. Clara Edler bzw. Petra Höckner (Physiotherapeutinnen)

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Hinweise: Die Workshops vor Ort finden für die Zielgruppe FRAUEN statt. Bitte in bequemer Kleidung, mit einem Handtuch und einer Turnmatte kommen.

Termine, Veranstaltungsorte und Informationen zur Anmeldung finden Sie in unserer Terminliste und im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

BEWEGT IM PARK

KOSTENLOSES BEWEGUNGSANGEBOT IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Während der Sommermonate finden in öffentlichen Parks oder auf anderen Freiflächen zahlreicher Städte und Gemeinden kostenlose Bewegungskurse im Rahmen des Projektes „Bewegt im Park“ statt.



Gemeinsam mit anderen Interessierten können z. B. Yoga, Pilates oder Rückenfitness direkt an der frischen Luft trainiert werden. Die Kurse werden von erfahrenen Trainerinnen und Trainern angeleitet und sind jederzeit und ohne Anmeldung zugänglich. Das Ziel von „Bewegt im Park“ ist es, mehr Menschen für Bewegung zu begeistern.

Das finanzielle Fundament der Initiative bilden das Sportministerium und der Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen. Das Kursprogramm wird in Kooperation mit den Sportvereinen SPORTUNION, ASKÖ, ASVÖ und der ÖGK gestaltet.

Die Vorteile im Überblick:

- » Wöchentliche Termine
- » Für alle Menschen von jung bis alt
- » Mit erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern
- » Kostenlose Teilnahme
- » Ohne Anmeldung
- » Auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet

Nähere Informationen sowie Kurse und Termine finden Sie ab Juni 2021 unter www.bewegt-im-park.at.

Wassersporttag

SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE



In der Hitze des Sommers heißt es am 03. Juli 2021 ab ins Wasser! Gemeinsam mit den Naturfreunden NÖ laden wir Sie und Ihre Familie zum Wassersporttag an den Viehofner See ein. Freuen Sie sich auf zahlreiche Vorführungen von Paddlern der Wasserrettung, Kanu- sowie Kajakfahrern und auf ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm (z. B. Luftmatratzenwettrennen). Lernen Sie in einer Vielzahl von Workshops Wassersportarten kennen und holen Sie sich Tipps und Tricks von erfahrenen Paddlern.

Programmüberblick:

- » Infos zu den verschiedensten Wassersportarten
- » Vorführungen der Wasserrettung und der Naturfreunde
- » Paddelergometer
- » Stand-up-Paddeln und Slackline-Workshop
- » Riesenschlauchboot für die ganze Familie

Termin: Samstag, 03. Juli 2021

Beginn: 10.00 Uhr

Ort: Viehofner See, 3107 St. Pölten

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben und www.niederoesterreich.naturfreunde.at.

Outdoor-Bewegungstag für Kinder

BEWEGUNG UND SPASS

Kinder, die Sport, Spiel und Abenteuer lieben, sind bei unserem Outdoor-Bewegungstag gut aufgehoben. Vor Ort können sie die für sie richtige Sportart entdecken und ausprobieren. Vereine und Organisationen aus der Region stellen sich vor, aber auch Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz. Zielgruppe sind Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren.

Das alles wartet auf die Kinder:

- » Spiel und Geschicklichkeit
- » Fitness- und Reaktionstests
- » Bekannte Sportarten und Trendsportarten zum Ausprobieren

BEZIRK MÖDLING:

Termin: Samstag, 11. September 2021

Ort: Franz-Fürst-Freizeitzentrum
Eumigweg 1/3, 2351 Wiener Neudorf

Dauer: 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Die Veranstaltung findet nur bei Schönwetter statt!

Nähere Informationen erhalten Sie im jeweiligen ÖGK Kundenservice oder im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.



Obst und Gemüse – 5-mal am Tag. So klappt's auch bei dir!

VORTRÄGE ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Obst und Gemüse stecken voller Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe – genau das Richtige für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Expertinnen und Experten empfehlen, täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Da das vielen schwerfällt, erhalten Sie in dem Vortrag einige Tipps, wie es gelingen kann, diese „Fünf-am-Tag“-Regel umzusetzen und in Ihren Alltag einzubauen.



Zusätzlich auch als
**ONLINE-
VORTRAG**

Inhaltliche Schwerpunkte:

- » Empfehlung „Fünf Portionen am Tag“ – Wie gelingt das?
- » Roh oder gekocht? Ist das wichtig?
- » Saisonal und regional einkaufen, Frischemerkmale
- » Ideale Lagerung und Vorratshaltung
- » Vitamin-Kick: Tipps und Rezeptideen für den Speiseplan

Vortragende: Mag. Nicole Seiler (Ernährungswissenschaftlerin)

Beginn: 18.30 Uhr

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Termine, Veranstaltungsorte und Informationen zur Anmeldung finden Sie ab August 2021 in Ihrem ÖGK Kundenservice und im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

Diabetesprävention

VORTRÄGE ZUM THEMA GESUNDHEITSKOMPETENZ

Diabetes mellitus (DM) Typ 2 ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die sich mittlerweile zu einer Volkskrankheit entwickelt hat. Die Sozialversicherung ist sich ihrer diesbezüglichen Verantwortung bewusst und versucht entsprechend gegenzusteuern. Neben Prävention und Aufklärung muss eine möglichst optimale Behandlung der Patientinnen und Patienten im Fokus stehen. Hierbei leistet das österreichweite Disease-Management-Programm „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ einen wichtigen Beitrag zur Diabetiker-Versorgung.

In dem Vortrag erfahren Sie, mit welchen Maßnahmen das Risiko, an Diabetes zu erkranken, verhindert bzw. reduziert werden kann.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- » Unterschiede der verschiedenen Diabetestypen und deren Ursache
- » Wer ist besonders gefährdet, Diabetes zu bekommen?
- » Wie kann man das Risiko, an Diabetes zu erkranken, senken oder verhindern?

Vortragende: Referentinnen des Verbands Österreichischer Diabetesberater/innen

Beginn: 18.30 Uhr

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Termine, Veranstaltungsorte und Informationen zur Anmeldung finden Sie ab August 2021 in Ihrem ÖGK Kundenservice und im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

Weitere Informationen zum Programm finden Sie im Internet unter www.therapie-aktiv.at.



Zusätzlich auch als
**ONLINE-
VORTRAG**

Grenzen setzen – Warum hört mein Kind nicht?

VORTRÄGE FÜR ELTERN ZUM THEMA
PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

Eine wichtige Fähigkeit im Leben und im Speziellen in der Erziehung besteht darin, Grenzen zu setzen. In dem Vortrag erfahren Sie, wie für Kinder Grenzen im Alltag umgesetzt, eingehalten und richtig kommuniziert werden können. Natürlich gibt es auch hilfreiche Tipps für Erziehungsbeauftragte in Form von Selbstreflexion und Übungen.

Zusätzlich auch als
**ONLINE-
VORTRAG**

Inhaltliche Schwerpunkte:

- » Warum sind Grenzen für Kinder wichtig?
- » Wie gelingt es, dass die Grenzen eingehalten werden?
- » Grenzen richtig kommunizieren
- » Rituale – warum sie für Kinder so wichtig sind
- » Tipps und Hilfe für Eltern

Vortragende: Mag. Daniela Senkl, MSc.
(Personal Coach)

Beginn: 18.30 Uhr

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Termine, Veranstaltungsorte und Informationen zur Anmeldung finden Sie ab August 2021 in Ihrem ÖGK Kundenservice und im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.



Webinare zur mentalen Gesundheit

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 und zu wissen, wo man Hilfe, Tipps und Unterstützung bekommt und wie man sich selber etwas Gutes tun kann.



Anlässlich des Internationalen Tages der mentalen Gesundheit legt die ÖGK im ganzen Monat Oktober einen besonderen Fokus auf die Förderung der seelischen Gesundheit und bietet kostenlose Webinare an.

Inhaltliche Schwerpunkte der Webinare:

- » Eigene Widerstandsfähigkeit stärken
- » Umgang mit psychischen Belastungen im Alltag
- » Positives aus Krisen mitnehmen
- » Tipps für Eltern zur Förderung der psychosozialen Entwicklung von Kindern
- » Individuelle Entspannungsmöglichkeiten u.v.m.

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

„Gesundheit für SIE“

FRAUENGESUNDHEITSENQUETE



„Wohlbefinden in allen Bereichen“ steht auf dem Programm der niederösterreichischen Frauengesundheitsenquete „Gesundheit für SIE“. Das vielseitige Programm umfasst Informations- und Beratungsstände, Gesundheits-Checks sowie fachspezifische Vorträge. Seien Sie gespannt auf das diesjährige Schwerpunktthema!

Termin: 12. und 13. November 2021

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

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet ab August 2021 unter www.gesundheitfuersie.at

Niederösterreichischer Männergesundheitstag

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN FÜR DEN MANN

Männer leben aktiv, intensiv und oftmals risikoreich. Geht es um ihre Gesundheit, stecken sie aber leider oft den Kopf in den Sand. Manche fahren ihren Körper pausenlos auf Hochtouren, ohne auch nur ein einziges Mal zum „Service“ (z. B. zur kostenlosen Gesundenuntersuchung) zu gehen. Im November haben Sie Gelegenheit, einen Boxenstopp einzulegen. Bei unserem Männergesundheitstag warten viele spannende Tipps und Angebote auf Sie.



BEZIRK MISTELBACH:

NÖ Männergesundheitstag

Termin: Samstag, 27. November 2021

Ort: Stadtsaal Mistelbach
Franz Josef-Straße 43, 2130 Mistelbach

Dauer: 09.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Nähere Informationen erhalten Sie im jeweiligen ÖGK Kundenservice oder im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

Ernährungsberatung

Im ÖGK Kundenservice in Baden und St. Pölten kann eine Ernährungsberatung in Anspruch genommen werden. Die Beratung ist für folgende Themen möglich:

- » Erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride)
- » Erkrankungen von Magen, Darm, Galle und Bauchspeicheldrüse
- » Osteoporose
- » Erhöhter Harnsäurewert
- » Nahrungsmittelunverträglichkeit (Laktose, Fruktose)
- » Zöliakie
- » Histaminintoleranz

Eine Terminvereinbarung ist unbedingt erforderlich:

Für St. Pölten:

Diätologin Irene Feichtinger, MSc. nutr. med.
Tel. 05 0766-126213

Für Baden:

Ernährungswissenschaftlerin Mag. Daniela Schuster
Tel. 0664 965 17 86

Bitte sprechen Sie gegebenenfalls auf die Mobilbox. Wir rufen Sie zurück!



Schlank in Niederösterreich – mit der ÖGK

ABNEHMPROGRAMM

Im Frühjahr und Herbst wird das Abnehmprogramm „Schlank in Niederösterreich – mit der ÖGK“ angeboten. Mit diesem erfolgreichen Programm lernen Sie langsam und schrittweise, Ihre Ernährung umzustellen. Zu Beginn werden fünf Gruppen-sitzungen in Abständen von 14 Tagen abgehalten. Im Anschluss daran folgt eine Weiterbetreuung mit sieben Terminen im Abstand von drei bis vier Wochen. Das Programm dauert neun bis zehn Monate. Für die Teilnehmer/innen wird an einigen Standorten ein begleitendes Bewegungsprogramm angeboten.



Teilnahmebedingungen:

- » Ab 18 Jahren, BMI (Body-Mass-Index) > 27 kg/m²
- » Kostenbeitrag: 54,00 € pro Teilnehmer/in
- » Kostenbeitrag für das begleitende Bewegungsprogramm: 25,00 € (Teilnahme nur in Kombination mit dem „Schlank-Programm“ möglich)

Geplante Termine im Frühjahr 2021:

Baden, Gänserndorf, Horn, Krems, Mödling, Tulln und Zwettl

**Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!
Im Herbst 2021 sind weitere Kurse geplant.**

Nähere Informationen erhalten Sie in Ihrem ÖGK Kundenservice oder im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

Betriebliche Gesundheitsförderung

GESUNDE MITARBEITER/INNEN IN GESUNDEN UNTERNEHMEN

Das Wirtschaftsleben fordert von allen einen hohen Einsatz. Angst um den Arbeitsplatz, erhöhter Arbeitsdruck und Stress prägen immer öfter den Arbeitsalltag der Menschen. Nur wer gesund und leistungsfähig ist, kann die Herausforderungen der Arbeitswelt dauerhaft meistern – Führungskräfte wie Mitarbeiter/innen.

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) kann helfen, dies zu erreichen. BGF zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden im Job zu verbessern.

Durch die Optimierung betrieblicher Rahmenbedingungen kann Arbeit gesund gestaltet werden. Ziel ist es aber nicht nur, betriebliche Verhältnisse zu verändern, sondern auch, die Mitarbeiter/innen zu einem gesünderen Lebensstil zu befähigen. Nutzen Sie BGF, um Ihr Unternehmen langfristig erfolgreich zu führen.



Unser Angebot:

Je nach Firmengröße wird gemeinsam mit dem Betrieb eine genau auf das Unternehmen abgestimmte Strategie für die Durchführung ganzheitlicher BGF-Projekte entwickelt. Wir begleiten Ihr Unternehmen während der gesamten Projektlaufzeit und unterstützen Sie bei der Implementierung von BGF in den Regelbetrieb. Zu unseren Schwerpunkten zählen gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung, Betriebsverpflegung (Kantine), Stressmanagement, altersgerechte Arbeitswelt sowie Maßnahmen zur Suchtprävention. Zusätzlich zur Beratung und Betreuung ganzheitlicher BGF-Projekte vermitteln wir Vorträge bzw. Programme zu den Schwerpunktthemen Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit und Sucht.

Viele unserer Angebote können 2021 auch als Online-Vortrag in Anspruch genommen werden.

Kontakt: Claudia Knierer, Tel. 05 0766-126212
Mag. Manfred Löffler, Tel. 05 0766-126211

E-Mail: bgf-12@oegk.at

Mehr Informationen finden Sie unter
www.gesundheitskasse.at/bgf.



Schulische Gesundheitsförderung

SERVICE STELLE GESUNDE SCHULE
NIEDERÖSTERREICH



Betreuung folgender Schultypen:

- » Volksschulen
- » Allgemeine Sonderschulen, Kleingruppenschulen, Montessori-Schulen
- » Allgemeinbildende höhere Schulen (Oberstufe)
- » Polytechnische Schulen
- » Berufsschulen
- » Berufsbildende mittlere und höhere Schulen (BMHS)

Wir begleiten Sie und Ihre Schule auf dem Weg, eine gesunde (Volks-)Schule zu werden!



Zum gewählten Schwerpunkt können folgende Maßnahmen gesetzt werden:

- » Schulinterne Lehrerfortbildungen
- » Schülerworkshops
- » Elternabende oder praktische Eltern-Kind-Workshops
- » Gestaltung der Rahmenbedingungen in der Schule
- » Einsatz von Arbeitsmaterialien im Unterricht



Einige unserer Angebote können 2021 auch online in Anspruch genommen werden.

Netzwerk Gesunde Schule der ÖGK in Niederösterreich

Ein Netzwerk zum Lernen und für den Erfahrungsaustausch!

Unsere kostenlosen Angebote:

- » Begleitung bei der Entwicklung zur gesunden (Volks-)Schule, gesunden Berufsschule, gesunden BMHS
- » Information über Neuerungen in der Gesundheitsförderung, Projektinitiativen etc.
- » Broschüren und Materialien
- » Finanzielle Unterstützung von Projekten bzw. Maßnahmen im Rahmen der Schulbetreuung
- » Austausch mit anderen Schulen im Bereich Gesundheitsförderung

Gesunde (Volks-)Schule

Ziel des Programms „Gesunde (Volks-)Schule“ ist es, möglichst viele Schulen auf dem Weg zu einem gesunden Lebensraum Schule zu unterstützen und Gesundheit nachhaltig im Schulalltag zu verankern. In einer gesunden (Volks-)Schule arbeitet die Schulgemeinschaft daran, gesunde Rahmenbedingungen für Schülerinnen und Schüler sowie Lehrerinnen und Lehrer zu schaffen: Kinder sollen sich gesund entwickeln können, das Lehrpersonal soll sich bei seiner Arbeit wohlfühlen. Das Ziel: ein gesunder Schulalltag für alle.



Kontakt Service Stelle gesunde Schule Niederösterreich:

Barbara Fischer-Perko, MA, Tel. 05 0766-126206
Anja Klaus, BA, Tel. 05 0766-126217
Patrizia Nikzad, Tel. 05 0766-126205
Claudia Beneder, BA, Tel. 05 0766-126208

E-Mail: schule-12@oegk.at

Mehr Informationen finden Sie unter www.gesundheitskasse.at.

Bewegungs-Champion

DAS BEWEGUNGSPROJEKT FÜR SCHÜLER/INNEN

Die Veranstaltungsreihe „Bewegungs-Champion“ bietet tolle Bewegungsevents für Schüler/innen in ganz Niederösterreich an. Bewegungsexperten kommen dabei im Rahmen von Schulevents direkt in die Schulen. Bei einem Termin können bis zu vier Klassen einer Schule am Event teilnehmen. In einer Schulstunde können die Schülerinnen und Schüler klassenweise fünf sportmotorische Tests (Sprint, Sprung, Schlingellauf, Medizinballweitwurf und Reaktionstest) absolvieren. Dabei kommt der Erlebnisfaktor nicht zu kurz. Spaß und Unterhaltung sind auch bei einem spannenden Rahmenprogramm garantiert.



Eingeladen sind niederösterreichische Schulklassen (Kinder von sechs bis zwölf Jahren).



Handlungsempfehlungen, Verbesserungstipps und Beratung vor Ort ermöglichen Pädagoginnen und Pädagogen, nachhaltig in Schulen zu arbeiten. Dadurch werden die Kinder zum Mitmachen und Nachmachen motiviert.

Das Projekt wird durch das Bundesinstitut für Leistungssport (LSA Breiten- und Gesundheitssport GmbH) durchgeführt und aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds teilfinanziert.

E-Mail: info@bewegungs-champion.at

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at und www.bewegungs-champion.at.

SENAktiv – Sicher im Alter bewegen

BEWEGUNGSPROJEKT FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Sicheres Stehen und Gehen sind Voraussetzungen für Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag. Gerade im Alter stellen Stürze ein bedeutsames Gesundheitsrisiko dar. Durch gezieltes Training können sie aber vermieden werden.

Bis wieder Gruppenangebote durchführbar sind, werden weiterführende Sturzpräventionseinheiten in Form von Einzelbewegungsberatungen zu jeweils 25 Minuten angeboten. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie, wie Sie Ihre alltagsmotorischen Fähigkeiten nachhaltig verbessern können. Die Teilnahme an allen SENaktiv-Veranstaltungen, die in Kooperation mit der jeweiligen Gemeinde stattfinden, ist kostenlos, eine verbindliche Anmeldung für die Auftaktveranstaltung ist erforderlich. Als Alternative zu den Einzeleinheiten vor Ort gibt es auch die Möglichkeit, online an Bewegungseinheiten in der Gruppe teilzunehmen.

Das Projekt wird durch das Bundesinstitut für Leistungssport (LSA Breiten- und Gesundheitssport GmbH) durchgeführt und aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds teilfinanziert.

E-Mail: info@senaktiv.at

Nähere Informationen über Termine und Veranstaltungsorte finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at und www.senaktiv-bewegen.at.



Rücken fit

BEWEGUNGSPROGRAMM ZUR RÜCKENGESUNDHEIT

Die ÖGK bietet in Kooperation mit der ASKÖ in acht Bezirken in Niederösterreich das achtwöchige Bewegungsprogramm „Rücken fit“ an. Das Programm umfasst sportwissenschaftliche Tests und einen „Rücken fit“-Kurs mit acht Einheiten zu je 1,5 Stunden. Am Programm können Personen im erwerbsfähigen Alter teilnehmen.

Die Teilnehmer/innen werden sowohl am Beginn als auch am Ende des Programms von Expertinnen und Experten untersucht:

- » Back-Check zur Messung der Kraftfähigkeit unterschiedlicher haltungsrelevanter Muskelgruppen
- » Manuelle Muskelfunktionstests zur Untersuchung bestimmter verkürzter und abgeschwächter Muskelgruppen bzw. muskulärer Dysbalancen
- » Wirbelsäulenscreening zur Darstellung der Form der Wirbelsäule

Teilnahmebedingungen:

- » Versichert bei der ÖGK
- » Ab 18 bis 65 Jahren
- » Kostenbeitrag: 59,00 € pro Teilnehmer/in

Kursorte im Frühjahr: Gänserndorf, Korneuburg, Neunkirchen

Kursorte im Herbst: Baden, Gmünd, Pöchlarn, Tulln, Zwettl

Anmeldung zur Auftaktveranstaltung erforderlich!

Nähere Informationen erhalten Sie im jeweiligen ÖGK Kundenservice und im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

Frühe Hilfen

GEMEINSAM DIE FAMILIE STÄRKEN

Beim Projekt „Frühe Hilfen“ unterstützen Familienbegleiter/innen (werdende) Mütter mit Kindern von bis zu drei Jahren und deren Familien kostenlos in besonderen Lebenssituationen. Als freiwilliges Angebot helfen sie den Betroffenen, geeignete soziale und gesundheitsbezogene Unterstützungsangebote zu finden und in Anspruch zu nehmen. Dadurch lassen sich Belastungen (wie z. B. Unsicherheiten im Umgang mit dem Kind, psychische Probleme, finanzielle Sorgen) von Familien und Kindern frühzeitig erkennen und reduzieren.



Derzeit wird die Maßnahme „Frühe Hilfen“ der Österreichischen Gesundheitskasse in Niederösterreich von der Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung GmbH unter dem Namen „Gut begleitet von Anfang an! Frühe Hilfen Niederösterreich“ in folgenden Bezirken umgesetzt: Wiener Neustadt Stadt und Land, Baden, Lilienfeld, Mödling und Neunkirchen.

Das Projekt wird aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds teilfinanziert.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at und www.fruehehilfen.at.

Babycouch/Richtig essen von Anfang an

UNTERSTÜTZUNG IN EINER AUFREGENDEN ZEIT

Die „Richtig essen von Anfang an (REVAN)“-Workshops und die Babycouch-Treffen sind ein kostenloses Präsenz- und Online-Angebot für Schwangere, Stillende und Eltern mit Kindern bis zum dritten Lebensjahr in Niederösterreich.



Shutterstock/Oksana Kuzmina

REVAN-Workshops sind regelmäßige (Online-)Fachworkshops zu den Themen „Ernährung in der Schwangerschaft“, „Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter“ und „Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder“. Die Grundlage dafür bildet das nationale Programm „Richtig essen von Anfang an!“. Durch dieses Angebot werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse auf dem Gebiet der Säuglings- und Kleinkindernährung sowie der Ernährung für Schwangere und Stillende vermittelt.

Die Babycouch-Treffen sind ein von Expertinnen und Experten geleiteter (Online-)Treffpunkt. Bei verschiedensten Themen rund um die Schwangerschaft bzw. das Kleinkindalter wird den Teilnehmenden Unterstützung in einer besonders aufregenden Zeit geboten.

Anmeldung, Orte, Termine und Themen unter:

www.argef.at/revan bzw. www.argef.at/babycouch

Das Projekt wird aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds teilfinanziert.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at und www.argef.at.



Das Rauchfrei Telefon

Rauchen Sie? Sehnen Sie sich nach einem Leben ohne Zigarette? Hat Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt geraten, das Rauchen aufzugeben? Dann holen Sie sich rasche, professionelle und kostenlose Hilfe beim Rauchfrei Telefon der ÖGK. Denn mit Hilfe gelingt der Weg in die Rauchfreiheit leichter.

Das Rauchfrei Telefon bietet:

- » Telefonische Beratung zur Tabakentwöhnung
- » Unterstützung und Begleitung beim Start in ein rauchfreies Leben
- » Informationen rund um das Thema Rauchen
- » Nachbetreuung zur Rückfallvorbeugung
- » Vermittlung von Entwöhnungsangeboten

Kontakt:

Tel. 0800 810 013

Montag bis Freitag: 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

E-Mail: info@rauchfrei.at

www.rauchfrei.at | www.facebook.com/RauchfreiTelefon

Rufen Sie an! Unsere Expertinnen beraten Sie gerne.



Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.

Die Homepage des Rauchfrei Telefons

WWW.RAUCHFREI.AT

Auf der Homepage des Rauchfrei Telefons finden Sie alle weiterführenden Informationen über

- » den Beratungsablauf am Telefon
- » die Fakten über Tabak und Nikotin
- » Tipps und Tricks zum Aufhören
- » spezielle Infos für Schwangere, Jugendliche und Angehörige

Die Rauchfrei App

MIT HILFE GELINGT ES LEICHTER!

Die Rauchfrei App

- » unterstützt Sie, Ihr Rauchverhalten zu verändern
- » hilft Ihnen, den Rauchstopp vorzubereiten und umzusetzen
- » begleitet Sie im Alltag, um rauchfrei zu bleiben
- » bietet konkrete Werkzeuge wie z. B. das Rauchprotokoll
- » gibt praktische Tipps für Alternativen zum Rauchen
- » zählt Ihre rauchfreien Tage und Ihre Ersparnisse



Kostenfrei verfügbar für Android- und iOS-User!



Laden Sie die Rauchfrei App kostenlos auf Ihr Handy und legen Sie los!
www.rauchfreiapp.at

Rauchfrei mit der ÖGK

AMBULANTE RAUCHERENTWÖHNUNG

Neben dem Serviceangebot des Rauchfrei Telefons bietet die ÖGK in Niederösterreich das ambulante Gruppenentwöhnungsprogramm „Rauchfrei mit der ÖGK“ an. Eine Tabakentwöhnungsexpertin der ÖGK (Klinische und Gesundheitspsychologin) unterstützt Sie dabei, Ihr Ziel „Rauchfreiheit“ zu erreichen.



Teilnahmebedingungen:

- » Versichert bei der ÖGK, BVAEB oder SVS
- » Ab 18 Jahren
- » Kostenbeitrag: 25,00 €

Gruppenberatung: „Rauchfrei mit der ÖGK“

Das Angebot enthält jeweils sechs Beratungsabende am jeweiligen Kursort (siehe nächste Seite). Bei den einzelnen Kursterminen erwarten Sie u.a. ausführliche Gruppengespräche, individuelle Tipps zur Unterstützung beim Rauchstopp, eine Analyse des eigenen Rauchverhaltens, verschiedene Motivationstechniken sowie ausführliche Kursunterlagen.

Hinweis: Abhängig von den aktuell geltenden Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen kann der Kurs kurzfristig angepasst werden und kontaktlos stattfinden. In diesem Fall werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn kontaktiert und über die Änderungen informiert.

Geplante Kurse im Frühjahr:**St. Pölten**

Kursbeginn: Dienstag, 13.04.2021, um 18.00 Uhr
Anmeldung unter 05 0766-121854
E-Mail: stpoelten@oegk.at

Oberndorf (Scheibbs)

Kursbeginn: Donnerstag, 29.04.2021, um 18.00 Uhr
Anmeldung unter 05 0766-121954
E-Mail: scheibbs@oegk.at

Wr. Neustadt

Kursbeginn: Dienstag, 04.05.2021, um 18.00 Uhr
Anmeldung unter 05 0766-122254
E-Mail: wrneustadt@oegk.at

Gmünd

Kursbeginn: Dienstag, 01.06.2021, um 18.00 Uhr
Anmeldung unter 05 0766-120654
E-Mail: gmuend@oegk.at

Stockerau

Kursbeginn: Mittwoch, 09.06.2021, um 18.00 Uhr
Anmeldung unter 05 0766-120954
E-Mail: korneuburg@oegk.at

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Im Herbst 2021 sind weitere Kurse geplant.

Nähere Informationen erhalten Sie im
jeweiligen ÖGK Kundenservice und im Internet unter
www.gesundheitskasse.at/rauchfreikurse.

Newsletter zur Gesundheitsförderung

AKTUELLES, INFOS UND TIPPS



Mit unserem monatlich erscheinenden Newsletter **#bleibgesund mit der ÖGK** möchten wir Ihnen Anregungen, Tipps und Informationen zu unseren aktuellen Gesundheitsförderungsangeboten geben.

Ob Veranstaltungen, Kurse oder Vorträge – bleiben Sie mit unserem Newsletter stets auf dem neuesten Stand und verpassen Sie keine Termine mehr.

Neben Rezept-Tipps zeigen wir Ihnen auch, wie Sie sich fit halten oder Ihre mentale Gesundheit fördern können.

Die Anmeldung zum Newsletter finden Sie unter
www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

Adressen und Telefonnummern

KUNDENSERVICESTELLEN IN NIEDERÖSTERREICH

ÖGK Kundenservice Amstetten

3300 Amstetten, Anzengruberstraße 8
Tel. 05 0766-120154

ÖGK Kundenservice Baden

2500 Baden, Vöslauer Straße 14
Tel. 05 0766-120254

ÖGK Kundenservice Bruck/Leitha

2460 Bruck/Leitha, Stefaniegasse 4
Tel. 05 0766-120354

ÖGK Kundenservice Gänserndorf

2230 Gänserndorf, Umfahrungsstraße Nord 3
Tel. 05 0766-120554

ÖGK Kundenservice Gmünd

3950 Gmünd, Hamerlinggasse 25
Tel. 05 0766-120654

ÖGK Kundenservice Hollabrunn

2020 Hollabrunn, Pfarrgasse 11
Tel. 05 0766-120754

ÖGK Kundenservice Horn

3580 Horn, Stephan-Weykerstorffer-Gasse 3
Tel. 05 0766-120854

ÖGK Kundenservice Klosterneuburg

3400 Klosterneuburg, Hermannstraße 6
Tel. 05 0766-121654

ÖGK Kundenservice Korneuburg

2100 Korneuburg, Bankmannring 22
Tel. 05 0766-120954

ÖGK Kundenservice Krems/Donau

3500 Krems/Donau, Dr.-Josef-Maria-Eder-Gasse 3
Tel. 05 0766-121054

ÖGK Kundenservice Lilienfeld

3180 Lilienfeld, Liese Prokop Straße 11
Tel. 05 0766-121154

ÖGK Kundenservice Mistelbach

2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46
Tel. 05 0766-121354

ÖGK Kundenservice Mödling

2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4
Tel. 05 0766-121454

ÖGK Kundenservice Neunkirchen

2620 Neunkirchen, Stockhamnergasse 23
Tel. 05 0766-121554

ÖGK Kundenservice Pöchlarn

3380 Pöchlarn, Regensburger Straße 21
Tel. 05 0766-121254

ÖGK Kundenservice Scheibbs

3270 Scheibbs, Bahngasse 1
Tel. 05 0766-121954

ÖGK Kundenservice Schwechat

2320 Schwechat, Sendnergasse 9
Tel. 05 0766-122354

ÖGK Kundenservice Stockerau

2000 Stockerau, Parkgasse 17
Tel. 05 0766-120954

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien
www.gesundheitskasse.at/impresum

Redaktion/Gestaltung: ÖGK Landesstelle NÖ,
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten;

Inhalt: Expertisezentrum Gesundheitsförderung, Prävention
und Public Health

Fotos: Shutterstock, Getty Images, ÖGK

Hersteller: Riedeldruck GmbH, Bockfließersstraße 60-62, 2214 Auersthal

Druck: Februar 2021