Österreichische Gesundheitskasse

Gesundheitsförderung und Prävention **2022**

in Niederösterreich

Kzenon / shutterstock.com

Veranstaltungen, Programme und Projekte

Weil es um meine Gesundheit geht:

www.gesundheitskasse.at

Inhalt

ALLGEMEIN / WISSEN

4 Gesund leben
5 Newsletter zur Gesundheitsförderung
6 MeinMed – Mein Medizinisches Wissen
7 Meine Gesundheit in der digitalen Welt
8 Männergesundheitstag
9 „Gesundheit für SIE“

BEWEGUNG

10 Home-Workout – Zuhause fit bleiben
11 Bewegt im Park
12 Rücken fit
13 Jackpot.fit
14 SENaktiv – Sicher im Alter bewegen
15 Videoreihe „Trittsicher und aktiv“

ERNÄHRUNG

16 Gesundes Mittagessen – Fit und gestärkt im Berufs- und Schulalltag
17 Richtig essen von Anfang an (REVAN)
18 Ernährungsberatung
19 Schlank mit der ÖGK

MENTALE GESUNDHEIT

20 Zeit für mich – Abschalten bei Mehrfachbelastung
21 Mentaler Gesundheitstag

FAMILIE

22 Familiengesundheitstag
23 Frühe Hilfen – Familienbegleitung
24 Babycouch-Treffen

RAUCHFREI

25 Rauchfrei mit der ÖGK
26 Das Rauchfrei Telefon
27 Die Homepage des Rauchfrei Telefons
27 Die Rauchfrei App

SETTING BETRIEB

28 Betriebliche Gesundheitsförderung

SETTING SCHULE / KINDERGARTEN

30 Schulische Gesundheitsförderung
32 Bewegungs-Champion
33 Apollonia NÖ

VORSORGE

34 Jugendlichenuntersuchung
35 Vorsorgeuntersuchung
36 Gesundheitsförderung in Primärversorgungseinheiten

37 **Adressen und Telefonnummern**

Hinweis: Die Angebote finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt gültigen bzw. von der ÖGK vorgegebenen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch verschoben, auf online umgestellt oder abgesagt werden.

Gesund leben

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ (Arthur Schopenhauer)

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet ein breites Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm an, um Ihre Gesundheit zu erhalten, zu fördern oder wieder zu verbessern.

Angebote vor Ort direkt in den Regionen sind der ÖGK besonders wichtig:
Von Bewegungskursen über Tabakentwöhnungsprogramme bis hin zu Workshops, Vorträgen, Gesundheitstagen oder Vorsorgeprojekten. Das ÖGK-Angebot ist sehr vielfältig und wendet sich an alle Versicherten – vom Säugling bis zu Seniorinnen und Senioren.

Welche Angebote und Termine es in Ihrer unmittelbaren Umgebung gibt, erfahren Sie in Ihrer nächsten Kundenservicestelle oder auf unserer Internetseite.

Homepage:
Unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben finden Sie die aktuellen Angebote sowie Infos zu unseren Projekten und Programmen und viele Tipps zur Förderung Ihrer Gesundheit.

Facebook und Instagram:
Die ÖGK ist auch in den sozialen Medien vertreten.

Videos und Online-Angebote:
Es finden laufend Online-Vorträge und -Workshops zu verschiedenen Themen statt. Sie haben auch die Möglichkeit, viele Videos online nachzusehen.

Videos und Webinare finden Sie ebenfalls unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben

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.

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

Für nähere Informationen oder Anfragen senden Sie eine E-Mail an: gsund-12@oegk.at

MeinMed – Mein Medizinisches Wissen

VORTRÄGE UND WEBINARE ZU GESUNDHEITSTHEMEN

MeinMed (vormals MINI MED Studium) ist Österreichs führende Gesundheitsveranstaltungsreihe. Vorträge und Webinare vermitteln in einfacher Sprache aktuelle medizinische Themen an interessierte Personen. Ziel ist es, einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge sowie Gesundheitskompetenz zu leisten.

Gerade im Zeitalter von Dr. Google sind kompetente Medizinerinnen und Mediziner als persönliche Ansprechpersonen in Sachen Gesundheit notwendiger denn je. Daher unterstützt die Österreichische Gesundheitskasse MeinMed als Hauptpartnerin für ganz Österreich. Derzeit gibt es bereits 27 MeinMed-Standorte in Österreich.

Die Teilnahme an den Vorträgen und Webinaren ist kostenlos.

Standorte in NÖ: Baden, Gänserndorf, Krems, Mistelbach, St. Pölten, St. Valentin und Wr. Neustadt

Nähere Informationen, Termine und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter www.meinmed.at/veranstaltungen

MeinMed

MeinMed.at

Meine Gesundheit in der digitalen Welt

VORTRÄGE ZUR GESUNDHEITSKOMPETENZ

Die Digitalisierung bietet auch im Gesundheitswesen eine große Anzahl von Möglichkeiten. Sie bringt aber auch einige Gefahrenquellen mit sich. Mehr dazu erfahren Sie in diesem Vortrag.

Zusätzlich auch als **ONLINE-VORTRAG**

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Was bedeutet Digitalisierung und wie zeigt sie sich im Gesundheitssystem?
- Dr. Google hilft nicht immer – wo bekomme ich gute Gesundheitsinfos im Netz? Wann ist es besser, zu einem Arzt/einer Ärztin zu gehen?
- Wie geht man achtsam mit seiner Bildschirmzeit um – Zeit, Inhalt, Nutzungsdauer?
- Bewusstsein schaffen für den Einfluss von Netzinhalten auf die Psyche (Fakten, Falsch-Meldungen und Emotionen)

Beginn: 18.30 Uhr
Wann: Herbst 2022

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Termine, Veranstaltungsorte und Informationen zur Anmeldung finden Sie ab August 2022 in Ihrem ÖGK Kundenservice und im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben

fizkes / shutterstock.com

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 Oktober haben Sie die Gelegenheit zu einem Boxenstopp. Bei unserem Männergesundheitstag warten viele spannende Angebote und Tipps auf Sie.

BEZIRK KORNEUBURG:
Termin: Samstag, 22. Oktober 2022
Ort: Veranstaltungszentrum Z2000
Sparkassaplatz 2, 2000 Stockerau
Dauer: 09.00 bis 16.30 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

„Gesundheit für SIE"

ANGEBOT ZUR FRAUENGESUNDHEIT

ÖGK und Partner laden auch heuer zur beliebten „Gesundheit für SIE".

Seit fast zwei Jahrzehnten ist dieses Veranstaltungsformat im November die erste Adresse in Sachen Frauengesundheit. Jedes Jahr widmet sich „Gesundheit für SIE" einem Schwerpunktthema. Seien Sie gespannt auf das diesjährige Motto!

Wann: November 2022

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet ab August 2022 unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben oder www.gesundheitfuersie.at

Home-Workout – Zuhause fit bleiben

WORKSHOPS ZUR BEWEGUNG

Wer kennt es nicht: Verspannungen im Nackenbereich, Schmerzen im unteren Rücken, Spannungskopfschmerzen oder andere lästige Probleme des Stützapparats. Woher sie kommen, ist oftmals leicht erklärt: wiederkehrende falsche Haltung und viel zu langes Sitzen.

In unseren Workshops „Home-Workout" zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Stützapparat stärken und einer Haltungsschwäche vorbeugen.

Zusätzlich auch als **ONLINE-WORKSHOP**

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Wie kann man seinen Körper fit halten und kräftigen?
- Bewegungstipps für zwischendurch
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht für zuhause bzw. für den Alltag

Beginn: 16.30 Uhr bzw. 18.30 Uhr
Wann: April bis Juni 2022

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

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

Taras Poteapenko / shutterstock.com

Bewegt im Park

KOSTENLOSES BEWEGUNGSANGEBOT IM FREIEN

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 von den Sportvereinen ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION sowie 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 2022 unter www.bewegt-im-park.at

Rücken fit

BEWEGUNGSPROGRAMM ZUR RÜCKENGESUNDHEIT

Die ÖGK bietet in Kooperation mit der ASKÖ 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.

Yulia Grigoryeva / shutterstock.com

Die teilnehmenden Personen werden sowohl zu 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 Euro pro Person

Kursorte im Frühjahr: Krems, Lilienfeld, Mödling, Scheibbs

Kursorte im Herbst finden Sie ab Juli 2022 auf der Homepage www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

Anmeldung zur Auftaktveranstaltung erforderlich!

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

Jackpot.fit

SPORTANGEBOT FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER

Jackpot.fit ist ein Gesundheitssportangebot für alle, die mit dem Sport beginnen oder sich wieder mehr bewegen möchten.

Die Einheiten finden in Gruppen zu maximal 12 Personen statt, dauern mindestens 60 Minuten und beinhalten Kraft-, Ausdauer- und Motivationstraining.

Die Eckpunkte des Programmes:

- Standardisiertes Gesundheitssportprogramm
- Für körperlich inaktive Erwachsene zwischen 35 und 65 Jahren
- Geeignet auch für übergewichtige/adipöse Personen sowie Typ 2-Diabetikerinnen und -Diabetiker
- Schnuppertraining bzw. Einstieg jederzeit möglich
- Einstiegssemester ist kostenlos

Kurse, Orte und Termine finden Sie auf der Homepage www.jackpot.fit. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Das Projekt wird von allen Sozialversicherungsträgern sowie den Sportlandesdachverbänden ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION und deren Vereinen unterstützt. Die Finanzierung erfolgt aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben bzw. www.jackpot.fit

Harald Taubner Photography

SENaktiv – Sicher im Alter bewegen

BEWEGUNGSKURSE FÜR DIE GENERATION 60+

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 diese aber vermieden werden.

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Auftaktveranstaltung mit Informationen zum Thema Sturzvorbeugung
- 12-wöchiger Gruppenkurs (auch online)
- Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Kraft und der Beweglichkeit
- Tipps und Tricks zur Sturzvermeidung
- Übungskatalog mit individueller Übungsauswahl

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich!

Das Projekt wird von Leistungssport Austria (Breiten- und Gesundheitssport GmbH) durchgeführt und aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds teilfinanziert.

E-Mail: info@senaktiv-bewegen.at

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben und www.senaktiv-bewegen.at

Videoreihe „Trittsicher und aktiv“

KAMPAGNE ZUR STURZVERMEIDUNG

Als Ergänzung zu SENaktiv möchten wir Sie mit „Trittsicher & aktiv“ dabei unterstützen, Ihren Alltag direkt von zuhause aus sicherer zu machen. Denn jede dritte Person über 64 stürzt aus den unterschiedlichsten Gründen einmal pro Jahr. Den Teppichrand übersehen, in der Dusche ausgerutscht, die eigene Kraft falsch eingeschätzt – ein Sturz passiert oft plötzlich und unerwartet.

Folgende Angebote stehen Ihnen zur Verfügung:
- Kurzvideos mit Infos und Übungen
- Tests und gezielte Übungen zum Kraftaufbau, für mehr Gleichgewicht und Koordination
- Ratgeber-Broschüre für zuhause
- Übungsbroschüre, DVD, Gymnastikband und USB-Stick im kostenlosen Paket

Nähere Informationen und die Videos finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/trittsicher

Gesundes Mittagessen – Fit und gestärkt im Berufs- und Schulalltag

VORTRÄGE ZUR ERNÄHRUNG

Ein herausfordernder Alltag braucht oftmals schnelle und einfache Lösungen. Deshalb wird häufig zu ungesunden Nahrungsangeboten gegriffen. Warum es aber wichtig ist, auf eine ausgewogene und gesunde Mittagsmahlzeit zu achten, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Warum ist eine ausgewogene Mittagsmahlzeit wichtig für die eigene Gesundheit?
- Wie hilft ein gesundes Mittagessen durch den stressigen Alltag von Berufstätigen, alleinstehenden Personen oder Familien?
- Tipps, um ein Mittagstief zu verhindern und leistungsfähig zu bleiben
- Rezepte für schnelle, gesunde und leichte Gerichte für unterwegs oder für zuhause

Zusätzlich auch als ONLINE-VORTRAG

Beginn: 18.30 Uhr
Wann: April bis Mai 2022

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

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

Boggy / stock.adobe.com

Richtig essen von Anfang an (REVAN)

JenkoAtaman / stock.adobe.com

In den kostenlosen REVAN-Workshops können (werdende) Eltern sowie interessierte Personen praktische Tipps und Hilfestellungen zu folgenden Themen erhalten:

AUCH ONLINE

- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung im Beikostalter (Babys erstes Löffelchen)
- Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder

Die Workshops finden vor Ort und online statt.

Die Grundlage dafür bildet das nationale Programm „Richtig essen von Anfang an!“, das auf den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert.

Das Projekt wird aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds teilfinanziert und durch die Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung (ARGEF) GmbH umgesetzt.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter: www.argef.at/revan bzw. www.richtigessenvonanfang.at

Richtig essen von Anfang an!

Ernährungsberatung

Sie suchen Unterstützung in Ernährungsfragen? Nutzen Sie unsere Ernährungsberatung im ÖGK Kundenservice St. Pölten. 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.

St. Pölten:
Diätologin Irene Feichtinger, MSc. nutr. med.
Tel. 0664/9651782

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

bluedog studio / shutterstock.com

Schlank mit der ÖGK

LANGFRISTIGES ABNEHMPROGRAMM

Romaroden / shutterstock.com

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

Zu Beginn finden fünf Gruppensitzungen in Abständen von 14 Tagen statt. Im Anschluss daran werden Sie siebenmal im Abstand von jeweils drei bis vier Wochen weiter betreut. Das gesamte Programm dauert neun bis zehn Monate. Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird an einigen Standorten 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 „Schlank-Programm“ möglich)

Geplante Termine im Frühjahr 2022:
Baden, Gänserndorf, Hollabrunn, Korneuburg, Krems, Mödling, Neunkirchen, Pöchlarn, Wr. Neustadt und Zwettl

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl! Im Herbst 2022 sind weitere Kurse geplant.

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

Zeit für mich – Abschalten bei Mehrfachbelastung

VORTRÄGE ZUR PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT

Beruf und Haushalt, Kindererziehung und Pflege: Wer im Alltag gleich mehrere Rollen meistert, vergisst dabei oft auf sich selbst. Doch auch Aufgaben, die man gerne erfüllt, können für Körper und Seele belastend sein. In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie sich bewusst Zeit für sich nehmen.

Zusätzlich auch als **ONLINE-VORTRAG**

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Einfache und alltagstaugliche Werkzeuge und Methoden, wie man sich Zeit für sich selbst nimmt und neue Kraft schöpft
- Tipps, Praxisbeispiele und Hilfestellungen für den Umgang mit Mehrfachbelastung
- Zeitfresser erkennen (inkl. Zeitspartipps)
- Selbstfürsorge beachten und leben
- Strategien und Übungen, um besser abschalten zu können

Beginn: 18.30 Uhr
Wann: Herbst 2022

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!

Termine, Veranstaltungsorte und Informationen zur Anmeldung finden Sie ab August 2022 in Ihrem ÖGK Kundenservice und im Internet unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben

Cat Bew / shutterstock.com

Mentaler Gesundheitstag

BALANCE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Oravan Pattarawimonchai / Shutterstock.com

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 Gesundheitstag erwarten Sie Vorträge und Workshops zur mentalen Gesundheit. Holen Sie sich die entsprechende Information und Beratung!

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

BEZIRK ZWETTL:
Termin: Samstag, 15. Oktober 2022
Ort: Landwirtschaftliche Fachschule Edelhof
Edelhof 1, 3910 Zwettl
Dauer: 09.00 bis 16.30 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Familiengesundheitstag

GESUNDHEIT FÜR DIE GESAMTE FAMILIE

Gesundheit beginnt in der Familie. Hierbei übernehmen Eltern eine wichtige Vorbildfunktion für ihre Kinder. Daher ist es wichtig, den einzelnen Familienmitgliedern das richtige Rüstzeug für eine gesunde Lebensweise zu geben.

Beim Familiengesundheitstag warten auf die Erwachsenen verschiedene Gesundheits- und Bewegungsangebote sowie Beratungs- oder Informationsmöglichkeiten. Die Kinder können sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit Mitmach-Stationen freuen.

Programmüberblick:
- Kostenlose Gesundheits-Checks
- Beratung und Vorträge für Eltern und Erziehungsberechtigte
- Angebote zu Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Spaß und Action für die gesamte Familie

BEZIRK MELK:
Termin: Samstag, 07. Mai 2022
Ort: Stadthalle Ybbs
Kaiser-Josef-Platz 2, 3370 Ybbs an der Donau
Dauer: 09.00 bis 16.30 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen erhalten Sie im ÖGK Kundenservice Pöchlarn und im Internet unter www.gesundheitskasse.at/familiengesundheitstag

Rawpixel.com/shutterstock.com

Frühe Hilfen – Familienbegleitung

GEMEINSAM DIE FAMILIE STÄRKEN

Das Leben mit einem Kind bringt viel Freude, kann manchmal aber auch verunsichern und überfordern. Eine Familienbegleitung im Rahmen des Projektes „Frühe Hilfen" unterstützt werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren kostenlos dabei, wenn z. B.:

- in der Schwangerschaft unerwartete Veränderungen auftreten
- wenig Unterstützung vom Partner/von der Partnerin und im familiären Umfeld da ist bzw. das Zusammenleben schwierig ist
- das Kind mehr Aufmerksamkeit braucht, als Sie geben können
- es einem Familienmitglied psychisch schlecht geht

Ziel ist es, die richtige Hilfe zu bekommen und Belastungen zu reduzieren.

In Niederösterreich stehen für die Begleitung zwei Frühe-Hilfen-Netzwerke zur Verfügung:
- **Frühe Hilfen NÖ** (Projektauftraggeber: ÖGK, durchgeführt von ARGEF GmbH):
  Baden, Lilienfeld, Mödling, Neunkirchen, Wr. Neustadt, Wr. Neustadt-Land
- **Netzwerk Familie** (Tut gut! Gesundheitsvorsorge GmbH):
  Krems, Krems-Land, St. Pölten, St. Pölten-Land, Tulln

Das Projekt wird aus Vorsorgemitteln der Bundesgesundheitsagentur und Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds finanziert.

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

VORSORGEMITTEL DER BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

FrüheHILFEN NÖ
Ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse

Babycouch-Treffen

UNTERSTÜTZUNG IN EINER AUFREGENDEN ZEIT

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

AUCH ONLINE

Die Themen reichen z. B. von Babyschlaf, Erster Hilfe und einer Hebammensprechstunde bis hin zu Fragen rund um Frühchen, die Eltern-Kind-Beziehung, gesunde Ernährung oder Medienkonsum.

Das Projekt wird aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds teilfinanziert und durch die Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung (ARGEF) GmbH umgesetzt.

Nähere Informationen, Themen und Termine finden Sie im Internet unter www.argef.at/babycouch

Rauchfrei mit der ÖGK

PROGRAMM ZUR TABAKENTWÖHNUNG

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 der „Rauchfreiheit" zu erreichen.

Teilnahmebedingungen:
- Versichert bei der ÖGK, BVAEB oder SVS
- Ab 18 Jahren
- Kostenbeitrag: 25 Euro

Das Angebot enthält jeweils sechs Beratungsabende am Kursort. 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.

AUCH ONLINE-KURSE

Kursorte im Frühjahr:
Gänserndorf, Krems, Mödling, St. Pölten, Stockerau, Wr. Neustadt

Kursorte für Herbst finden Sie ab Juli 2022 im Internet unter www.gesundheitskasse.at/rauchfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

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

Das Rauchfrei Telefon

Rauchen Sie? Sehnen Sie sich nach einem Leben ohne Tabak und Nikotin? Hat Ihnen Ihre Ärztin bzw. 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.

Das Rauchfrei Telefon
0800 810 013
Montag bis Freitag,
10.00 bis 18.00 Uhr

Rauchfrei Telefon
0800 810 013

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

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!

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

Betriebliche Gesundheitsförderung

GESUNDE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER 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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

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 Beschäftigten zu einem gesünderen Lebensstil zu befähigen. Nutzen Sie BGF, um Ihr Unternehmen langfristig erfolgreich zu führen.

Kadrny / stock.adobe.com

Unser Angebot:
Je nach Firmengröße entwickeln wir gemeinsam mit dem Betrieb eine genau auf das Unternehmen abgestimmte Strategie für die Durchführung ganzheitlicher BGF-Projekte. Wir begleiten Ihr Unternehmen während der gesamten Projektlaufzeit und unterstützen Sie bei der Implementierung der Betrieblichen Gesundheitsförderung in den Regelbetrieb. Zu unseren Schwerpunkten zählen gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung, Betriebsverpflegung (Kantine), Stressmanagement, eine 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 2022 auch als Online-Vorträge in Anspruch genommen werden.

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

E-Mail: bgf-12@oegk.at

Nähere Informationen finden Sie unter:
www.gesundheitskasse.at/bgf

wavebreakmedia / shutterstock.com

SERVICE STELLE GESUNDE SCHULE

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 Ihre Schule auf dem Weg, eine gesunde 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 2022 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 Schule, gesunden Volksschule, gesunden Berufsschule, gesunden BMHS
- Informationen 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

spass / shutterstock.com

„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 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.

Kontakt Service Stelle gesunde Schule NÖ:
Barbara Fischer-Perko, MA, Tel. 05 0766-126206
Anja Klaus, BA, Tel. 05 0766-126217
Patrizia Nikzad, Tel. 05 0766-126205
Melanie Stricker, BA MSc, Tel. 05 0766-120255

E-Mail: schule-12@oegk.at

Nähere Informationen finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/gesundeschule

Bewegungs-Champion

DAS BEWEGUNGSPROJEKT FÜR SCHULEN

Die Veranstaltungsreihe „Bewegungs-Champion“ bietet tolle Bewegungsevents für Schulkinder in ganz Niederösterreich an. Bewegungsexpertinnen und -experten kommen dabei im Rahmen von Events direkt in die Schulen. Während einer Schulstunde können die Schülerinnen und Schüler klassenweise fünf sportmotorische Tests (Sprint, Sprung, Schlängellauf, 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). Bei einem Termin können bis zu vier Klassen einer Schule am Event teilnehmen.

Handlungsempfehlungen, sportliche Tipps 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 von Leistungssport Austria (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/gesundbleiben und www.bewegungs-champion.at

Apollonia NÖ

GESUNDE ZÄHNE FÜR KINDER

Im Sinne der Zahngesundheit von Kindern in Niederösterreich finanzieren die Österreichische Gesundheitskasse sowie BVAEB, SVS und das Land NÖ das Projekt „Apollonia NÖ“. Das Projekt wird vom Arbeitskreis für zahnärztliche Vorsorgemedizin (AKS-ZAVOMED) umgesetzt.

Das Apollonia-Team besucht alle niederösterreichischen Landeskindergärten und Volksschulen, die am Projekt teilnehmen. Gemeinsam mit „Kroko“ lernen die Kinder das richtige Zähneputzen und erfahren, warum gesunde Zähne so wichtig sind. Darüber hinaus besucht „Kroko" auch Mutter-Eltern-Beratungsstellen.

Das Projekt wird aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds finanziert.

Nähere Informationen sowie Termine finden Sie im Internet unter www.apollonia-noe.at

Jugendlichenuntersuchung

Jung und g'sund – diese beiden Eigenschaften hängen nicht immer automatisch zusammen. Auch Jugendliche sollten sich regelmäßig durchchecken lassen. Denn je früher man über ein Problem oder eine Krankheit Bescheid weiß, desto besser kann man damit umgehen und etwas dagegen tun. Hier kommt die Jugendlichenuntersuchung der Österreichischen Gesundheitskasse ins Spiel.

Eckpunkte der Jugendlichenuntersuchung:

- Für pflichtversicherte Jugendliche (Lehrverhältnis) ab dem vollendeten 15. bis vor dem vollendeten 18. Lebensjahr
- Der kostenlose Gesundheits-Check hilft mögliche gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln
- Themen wie Ernährung, Bewegung, Psychische Gesundheit oder Rauchen werden angesprochen
- Untersuchung von z. B. Größe, Gewicht, Blutdruck, Herz und Kreislauf oder Lunge

Die Untersuchung findet während des Berufsschulaufenthaltes im Rahmen eines vertraulichen Gesprächs mit einer Ärztin bzw. einem Arzt statt.

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at oder per E-Mail an jugend-12@oegk.at

Maya Kruchankova / shutterstock.com

Vorsorgeuntersuchung

JÄHRLICHER GESUNDHEITS-CHECK

fizkes / shutterstock.com

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. Dieser kann bei vielen Hausärztinnen bzw. Hausärzten und in einigen Gesundheitszentren der ÖGK in Anspruch genommen werden.

Was passiert beim Gesundheits-Check?
Der Gesundheits-Check benötigt nur wenig Zeit. Möglicherweise erhalten Sie vorab den Fragebogen zur Anamnese (Krankengeschichte) und ein Briefchen für den Stuhltest.

Inhalte des allgemeinen Gesundheits-Checks:

- Ärztliches Gespräch
- Ärztliche Untersuchung mit Harntest
- Stuhluntersuchung
- Labor-Untersuchung des Blutes
- Erkennung von Zahnfleisch-Erkrankungen
- Bei Personen ab 65 Jahren ist auch die Früherkennung von Hör- und Sehschäden Teil des Gesundheits-Checks

Darüber hinaus gibt es noch weitere Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von Brust-, Dickdarm-, Prostata- oder Gebärmutterhalskrebs.

Nähere Informationen zum Gesundheits-Check erhalten Sie bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt, unter der Servicenummer 0800 501 522 oder per E-Mail an vu@sozialversicherung.at

Gesundheitsförderung in Primärversorgungseinheiten

Primärversorgungseinheiten (PVE) sind eine neue Form der medizinischen Versorgung. Sie ergänzen die klassischen Hausarztpraxen. Hier arbeiten verschiedene Gesundheitsberufe unter einem Dach oder als Netzwerk an mehreren Standorten zusammen.

Die PVE haben das Ziel, die Menschen dabei zu unterstützen, gesund zu werden bzw. gesund zu bleiben. Krankheitsprävention, Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz sind daher wichtige Handlungsfelder für die Primärversorgungseinheiten.

Die ÖGK und Partner unterstützen Primärversorgungseinheiten dabei,

- Maßnahmen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention umzusetzen,
- auf die Gesundheit der eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu achten und
- die Gesundheitskompetenz der Patientinnen und Patienten zu stärken.

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/pve oder per E-Mail an pve-gf-12@oegk.at

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, Stockhammergasse 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

ÖGK Kundenservice St. Pölten
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Tel. 05 0766-121854

ÖGK Kundenservice Tulln
3430 Tulln, Zeiselweg 2–6
Tel. 05 0766-122054

ÖGK Kundenservice Waidhofen/Thaya
3830 Waidhofen/Thaya, Raiffeisenpromenade 2E/1b
Tel. 05 0766-120654

ÖGK Kundenservice Waidhofen/Ybbs
3340 Waidhofen/Ybbs, Zelinkagasse 19
Tel. 05 0766-120154

ÖGK Kundenservice Wr. Neustadt
2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69
Tel. 05 0766-122254

ÖGK Kundenservice Zwettl
3910 Zwettl, Weitraer Straße 15
Tel. 05 0766-122454

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: Salzkammergut-Media Ges.m.b.H.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Stand 02/2022