

Gesund leben mit der ÖGK



Angebote
für Ihre
Gesundheit

Inhalt



ALLGEMEIN / WISSEN

Gesundheit – unser höchstes Gut..... 4



ERNÄHRUNG

Impulse rund um Ernährung..... 6

Leichter leben – Blutwerte
und Körpergewicht im Griff 8

easykids..... 10



BEWEGUNG

Aktiv werden und in
Bewegung bleiben..... 12

Der Beckenboden – Basis für
eine starke Mitte 13

Beweg' dich – Gesunder Rücken 14

Bewegt im Park 16



MENTALE GESUNDHEIT

Mental gesund..... 18

Momente für mich 20

Erste Hilfe für die Seele 21

Stressfrei..... 22

Stressfrei schlafen 23



NIKOTINFREI

Frei werden von Tabak und Nikotin..... 24

Rauchfrei Telefon 26



FAMILIE

Frühe Hilfen	28
Richtig essen von Anfang an!	30
Zahngesundheit für Kinder	31



GESUND AB 50

Bewusst leben + Einfach gesund bleiben.....	32
Trittsicher & aktiv Stürze gezielt vermeiden	34



VEREIN

Gesundheitsförderung im Sportverein	36
---	----



BILDUNG

Schulische Gesundheitsförderung (SGF)	38
--	----



BETRIEB

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)	40
--	----



VORSORGE

Impfungen	42
Jugendlichenuntersuchung.....	44
Vorsorgeuntersuchung	45
Selbsthilfe	46



ALLGEMEIN

Gesundheit – unser höchstes Gut

GESUNDHEITSFÖRDERUNG, PRÄVENTION UND GESUNDHEITSINFORMATIONEN



Gesund sein – gesund bleiben

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ – dieses Zitat trifft den Nagel auf den Kopf. Gesund und fit bis ins hohe Alter zu bleiben, diesen Wunsch haben wir wohl alle gemeinsam. Mit dem vielfältigen Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm der ÖGK fällt dies gleich viel leichter.

Los geht's!

Jede Änderung beginnt mit dem ersten Schritt – stöbern Sie also gleich in unserem Programmheft. Ob gesunde Ernährung, Bewegung, Nikotinfreiheit oder mentale Stärke: Nutzen Sie unsere Veranstaltungen, Webinare, Kurse, Vorträge und Workshops. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Wo finde ich Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention der ÖGK?

- Auf unserer **Website**
www.oegk.at/gesundleben finden Sie alle Veranstaltungen, Kurse und Programme in Ihrer Nähe oder online.
- Infos gibt es auch auf **Social Media**:
Facebook: www.facebook.com/gesundheitskasse.at
Instagram: @gesundheitskasse_at

Vier Mal im Jahr erscheint das ÖGK-Magazin „**Meine Gesundheit**“ mit vielen Themen rund um Gesundheit und Vorsorge. Abonnieren Sie das Magazin kostenlos unter www.meinegesundheit.at/abo.



Gleich QR-Code scannen
und kostenlos abonnieren!
www.meinegesundheit.at



Impulse rund um Ernährung



Hi, ich bin ein KI-Bild.

Sie möchten bewusster essen und Ihre Ernährung langfristig verbessern? Sie suchen Tipps, wie gesunde Ernährung im Alltag einfach und genussvoll gelingen kann? Dann nutzen Sie unser Angebot an vielfältigen Vorträgen, Webinaren, Kursen und Videos!

Unsere Expertinnen und Experten unterstützen Sie dabei, Ernährungswissen aufzubauen und dieses direkt in Ihren Alltag zu integrieren. Ob vor Ort oder online – wir zeigen Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt gesunde Essgewohnheiten entwickeln können.

Lassen Sie sich inspirieren und setzen Sie neue Impulse rund um Ihre Ernährung – für mehr Energie, Gesundheit und Lebensqualität.



Nähere Informationen und Termine finden Sie unter www.oegk.at/ernaehrung

Infomaterial

Von der Ampelkarte über den Mahlzeiten-teller bis zum Zucker-Ratgeber – unser Infomaterial zur gesunden Ernährung enthält fundiertes Wissen, alltagstaugliche Tipps und Inspirationen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.



Mediathek

Die ÖGK bietet das ganze Jahr über kostenlose Online-Vorträge zu verschiedenen Themen an. Entweder Sie nehmen live teil oder sehen sich die Videos danach in unserer Mediathek an.



Rezeptsammlung

In unserer Rezeptsammlung finden Sie viele ausgewogene Rezepte, die leicht nachzukochen sind. Probieren Sie es aus – für mehr Genuss, ganz ohne schlechtes Gewissen.



Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Burgenland, Niederösterreich, Oberösterreich und Steiermark.





Leichter leben – Blutwerte und Körper- gewicht im Griff

Gruppenkurse

Kostenfreies Gruppenprogramm für Erwachsene ab 18 Jahren mit Mehrgewicht und/oder erhöhten bzw. schwankenden Blutwerten.

Ziel ist es, die eigenen Gewohnheiten zu erkennen und zu verändern, um sich bewusster zu ernähren, mehr zu bewegen und Erkrankungen vorzubeugen. Die Kurse werden von qualifizierten Fachkräften aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Psychologie abgehalten.

Zeitraum: Kurse starten im Frühjahr und im Herbst

Anmeldung: (online) erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!



Nähere Informationen, Kursorte und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter www.oegk.at/leichterleben. Bei Fragen wenden Sie sich an leichterleben@oegk.at

Online-Vorträge: Blutdruck im Griff

Informieren Sie sich über natürliche Blutdruck-Schwankungen, das richtige Messen und über Möglichkeiten, Ihren Blutdruck positiv zu beeinflussen.

Inhalte:

- Was sagt der Blutdruckwert aus und Risiken von Bluthochdruck
- richtiges Messen und natürliche Schwankungen
- Einfluss von Ernährung, Bewegung und Stress
- Blutdruck in Verbindung mit Alkohol und Nikotin

Dauer: 90 Minuten

Online-Vorträge: Blutfette im Gleichgewicht

Zu hohe Blutfettwerte begünstigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Meist lassen sich die Blutfette mit der richtigen Ernährung und einer gesunden Lebensführung positiv beeinflussen.



Inhalte:

- Cholesterin, Triglyceride & Co
- Risikofaktoren für erhöhte Blutfettwerte
- Einfluss von Ernährung, Bewegung und Stress
- Tipps für das Gleichgewicht Ihrer Blutfette

Dauer: 90 Minuten

Online-Vorträge: Blutzucker unter Kontrolle

Erfahren Sie alles Wissenswerte rund um Ihre Blutzuckerwerte: Was sie aussagen, womit Sie sie positiv beeinflussen können und wie Sie Ihre Gesundheit damit aktiv unterstützen.

Inhalte:

- Blutzucker und Energieversorgung
- Einfluss von Ernährung und körperlicher Aktivität
- Auswirkungen von dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerten
- Möglichkeiten, Ihre Blutzuckerwerte in Balance zu halten



Nähere Informationen und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter www.oegk.at/leichterleben

Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Steiermark, Tirol, Vorarlberg und Wien.



easykids

WENIGER GEWICHT - MEHR POWER!



Hi, ich bin ein KI-Bild.

Gruppenkurse

Die kostenfreien Gruppenkurse „easykids“ (Intensivprogramm) und „easykids fix“ (Kompaktprogramm) unterstützen Familien mit übergewichtigen Kindern im Alter von 6 bis 14 Jahren auf ihrem Weg zu einem gesunden, aktiven Lebensstil.

Die Angebote helfen Familien dabei, ihren Alltag gesundheitsförderlicher zu gestalten – für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Im Mittelpunkt stehen dabei einfache, alltagstaugliche Veränderungen – mehr Bewegung, ausgewogenes Essen, ein gestärktes Selbstbewusstsein und vor allem: gemeinsam aktiv zu werden. Eltern bzw. nahe Bezugspersonen sind ein wichtiger Teil der Kurse, denn nur zusammen gelingt Veränderung nachhaltig.

Die Kurse werden von erfahrenen Fachleuten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Psychologie begleitet. In der Gruppe treffen Kinder und Eltern bzw. Bezugspersonen auf Familien, denen es ähnlich geht – das motiviert und tut gut.

Unser Ziel: gesunde Gewohnheiten, die bleiben. Für mehr Leichtigkeit im Alltag und ein gutes Gefühl für die ganze Familie.

Zeitraum: Die Kurse starten im Frühjahr und/oder im Herbst.

Möglichkeiten zur Teilnahme:

easykids fix: Anmeldung direkt über die ÖGK-Homepage oder bei unseren Umsetzungspartnern erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl

easykids: Anmeldung mittels Zuweisung durch Haus- oder Kinderärztin bzw. Haus- oder Kinderarzt erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl

easykids - Enorm in Form: Anmeldung über das ÖGK Gesundheitszentrum Floridsdorf erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl



Mehr erfahren und anmelden:

www.oegk.at/easykids

Bei Fragen wenden Sie sich an easykids@oegk.at

Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Steiermark, Tirol, Vorarlberg und Wien.



BEWEGUNG

Aktiv werden und in Bewegung bleiben



Ein aktiver Lebensstil tut uns gut. Doch nicht immer nimmt Bewegung den notwendigen Stellenwert in unserem Alltag ein. Um körperlich und geistig fit zu bleiben, bietet die ÖGK verschiedenste Kurse und Programme: Denn Bewegung senkt nicht nur das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht, sondern steigert auch das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Broschüre „Bewegt durchs Leben“

Unsere Bewegungs-Broschüre liefert Empfehlungen für einen aktiven Alltag.



Gleich QR-Code scannen und die Broschüre kostenlos herunterladen!



Informationen zu den Angeboten finden Sie laufend unter www.oegk.at/bewegt

Der Beckenboden – Basis für eine starke Mitte

Online-Vorträge

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für unsere Gesundheit. In unseren Webinaren thematisieren wir die Bedeutung des Beckenbodens nicht nur im Alltag, sondern auch speziell im Alter, in der Schwangerschaft und in Bezug auf die Potenz. Zudem gibt es praktische Tipps sowie Wahrnehmungs-, Aktivierungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen. **Ab 2026 neu:** Webinare speziell für Schwangere und für Männer!

An den Vorträgen können sowohl Männer als auch Frauen teilnehmen. Auf persönliche Fragen wird gerne eingegangen.

Dauer: 60 Minuten

Broschüre „Der Beckenboden – Basis für eine starke Mitte“

Die Broschüre bietet einen Überblick zum Beckenboden und gibt wichtige Informationen zum Training im Alter, in der Schwangerschaft und in Bezug auf die Potenz.



Gleich QR-Code scannen und die Broschüre kostenlos herunterladen!

Termine und Anmeldung unter www.oegk.at/beckenboden

Die Webinare sind keine online Turneinheiten – einzelne Übungen können dabei von den Expertinnen und Experten gezeigt werden. Es werden keine medizinischen Diagnosen gestellt und keine Therapien angeraten. Bei derartigen Fragestellungen wird eine ärztliche Abklärung empfohlen.



BEWEGUNG

Beweg' dich – Gesunder Rücken



Hi, ich bin ein KI-Bild.

Gruppenkurse

Die Kurse „**Beweg' dich – Gesunder Rücken**“ richten sich an Personen ab 18 Jahren mit leichten Rückenbeschwerden oder mit Risikofaktoren für das Entstehen von Rückenproblemen. Dazu zählen z. B. langes Sitzen, Stehen, Bewegungsmangel, eine falsche Haltung, aber auch Stress oder körperliche Überlastung.

Die Bewegungskurse dauern 14 Wochen, in denen zweimal wöchentlich eine Stunde lang in der Gruppe unter professioneller Anleitung trainiert wird. In zwei speziellen Coaching-Einheiten erfahren und erarbeiten Sie, wie Sie langfristig einen aktiven Lebensstil beibehalten. Die Kursteilnahme ist kostenlos.

Zeitraum: Frühling und Herbst

Anmeldung: (online) erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Webinare zur Rückengesundheit

Im Webinar „**Gesunder Rücken**“ zeigen wir Ihnen, wie wichtig Bewegung für die Gesundheit – speziell für die Rückengesundheit – ist.

Inhalte:

- Bewegung im Alltag und die Wirkung von Bewegung
- Folgen von Bewegungsmangel
- Wirbelsäule und Muskulatur, Handlungsanweisungen und Übungen
- Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Dauer: 90 Minuten

Bewegungsberatung

Bei einer 15-minütigen **Online-Einzelberatung** besprechen Sie Ihre individuellen und persönlichen Fragen in Bezug auf Rückenprobleme mit einer Sportwissenschaftlerin bzw. einem Sportwissenschaftler.

Inhalte:

- aktuelles Bewegungsverhalten
- eventuell bestehende Rückenprobleme
- individuelle Tipps und Empfehlungen für einen bewegten Alltag

Dauer: 15 Minuten



Gleich QR-Code scannen und unsere Broschüre kostenlos herunterladen!



Nähere Informationen und Details zur Anmeldung finden Sie unter www.oegk.at/ruecken

Das Webinar und die Beratung sind keine Übungseinheiten. Einzelne Übungen können von den Expertinnen und Experten gezeigt werden. Es werden zudem keine medizinischen Diagnosen gestellt und keine Therapien angeraten. Bei derartigen Fragestellungen wird eine ärztliche Abklärung empfohlen.

Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Burgenland, Niederösterreich, Salzburg, Steiermark, Tirol, Vorarlberg und Wien.



BEWEGUNG

Bewegt im Park

AKTIV SEIN IM GRÜNEN

In den Monaten Juni bis September finden in öffentlichen Parks zahlreicher Städte und Gemeinden **kostenlose Bewegungskurse** im Rahmen des Projektes „**Bewegt im Park**“ statt.





Nutzen Sie
die kostenlosen Angebote!

Vielfältige Bewegungsprogramme wie z. B. Yoga, Rückentraining oder Pilates locken ins Grüne.

Frischlucht tanken, den Kopf frei bekommen und ein neues Lebensgefühl spüren: Ziel von „Bewegt im Park“ ist es, mehr Menschen für Bewegung zu begeistern.

Die Vorteile im Überblick:

- wöchentliche, fixe Termine
- erfahrene Kursleiterinnen und Kursleiter
- kostenlose, unverbindliche Teilnahme ohne Anmeldung
- für Jung und Alt, für jedes Level – auch für Neulinge geeignet



Nähere Informationen sowie alle Kurse und Termine finden Sie ab Anfang Mai unter www.bewegt-im-park.at

Finanziert wird die Initiative von Sportministerium, Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und der WIG. Das Kursprogramm wird von den Sportverbänden ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION, ÖBSV und Special Olympics gestaltet. Die ÖGK ist mit der Umsetzung und Koordinierung betraut.



Mental gesund

MEHR GELASSENHEIT UND WOHLBEFINDEN



Syda Productions - stock.adobe.com

Wie zufrieden wir mit unserem Leben sind, hängt von vielen Faktoren ab. Ein wichtiger Aspekt ist die mentale Gesundheit. Der **richtige Umgang mit psychischen Belastungen** leistet dabei einen wichtigen Beitrag. Wer seelisch gefestigt ist, kann schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen.

Wir unterstützen Sie mit hilfreichen Kursen, Vorträgen, Seminaren, Tipps und Videos.



Angebote und Infos finden Sie unter www.oegk.at/mentalgesund

Vorträge und Infotage

Mit unseren Angeboten vor Ort und online bekommen Sie Tipps, um auch mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können und Ihren Blick auf das Gute zu richten.

Nähere Informationen, Termine und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter

www.oegk.at/mentalgesund

Bei Fragen wenden Sie sich an +43 5 0766-126214

Webinare und Videos

Wer Geist und Seele stärken möchte, kann das auf viele Arten tun. In unseren Videos zeigen wir Ihnen Entspannungsübungen und viele andere Anregungen.



*Gleich QR-Code scannen
und in unserer Mediathek
stöbern!*



Andrey Yurlov - shutterstock.com

Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark und Tirol.



Momente für mich

LADEN SIE IHREN AKKU WIEDER AUF

„Momente für mich!“ soll den Menschen gezielt helfen, Ausgleich und kleine Momente für sich im Alltag auch umzusetzen.

Broschüren mit vielen Informationen und Tipps zum Thema stehen kostenlos zum Download und zur Bestellung zur Verfügung:

- Momente für mich – Broschüre & Tagebuch
- Wie geht es mir?
- Mit positiven Gedanken leichter durchs Leben
- Burnout
- Powerpause – fit mit kurzen Pausen
- Essen bei Stress



Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark und Tirol.



Gleich QR-Code scannen
und „Momente für mich“-
Paket bestellen!

Erste Hilfe für die Seele

SEMINAR FÜR ERWACHSENE

Wenn sich jemand verletzt, ist es selbstverständlich, Erste Hilfe zu leisten. Doch was, wenn jemand neben uns weint, depressiv oder abwesend wirkt? „**Erste Hilfe für die Seele**“ zeigt, wie man helfen kann.

Im 12-stündigen Seminar „**Erste Hilfe für die Seele**“ (organisiert von pro mente Austria) lernen Sie, wie Sie bei psychischen Problemen von Erwachsenen „Erste Hilfe“ leisten können. Dazu gehört, Probleme zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten.

Neben Basiswissen zur psychischen Gesundheit und einer kurzen Einführung in die häufigsten psychischen Erkrankungen stehen das Erlernen und Üben konkreter Erste-Hilfe-Maßnahmen im Fokus. Dabei unterstützt ein umfassendes Handbuch.

Hinweis:

Die Teilnahme ist kostenpflichtig. Für Versicherte der ÖGK gibt es unter bestimmten Voraussetzungen eine Förderung, wodurch sich die Kurskosten reduzieren können. Das Kontingent ist begrenzt.



*Gleich QR-Code scannen
und anmelden!*

Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Burgenland, Niederösterreich und Steiermark.



*Werden Sie Ersthelfer*in
für psychische Gesundheit!*



Stressfrei

Gruppenkurse Online und in Präsenz

Was ist Stress überhaupt? Wodurch wird er ausgelöst und wie macht er sich bemerkbar? Unser Online-Kursprogramm hilft Menschen, den täglichen Herausforderungen aktiv zu begegnen und Wege der Entspannung zu finden.

Das kostenlose Angebot richtet sich an alle, die das Gefühl der Überforderung gut kennen und Probleme haben, sich richtig zu entspannen. Das Kursprogramm ist aber auch für jene geeignet, die sich mit ihrem persönlichen Stress näher auseinandersetzen wollen.

Inhalte:

- Stresssituationen frühzeitig wahrnehmen und verändern
- Gedankenmuster und positive Denkweise
- Progressive Muskelentspannung und
- Kurzentspannungsübungen für den Alltag
- Erholungspausen

Dauer: vier Termine (aufeinander aufbauend)

Zeitraum: Frühling und Herbst



Informationen, Termine und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter www.oegk.at/stressfrei. Bei Fragen wenden Sie sich an +43 5 0766-178800 oder stressfrei@oegk.at

Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Burgenland, Kärnten, Oberösterreich, Salzburg, Tirol und Vorarlberg.

Stressfrei schlafen



Gruppenkurse Online und in Präsenz

Durch einen **erholsamen und entspannten Schlaf** können die Herausforderungen des Alltags besser bewältigt werden. In den kostenlosen Kursen der ÖGK erfahren Sie, wie Sie Ihre individuelle Schlafqualität verbessern und so Ihr mentales Wohlbefinden steigern können.

Inhalte:

- Analyse des eigenen Schlafverhaltens
- Erkennen und Beseitigen schlafstörender Gedanken
- Erlernen von Entspannungsübungen

Dauer: vier Termine (aufeinander aufbauend)

Zeitraum: Frühling und Herbst

Informationen, Termine und die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter www.oegk.at/stressfrei

Bei Fragen wenden Sie sich an +43 5 0766-178800 oder stressfrei@oegk.at

Die Kurse werden von erfahrenen Klinischen und Gesundheitspsychologinnen und -psychologen geleitet. Bitte beachten Sie, dass dieses Angebot der Schlafförderung dient und keine medizinische Behandlung oder Diagnostik ersetzt.

Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Burgenland, Kärnten, Oberösterreich, Salzburg, Tirol und Vorarlberg.



NIKOTINFREI

Frei werden von Tabak und Nikotin

Gruppenkurse

Gemeinsam in der Gruppe fällt Veränderung oft leichter als alleine. Unser Team von Klinischen und Gesundheitspsychologinnen begleitet Sie professionell auf Ihrem Weg in ein nikotin-/rauchfreies Leben. Sie können unsere Kursangebote vor Ort oder online besuchen.

Der Kurs „Nikotinfrei in 6 Wochen“ unterstützt Sie mit sechs Terminen zu je 1,5 Stunden, Ihren Lebensstil bezüglich Nikotinkonsum zu ändern. Gemeinsam mit anderen analysieren Sie Ihre Gewohnheiten, erlernen spezielle Techniken und erhalten individuelle Tipps, um ein Leben ohne Tabak und Nikotin zu beginnen. Mit den Kursunterlagen und einer guten Basis aus dem Gruppenprozess schaffen Sie den Start in ein rauch-/nikotinfreies Leben. Die Kursteilnahme ist kostenlos.

Teilnahmebedingungen:

- ab 18 Jahren

Anmeldung: (online) erforderlich – begrenzte Teilnehmeranzahl!



Online-Vortrag für Schwangere

Die Schwangerschaft ist ein guter Anlass, um frei von Tabak und Nikotin zu werden. Gerade in dieser Zeit kann es jedoch besonders herausfordernd sein.

Der Nikotinfrei-Vortrag ...

- richtet sich an schwangere Frauen
- findet ausschließlich online statt
- informiert, wie der Rauchstopp gelingen kann
- bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Teilnehmerinnen
- kann anonym besucht werden (ohne Kamera, mit „Nickname“)
- ist kostenfrei

Anmeldung: (online) erforderlich – begrenzte Teilnehmeranzahl

Einzel-Entwöhnung

Die Nikotinfrei-Einzel-Entwöhnung besteht aus sechs Terminen. Unser Experten-Team begleitet Sie individuell in Präsenz oder online.

Das Angebot gilt für Schwangere sowie Menschen, für die eine Teilnahme an einer Gruppe nicht möglich ist aufgrund von:

- Beeinträchtigungen (z.B. akustisch, optisch, mental)
- schwerwiegenden, tabakassoziierten Erkrankungen, (z.B. Krebserkrankung mit Chemotherapie, COPD mit Sauerstoffflasche).

Teilnahmebedingungen:

- ab 18 Jahren

Anmeldung: (online) erforderlich – begrenzte Teilnehmeranzahl



Nähere Informationen, aktuelle Termine und die Anmelde-möglichkeit finden Sie unter www.oegk.at/nikotinfrei

Die Nikotinfrei-Angebote werden aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungs-fonds der Bundesländer Niederösterreich, Oberösterreich, Tirol, Salzburg, Burgenland und Wien sowie aus Mitteln der BVAEB und SVS gefördert.



NIKOTINFREI

Rauchfrei Telefon

KOSTENFREIE BERATUNG

Rauchen Sie? Sehnen Sie sich nach einem Leben ohne Tabak und Nikotin? Hat Ihnen Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt empfohlen, das Rauchen aufzugeben?

Dann holen Sie sich rasche und professionelle Hilfe beim Rauchfrei Telefon. Mit Unterstützung gelingt der Weg in die Rauchfreiheit leichter!

Das Rauchfrei Telefon bietet telefonische Beratung und Entwöhnung:

- Kostenfrei unter 0800 810 013
- Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr
- Flexible/individuelle Terminvergabe für Rückrufe

Unsere Gesundheitspsychologinnen ...

- beraten Sie persönlich
- informieren rund um die Themen Tabak und Nikotin
- begleiten Sie beim Rauchstopp
- bieten Nachbetreuung zum Vorbeugen von Rückfällen, auch nach Rauchfrei-Kursen
- vermitteln auf Wunsch zu anderen Entwöhn-Angeboten

Kontakt:

Tel.: 0800 810 013

E-Mail: info@rauchfrei.at

www.facebook.com/RauchfreiTelefon



Nähere Informationen erhalten
Sie unter www.rauchfrei.at

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherung, der Bundesländer und des Gesundheitsministeriums. Die Österreichische Gesundheitskasse betreibt das Rauchfrei Telefon für ganz Österreich.



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at

**WIR HELFEN IHNEN
BEIM NIKOTIN-STOPP!**



**Wir freuen
uns auf
Ihren Anruf!**



0800 810 013

Montag bis Freitag
10.00 bis 18.00 Uhr



rauchfrei.at



FAMILIE

FrüheHILFEN 

FrüheHilfen

UNTERSTÜTZUNG RUND UM SCHWANGERSCHAFT,
GEBURT UND DIE ERSTEN DREI LEBENSJAHRE

Eine Schwangerschaft sowie das Leben mit einem Neugeborenen oder Kleinkind können sowohl Freude bereiten als auch zu Verunsicherung und Überforderung führen.



**BERATUNG &
BEGLEITUNG**
Kostenlos und
vertraulich

Fotos593 - shutterstock.com

Frühe Hilfen beraten und begleiten ...

- ab der Schwangerschaft bis zum dritten Geburtstag des jüngsten Kindes
- kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym
- mit Terminen zu Hause oder am Frühe Hilfen-Standort
- bei persönlichen, gesundheitlichen, finanziellen oder familiären Themen
- rund um Schwangerschaft, Entwicklung und Erziehung des Kindes
- bei Behördenwegen und Arztbesuchen
- und vermitteln bei Bedarf zu anderen Angeboten

Frühe Hilfen wenden sich an Schwangere, werdende Eltern und Familien mit Kindern bei:

- Unsicherheiten und Herausforderungen im Umgang mit dem Kind
- psychosozialen Belastungen und psychischen Erkrankungen
- Entwicklungsrisiken oder akuten bzw. chronischen Erkrankungen
- sehr früher oder später Elternschaft
- Fragen zur Eltern-Kind-Beziehung und Beziehungskonflikten
- materiellen Sorgen, wie z. B. beengtem Wohnraum, Arbeitslosigkeit oder Armut

Frühe Hilfen begleiten Familien, um Belastungen frühzeitig zu reduzieren und Ressourcen zu stärken. Dadurch werden das gesunde Aufwachsen und die bestmögliche Entwicklung der Kinder gefördert.



Gleich QR-Code scannen
für österreichweite
Kontakte!

Gefördert von Bund, Ländern, sowie Kranken- und Pensionsversicherungsträgern und Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds des Bundeslandes Steiermark. Der Auf- und Ausbau wurde finanziert von der Europäischen Union - NextGenerationEU.





FAMILIE

Richtig essen von Anfang an!

ERNÄHRUNGSWORKSHOPS

Während der Schwangerschaft und der ersten Lebensjahre eines Kindes haben Eltern viele Fragen zur Ernährung: Soll ich in der Schwangerschaft für zwei essen? Wann beginnt mein Baby mit der Beikost? Und wie gelingt es mir, dass mein Kind auch gerne Gemüse isst?

Die Österreichische Gesundheitskasse liefert im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ Antworten und familientaugliche Praxistipps auf diese Fragen.

Die ÖGK bietet kostenlose Workshops zu folgenden Themen an:

- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
- Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern

Anmeldung: (online) erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!



Gleich QR-Code scannen und für einen Workshop anmelden!



Nähere Informationen erhalten Sie unter www.oegk.at/revan

Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Burgenland, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark, Tirol, Vorarlberg und Wien.

Zahngesundheit für Kinder

KARIES VORBEUGEN

Zahngesundheit ist wichtig für die Gesundheit – von der Kindheit bis ins hohe Alter. In Österreich gibt es in nahezu allen Bundesländern Angebote zur Zahngesundheitsförderung und Vorbeugung von Karies.

Das Ziel dieser Programme ist es, zu zeigen, wie wichtig gute Mundhygiene ist. Kinder sollen lernen, das tägliche Zähneputzen zu automatisieren und schon früh ein gutes Gefühl für Zahngesundheit zu entwickeln.

Das Angebot richtet sich an Kinder in Kindergärten und Schulen und wird je nach Bundesland in Kooperation mit unterschiedlichen Partnern umgesetzt.

Broschüre „Kleine Zähne, große Pflege“

Die Broschüre bietet Eltern einen guten Überblick, wie sie die Zahngesundheit ihrer Kinder von Anfang an fördern können.



Gleich QR-Code scannen und die Broschüre kostenlos herunterladen!



Weitere Informationen finden Sie unter www.oegk.at/zahngesund

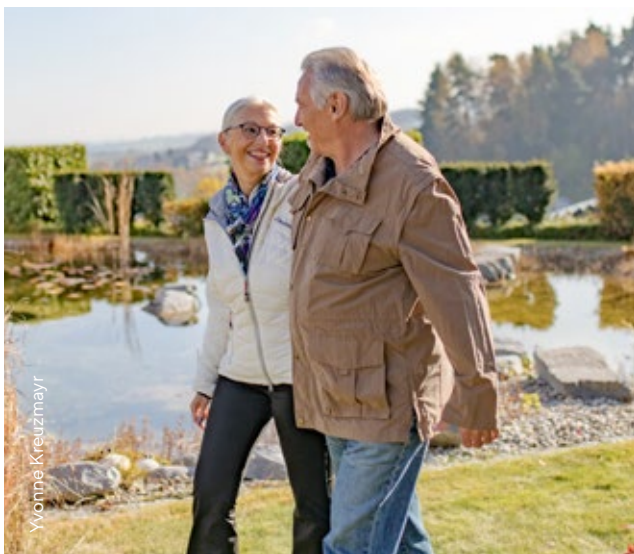
Gefördert aus Mitteln der Länder, der Sozialversicherungsträger, Krankenfürsorgeeinrichtungen (OÖ) sowie aus den Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Niederösterreich, Oberösterreich und Wien.



GESUND AB 50

Bewusst leben + Einfach gesund bleiben

ONLINE UND ZUM BESTELLEN



Die Österreicherinnen und Österreicher werden zum Glück immer älter. Rund 19 Prozent der Bevölkerung im Land ist 65 Jahre alt oder älter. Ein gesundes Umfeld kann die Menschen ab der Lebensmitte besonders unterstützen.

Gezielte gesundheitsförderliche Maßnahmen sind bei Menschen in jedem Alter wirksam und helfen dabei, lange gesund zu bleiben. Altersbedingte Beeinträchtigungen können so ausgeglichen und der Erhalt der Selbstständigkeit gefördert werden.

Ab der Lebensmitte - Ihr persönliches Plus

Das kostenlose Gesundheitsprogramm „**Bewusst leben+**“ bietet in einer umfassenden Videoreihe Informationen und Übungsvideos einfach zum Mitmachen. Das Programm wurde von Expertinnen und Experten entwickelt.

Die Themen sind:

- Entspannung
- Ernährung
- Bewegung (Tanzen, Gymnastik)
- Sturzprävention (Trittsicher & aktiv)
- mentale Gesundheit
- geistige Fitness
- gute Gesundheitsinformationen

Machen Sie mit! Entweder direkt mit den Online-Videos oder bestellen Sie unsere Ratgeber zum Nachlesen sowie ein Gymnastikband.



*Ihr direkter
Weg zum Angebot*

Alle Videos gibt es auch kostenlos auf DVD und USB-Stick (solange der Vorrat reicht).

Kostenlos bestellen im Internet unter www.oegk.at/bewusstleben oder telefonisch unter der Nummer +43 5 0766-0



GESUND AB 50

Trittsicher & aktiv – Stürze gezielt vermeiden

MEHRTEILIGES PROGRAMM



Yvonne Kreuzmayr

Jede dritte Person über 65 Jahren stürzt statistisch gesehen einmal pro Jahr. Stürze bleiben vor allem im Alter nicht ohne Folgen. Dazu zählen Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und die Einschränkung von alltäglichen Aktivitäten. Mit dem Angebot von „Trittsicher & aktiv“ können Sie gezielt vorbeugen.

Gemeinden, Seniorenvereine und -organisationen sowie andere interessierte Institutionen können sich das Trittsicher & aktiv-Programm direkt vor Ort holen und mehr Bewegung und Lebensqualität für ältere Menschen in die Region bringen.

Das Programm umfasst:

- eine 12-wöchige Kursreihe zur Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und Koordination für Personen ab 65 Jahren
- ergänzende Vorträge zur regionalen Bewerbung einer Kursreihe
- eine Multiplikatoren-Schulung für Personen, die ältere Menschen beruflich, ehrenamtlich oder privat betreuen
- begleitende Informationsmaterialien wie z. B. einen Ratgeber sowie eine 8-teilige Videoreihe mit vielen Tipps



Gleich vormerken und unter diesem QR-Code näher informieren!

Die Informationen und Kontaktmöglichkeiten zum Angebot in Ihrem Bundesland finden Sie unter www.oegk.at/trittsicher

„Trittsicher & aktiv“ wird als Programm der ÖGK, BVAEB und SVS österreichweit finanziert und gefördert aus Vorsorgemitteln der Bundesgesundheitsagentur. Die ÖGK ist mit der Koordinierung betraut.

Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Oberösterreich und Steiermark.





VEREIN

Gesundheitsförderung im Sportverein

VEREINSCOACHING



Sportvereine – mehr als nur körperliche Fitness

Sportvereine sind nicht nur Orte für sportliche Betätigung, sondern auch wichtige soziale Ankerpunkte in unserer Gesellschaft. Sie leisten einen **wertvollen Beitrag zu Gesundheitsförderung und Prävention** – sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer und sozialer Ebene.

Vereinscoaching – ein nachhaltiges Entwicklungsprogramm

Das Vereinscoaching ist ein praxisorientiertes Entwicklungsprogramm, das sich bislang vorrangig an Fußballvereine richtet und diese dabei unterstützt, ihre Mitglieder **ganzheitlich zu fördern**. Dabei stehen Bildung, Service, Professionalität und Innovation im Mittelpunkt.

Mit fachlicher Begleitung erhalten Vereine wertvolles Gesundheitswissen sowie konkrete Anregungen, um dieses in den Vereinsalltag zu integrieren.

Der Fokus liegt nicht nur auf Bewegung und Ernährung, sondern auch auf der Förderung sozialer Kompetenzen und dem Ausbau von Netzwerken.

Rufseminare für individuelle Unterstützung

Expertinnen und Experten bieten individuelle Rufseminare zu verschiedenen Themen an und gehen auf die **speziellen Anliegen der Vereine und ihrer Mitglieder** ein. Neben Trainerinnen und Trainern, Spielerinnen und Spielern sowie Funktionärinnen und Funktionären sind auch Eltern, Großeltern und Erziehungsberechtigte herzlich eingeladen, an den kostenlosen und praxisorientierten Angeboten teilzunehmen, die direkt vor Ort im Verein angeboten werden.

Ab 2026 können die Rufseminare erstmals auch von Handballvereinen gebucht werden.

Verein in Form

Mit Verein in Form erhalten Fußballvereine ein Jahr lang eine professionelle Begleitung, um gesundheitsfördernde Maßnahmen dauerhaft im Vereinsalltag zu verankern.



Nähere Informationen finden Sie unter
www.oegk.at/vereinscoaching

Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Burgenland, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark, Tirol, Vorarlberg und Wien.



BILDUNG

Schulische Gesundheitsförderung (SGF)

WIR SIND KLASSE



Schulische Gesundheitsförderung ...

- bezieht alle mit ein: Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler, Eltern, nicht-unterrichtendes Personal
- fördert persönliche Kompetenzen, etwa hinsichtlich Gesundheitswissen, eigenverantwortlichem Handeln, Kommunikation und Kooperation
- fördert Wohlbefinden und Selbstvertrauen
- unterstützt durch gezielte Interventionen eine bessere Stress- und Problembewältigung bei Lehrpersonen
- soll langfristig und nachhaltig im Lebensraum Schule verankert werden
- beinhaltet die Themen Ernährung, Bewegung, psychosoziale Gesundheit, Suchtprävention und Gesundheit von Pädagoginnen und Pädagogen

Unser Leistungspaket:

- Projektbegleitung direkt an der Schule durch qualifizierte Prozessbegleitung
- finanzielle Unterstützung für Umsetzung von Maßnahmen
- kostenfreie Angebote zu Gesundheitsthemen
- kostenfreie Informationsmaterialien
- Nachhaltigkeitsangebote (z. B. Prozessbegleitung, finanzielle Unterstützung, Fortbildungen)

Sichtbares Zeichen nach außen

Sie können stolz sein! Die ÖGK zeichnet Ihre Schule für die erfolgreiche Projektteilnahme aus – damit Ihre Leistung auch nach außen hin sichtbar ist.

Nachhaltigkeit und Vernetzung

Bleiben Sie dran! Sie haben eine Basis geschaffen, auf der Ihre Schule aufbauen kann. Wir begleiten Sie auch im Anschluss an das Projekt und unterstützen Sie dabei, Gesundheitsförderung nachhaltig in Ihrer Schule zu verankern.

Mit Menti und Super-Menti auf Reisen

Dieses ÖGK-Programm hilft Volksschulkindern, ihre Gefühle zu verstehen und passend darauf zu reagieren. Mit „Menti“ und „Super-Menti“ reisen sie durchs Land der Emotionen und erleben spannende Lernabenteuer. Ergänzend gibt es Handbücher, Elternunterlagen, Webinare und ein kindgerecht illustriertes Arbeitsbuch. Im zweiten Teil erkunden die Kinder die „Eis-Insel Zweifel“ und erfahren, wie Zweifel beim Übergang in die Sekundarstufe hilfreich sein kann. In der „Forschungsstation Gehirn“ lernen sie, wie Entscheidungen entstehen – und blicken schließlich voller Vorfriede auf ihre neue Schule.



Nähere Informationen finden Sie unter www.oegk.at/schule

Gefördert aus Mitteln der Landesgesundheitsförderungsfonds der Bundesländer Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Steiermark, Tirol, Vorarlberg und Wien.



BETRIEB

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

MIT BGF AUF MONTAG FREUEN



SeventyFour - shutterstock.com

Arbeitszeit ist Lebenszeit

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir in der Arbeit. Doch wie kann aus der Arbeitszeit das Beste für Führungskräfte und Mitarbeitende herausgeholt werden? Was wäre, wenn sich Berufstätige nicht nur auf das Wochenende, sondern auch auf den Montag freuen? Wenn Mitarbeitende gerne in die Arbeit gehen und sich bei ihrer Tätigkeit wohl und gesund fühlen? Wenn Führungskräfte auch ihrer Gesundheit ausreichend Zeit im Terminkalender geben?

Mit Betrieblicher Gesundheitsförderung bieten wir ein umfassendes Leistungsangebot. Unabhängig von Größe oder Branche begleiten wir Ihr Unternehmen bei der Durchführung eines ganzheitlichen BGF-Projekts und unterstützen Sie bei der nachhaltigen Verankerung von Betrieblicher Gesundheitsförderung.

Ausgezeichnetes Employer-Branding

Eine gesundheitsorientierte Unternehmenskultur und ein angenehmes Betriebsklima sind für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer wichtiger als je zuvor. Durch die Auszeichnung mit dem BGF-Gütesiegel des Österreichischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung machen Sie Ihre Bemühungen rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden sichtbar und stärken Ihre Arbeitgeber-Marke.

Unsere Leistungen umfassen ...

- kostenlose Prozessbegleitung durch eine BGF-Beraterin bzw. einen BGF-Berater von der Ist-Analyse über die Umsetzung bis zur Antragstellung für das BGF-Gütesiegel
- kostenlose Mitarbeitendenbefragung sowie Krankheits-Analysen – angepasst an die Betriebsgröße – zu Beginn und am Ende des Projekts
- geförderte Aus- und Weiterbildungen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- kostenlose sowie vergünstigte Seminare und Vorträge der BGF-Toolbox in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Mentale Gesundheit, Führung & Kommunikation, Suchtverhalten, Klima und Gesundheit
- kostenlose Zertifizierung mit dem BGF-Gütesiegel, welches in der internen sowie externen Unternehmenskommunikation eingesetzt werden kann
- die Einladung zu österreichweiten Informations- und Vernetzungsveranstaltungen für BGF-Betriebe



Nähere Informationen sowie die Ansprechpersonen in Ihrer Region finden Sie unter www.oegk.at/bgf





VORSORGE

Impfungen

KLEINER STICH MIT GROSSER WIRKUNG



Impfen ist der wirksamste Schutz gegen bestimmte Infektionskrankheiten und manchmal auch der einzige, denn: Manche dieser Krankheiten, die schwer oder sogar tödlich verlaufen können, lassen sich nur schwer behandeln. Impfen sorgt dafür, dass es gar nicht erst so weit kommt. Manche Impfungen halten langfristig, andere müssen jährlich (z. B. Grippe) oder alle paar Jahre aufgefrischt werden.

Kinder bis zum vollendeten 15. Lebensjahr

Kinder bis zum 15. Geburtstag erhalten im Rahmen des nationalen Kinderimpfprogramms die wichtigsten empfohlenen Impfungen kostenlos. Bitte wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Fragen Sie vorher, ob die Ordination am Kinderimpfprogramm teilnimmt. Mögliche Anlaufstellen sind z. B. Ordinationen für Allgemeinmedizin oder Kinderheilkunde.

Impfungen für Erwachsene

Impfungen sind in der Regel privat zu bezahlen, allerdings gibt es Ausnahmen.

Kostenlos sind folgende Impfungen:

- für alle Erwachsenen: COVID, Grippe (Influenza)
- HPV (Humane Papillomaviren): bis zum vollendeten 21. Lebensjahr
- MMR (Masern-Mumps-Röteln)
- Für Personen ab 60 Jahren und Risikogruppen: Gürtelrose, Pneumokokken

Fragen Sie in der Ordination vor der Impfung nach, ob die Ärztin/der Arzt am öffentlichen Impfprogramm teilnimmt. Nur dann ist die Impfung kostenlos. Für privat bezahlte Impfungen ist keine Kostenerstattung bei der ÖGK möglich.

Wo kann ich mich impfen lassen?

- Ordination, z. B. bei Ärztinnen und Ärzten für Allgemeinmedizin, Kinderheilkunde etc. Bitte fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt und klären Sie eventuelle Kosten vorher ab.
- Öffentliche Impfstellen der Gesundheitsbehörden (Landesregierung, Bezirkshauptmannschaft, Magistrat): Bitte fragen Sie vor Ort nach, ob Impfungen angeboten werden bzw. welche.
- Während der Grippezeit (Influenza) wird auch in manchen Gesundheitseinrichtungen der ÖGK geimpft.



Nähere Informationen finden Sie unter:

www.oegk.at/impfen

www.impfen.gv.at

Öffentliche Impfprogramme werden von Bund, Ländern und Sozialversicherungen gemeinsam finanziert.



VORSORGE

Jugendlichen- untersuchung

JÄHRLICHER GESUNDHEITS-CHECK

Die ÖGK lädt alle pflichtversicherten 15- bis 18-Jährigen – Lehrlinge, Jugendliche ohne Lehrstelle und arbeitslose Jugendliche – einmal jährlich zur kostenlosen Jugendlichenuntersuchung ein.



Die Untersuchung ist freiwillig und findet im Rahmen eines vertraulichen Gesprächs mit einer Ärztin bzw. einem Arzt statt. Dabei wird unter anderem Folgendes geprüft:

- Größe, Gewicht
- Blutdruck, Herz und Kreislauf, Lunge
- Wohlbefinden und seelische Gesundheit
- Ernährung und Bewegung
- Risikofaktoren wie Rauchen oder Alkohol

Je nach Bundesland erfolgt die Einladung zur Untersuchung über ein persönliches Einladungsschreiben oder direkt über die Berufsschule.

Ziel ist es, Krankheiten frühzeitig zu erkennen, Gesundheitsrisiken und berufliche Belastungen bewusst zu machen und bei Themen wie Familie, Alkohol, Arbeitsplatz etc. Hilfe anzubieten.



Weitere Informationen unter www.oegk.at/jugendlichenuntersuchung oder per E-Mail unter jugenduntersuchung@oegk.at

Vorsorgeuntersuchung

JÄHRLICHER GESUNDHEITS-CHECK

Der Gesundheits-Check ist eine kostenlose Vorsorge-Untersuchung und soll helfen, Gesundheitsrisiken und Krankheiten früh zu erkennen. Alle Personen ab 18 Jahren können einmal im Jahr zum Gesundheits-Check gehen.

Was passiert beim Gesundheits-Check?

Meist zwei Termine:

- **Blutabnahme** - Nüchtern (in der Früh nichts essen und trinken!) sowie **ärztliches Gespräch** und **körperliche Untersuchung**
- Befundbesprechung

Inhalte des allgemeinen Gesundheits-Checks:

- ärztliches Gespräch
- ärztliche Untersuchung
- Labor-Untersuchung des Blutes und Harntest
- Früherkennung von Zahnfleisch-Erkrankungen
- Ab 45 Jahren: Beratung zur Darmkrebsvorsorge (Stuhltest oder Koloskopie)
- Frauen: Beratung und Empfehlung zur gynäkologischen Vorsorge und sowie ab 40 Jahren Beratung und Empfehlung zur Brustkrebs-Früherkennung (nähere Informationen unter www.frueh-erkennen.at)
- Männer ab 50 Jahren: Beratung und Empfehlung zur Prostata-Krebs-Früherkennung
- Besprechung der Ergebnisse und Empfehlungen zu gesundem Lebensstil.

Sie können den Gesundheits-Check bei jeder Ärztin und jedem Arzt mit Vorsorgeuntersuchungs-Vertrag sowie in ausgewählten Gesundheitszentren der ÖGK durchführen lassen.



Nähere Informationen zum Gesundheits-Check erhalten Sie: bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt unter der Servicenummer 0800 501 522 oder auf www.vorsorgeuntersuchung.at



VORSORGE



Selbsthilfe



In Selbsthilfegruppen helfen sich Menschen gegenseitig bei der Bewältigung ihrer Gesundheitsprobleme. Lokale und regionale Initiativen sind getragen vom Engagement ihrer Mitglieder.

Die Österreichische Gesundheitskasse unterstützt als Teil der Sozialversicherung Selbsthilfegruppen finanziell. Die ÖGK wurde auch mit der Förderabwicklung beauftragt.

Gefördert werden Projekte, die ...

- den Bekanntheitsgrad der Selbsthilfe erhöhen,
- über Krankheitsbilder informieren,
- Betroffenen das Leben mit der Krankheit erleichtern,
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Selbsthilfe das nötige Fachwissen vermitteln.

Anträge können jährlich von Anfang März bis Ende April an die jeweilige Landesstelle der Österreichischen Gesundheitskasse gestellt werden.



Nähere Informationen erhalten Sie unter www.oegk.at/selbsthilfe

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

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

Hersteller: Druckservices ÖGK
Satz- und Druckfehler vorbehalten.