

Kursprogramm 2024

Diabetes-Kurse

Kostenlos in ganz Salzburg



Jetzt
anmelden!

Diabetes-Kurse in ganz Salzburg

Unter dem Motto „Diabetes – da kann ich was tun“ finden im ganzen Bundesland Salzburg **kostenlose Diabetes-Kurse** statt. Die Kurse bestehen aus je **vier Terminen**, die innerhalb von **zwei Wochen** stattfinden.

Die Kurse werden von einem Team aus Expertinnen und Experten (Ärztinnen und Ärzten, Diabetesberaterinnen bzw. -berater sowie Diätologinnen/Diätologen) geleitet.

Ein Kurs besteht aus vier Module:

- **Modul 1** Diabetes: Gehen wir es gemeinsam an
- **Modul 2** Diabetes aus ärztlicher Sicht
- **Modul 3** Ernährung bei Diabetes
- **Modul 4** Diabetes im Alltag

Für wen sind die Kurse geeignet?

Die Diabetes-Kurse richten sich an Menschen, die an **Diabetes Typ 2** erkrankt sind – unabhängig davon, ob bereits Medikamente notwendig sind oder nicht. Wie lange die Betroffenen schon an Diabetes Typ 2 leiden, spielt keine Rolle.

Auch für Menschen mit **Risikofaktoren** sind die Kurse optimal.

Was ist das Ziel der Kurse?

Die Diabetes-Kurse unterstützen Betroffene dabei, die **Krankheit zu verstehen**. Durch Änderungen im Lebensstil – vor allem in den Bereichen **Ernährung und Bewegung** – ist trotz Diabetes ein langes Leben bei guter Gesundheit möglich.

Jetzt
anmelden!



Tipp: QR-Code
scannen und Termine
online auswählen!

Auffrischkurs

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben einige Monate nach Kursteilnahme die Chance, sich im Rahmen eines Auffrischkurses mit den Expertinnen und Experten über die persönlichen Erfahrungen im Alltag auszutauschen.

Kurstermine & Anmeldung

Die Kurse finden das **ganze Jahr** über in **allen Salzburger Bezirken** statt. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Neben den Nachmittagsterminen gibt es auch spezielle Früh- und Abendtermine!



Frühkurse



Nachmittagskurse



Abendkurse



Auffrischkurse

Stadt Salzburg

Gesundheits-Informations-Zentrum
Engelbert-Weiß-Weg 10
5020 Salzburg



Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

Dienstag	20. Februar	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	22. Februar	15.00 – 18.00 Uhr
Dienstag	27. Februar	16.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	29. Februar	15.00 – 16.30 Uhr



Dienstag	12. März	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	14. März	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	19. März	16.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	21. März	15.00 – 18.00 Uhr



Dienstag	09. April	08.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag	11. April	08.00 – 09.30 Uhr
Dienstag	16. April	08.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag	18. April	08.00 – 11.00 Uhr



Dienstag	16. April	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	18. April	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	23. April	16.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	25. April	15.00 – 18.00 Uhr



Dienstag	14. Mai	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	16. Mai	17.00 – 18.30 Uhr
Dienstag	21. Mai	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	23. Mai	17.00 – 20.00 Uhr



Dienstag	11. Juni	08.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag	13. Juni	08.00 – 09.30 Uhr
Dienstag	18. Juni	08.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag	20. Juni	08.00 – 11.00 Uhr



Dienstag	02. Juli	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	04. Juli	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	09. Juli	16.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	11. Juli	15.00 – 18.00 Uhr



Dienstag	17. September	15.00 – 18.00 Uhr
-----------------	----------------------	--------------------------

Donnerstag	19. September	15.00 – 16.30 Uhr
------------	---------------	-------------------

Dienstag	24. September	15.00 – 18.00 Uhr
----------	---------------	-------------------

Donnerstag	26. September	15.00 – 18.00 Uhr
------------	---------------	-------------------

Dienstag	08. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr
-----------------	--------------------	--------------------------

Donnerstag	10. Oktober	15.00 – 16.30 Uhr
------------	-------------	-------------------

Dienstag	15. Oktober	16.00 – 19.00 Uhr
----------	-------------	-------------------

Donnerstag	17. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr
------------	-------------	-------------------

Dienstag	29. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr
-----------------	--------------------	--------------------------

Donnerstag	31. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr
------------	-------------	-------------------

Dienstag	05. November	15.00 – 18.00 Uhr
----------	--------------	-------------------

Donnerstag	07. November	15.00 – 16.30 Uhr
------------	--------------	-------------------

Auffrischkurse Stadt Salzburg

Mittwoch	19. Juni	16.00 – 19.00 Uhr
----------	----------	-------------------

Freitag	21. Juni	13.00 – 16.00 Uhr
---------	----------	-------------------

Freitag	08. November	13.00 – 16.00 Uhr
---------	--------------	-------------------

Freitag	22. November	13.00 – 16.00 Uhr
---------	--------------	-------------------



Hof bei Salzburg

„Hofer helfen Hofern“

Postplattenstraße 2

5322 Hof bei Salzburg

**Anmeldung:**

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

Dienstag	14. Mai	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	16. Mai	17.00 – 18.30 Uhr
Dienstag	21. Mai	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	23. Mai	17.00 – 20.00 Uhr



**Jetzt
anmelden!**



Diabetes Typ 2 schädigt die Blutgefäße. Das kann zu schweren Schäden der Beine führen. Im schlimmsten Fall droht die Amputation.

Lamprechtshausen

Raum der Seniorenbegegnung (SEBE)

Schulstraße 1a

5112 Lamprechtshausen



Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

Dienstag	02. April	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	04. April	15.00 – 18.00 Uhr
Dienstag	09. April	15.00 – 16.30 Uhr
Donnerstag	11. April	15.00 – 18.00 Uhr



Dienstag	24. September	14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	26. September	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	01. Oktober	14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	03. Oktober	14.00 – 17.00 Uhr



Neumarkt am Wallersee

Neumarkt Seniorenwohnhaus
 Sparkassenstraße 11
 5202 Neumarkt am Wallersee

**Anmeldung:**

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

Dienstag	02. April	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	04. April	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	09. April	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	11. April	15.00 – 18.00 Uhr



Dienstag	15. Oktober	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	17. Oktober	17.00 – 18.30 Uhr
Dienstag	22. Oktober	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	24. Oktober	17.00 – 20.00 Uhr

**Auffrischkurs Neumarkt am Wallersee**

Freitag	18. Oktober	16.30 – 19.30 Uhr
---------	-------------	-------------------



Hallein

Rotes Kreuz Hallein
Wiestal-Landesstraße 2,
5400 Hallein



Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

Dienstag	11. Juni	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	13. Juni	17.00 – 18.30 Uhr
Dienstag	18. Juni	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	20. Juni	17.00 – 20.00 Uhr



Dienstag	29. Oktober	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	31. Oktober	17.00 – 18.30 Uhr
Dienstag	05. November	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	07. November	17.00 – 20.00 Uhr



Auffrischkurs Hallein

Freitag	27. September	13.00 – 16.00 Uhr
---------	---------------	-------------------



Altenmarkt

Seniorenwohnheim Altenmarkt
 Michael-Walchhofer-Straße 15
 5541 Altenmarkt

**Anmeldung:**

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

Montag	11. November	16.30 – 19.30 Uhr
Mittwoch	13. November	15.00 – 16.30 Uhr
Montag	18. November	16.30 – 19.30 Uhr
Mittwoch	20. November	15.00 – 18.00 Uhr



Zu viel Zucker und Fett im täglichen Essen gelten als Hauptverursacher von Diabetes Typ 2. Eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten ist wichtig und kann die Folgen stoppen.

Jetzt
anmelden!



Bad Hofgastein

Gemeindeamt
Kurpromenade 2
5630 Bad Hofgastein



Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

Dienstag	01. Oktober	17.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	02. Oktober	17.00 – 18.30 Uhr
Dienstag	08. Oktober	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	10. Oktober	17.00 – 20.00 Uhr



Auffrischkurs Bad Hofgastein

Dienstag	15. Oktober	15.30 – 18.30 Uhr
----------	-------------	-------------------



Bischofshofen

ÖGK – Kundenservice
 Gasteiner Straße 29
 5500 Bischofshofen

**Anmeldung:**

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

Montag	17. Juni	17.00 – 20.00 Uhr
Dienstag	18. Juni	17.00 – 18.30 Uhr
Montag	24. Juni	17.00 – 20.00 Uhr
Dienstag	25. Juni	17.00 – 20.00 Uhr



Montag	07. Oktober	16.30 – 19.30 Uhr
Dienstag	08. Oktober	15.30 – 17.00 Uhr
Montag	14. Oktober	16.30 – 19.30 Uhr
Dienstag	15. Oktober	15.30 – 18.30 Uhr

**Auffrischkurs Bischofshofen**

Freitag	18. Oktober	13.00 – 16.00 Uhr
---------	-------------	-------------------



Schwarzach

Haus der Vereine
Kraftwerkstraße 1
5620 Schwarzach



Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

Montag	11. März	16.30 – 19.30 Uhr
Dienstag	12. März	15.00 – 16.30 Uhr
Montag	18. März	16.30 – 19.30 Uhr
Dienstag	19. März	16.30 – 19.30 Uhr



Auffrischkurs Schwarzach

Freitag 08. November 13.00 – 16.00 Uhr



Mittersill

Seniorenheim Mittersill
Landrichterweg 2
5730 Mittersill

**Anmeldung:**

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

Dienstag	09. April	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	11. April	17.00 – 18.30 Uhr
Dienstag	16. April	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	18. April	17.00 – 20.00 Uhr

**Auffrischkurs Mittersill**

Montag	11. November	15.00 – 18.00 Uhr
--------	--------------	-------------------



Saalfelden

Pfarrgemeinde Saalfelden
Lofererstraße 15
5760 Saalfelden



Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

Dienstag	08. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	10. Oktober	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	15. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	17. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr

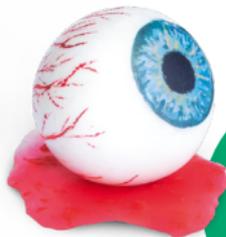


Auffrischkurs Saalfelden

Freitag 08. November 15.00 – 18.00 Uhr



Diabetes Typ 2
kann unbehandelt
zur Erblindung
führen.



Jetzt
anmelden!

Zell am See

ÖGK - Kundenservice
Ebenbergstraße 3
5700 Zell am See

**Anmeldung:**

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

Dienstag	09. April	17.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	10. April	17.00 – 18.30 Uhr
Dienstag	16. April	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	18. April	17.00 – 20.00 Uhr



Montag	30. September	17.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	02. Oktober	17.00 – 18.30 Uhr
Montag	07. Oktober	17.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	09. Oktober	17.00 – 20.00 Uhr

**Auffrischkurs Zell am See**

Freitag 15. November 13.00 – 16.00 Uhr



Tamsweg

Rotes Kreuz Tamsweg
Josef-Ehrenreich-Straße 1
5580 Tamsweg



Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

Montag	10. Juni	17.00 – 20.00 Uhr
Dienstag	11. Juni	17.00 – 18.30 Uhr
Montag	17. Juni	17.00 – 20.00 Uhr
Dienstag	18. Juni	17.00 – 20.00 Uhr



Weil Diabetes Typ 2 die Gefäße schädigt, kann es unbehandelt zu schwerwiegenden Komplikationen des Herz-Kreislauf-Systems kommen.



Jetzt
anmelden!

Die Diabetes-Kurse sind ein kostenloses Angebot für alle Salzburgerinnen und Salzburger.



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum • Hersteller: Wallig Ennstaler
Druckerei und Verlag Ges.m.b.H., Mitterbergstraße 36, 8962 Gröbming