

Veranstaltungen der ÖGK

Stand 09-2024

1. Vorträge

1.1. „Hausmittel leicht gemacht“

Tee, fiebersenkende Wickel oder Inhalationen haben eines gemeinsam: Es sind altbewährte Hausmittel, die leicht anzuwenden sind und bei kleineren Beschwerden gut und sanft helfen. Gleichzeitig steigern sie die Verantwortung für die eigene Gesundheit.

Um das Wissen um Hausmittel einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen, wurde von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) der Themenschwerpunkt „Hausmittel“ gestartet. Es geht bei dieser Initiative einerseits um die Förderung des Bewusstseins, was Menschen selbst für ihre Gesundheit tun können, andererseits aber auch um eine Unterstützung des Heilungsprozesses bei Menschen mit leichten Beschwerden. Hausmittel sind kein Ersatz für die moderne Medizin und ihre Möglichkeiten. Sie sind aber eine sanfte Alternative, wenn eine Erkrankung nicht chronisch oder schwer ist.

Inhalt:

- Hausmittel selber leicht herstellen
- Welche Anwendungsgebiete gibt es?
- Praktische Tipps und Rezepte
- u.v.m.

Freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag mit anschließender Möglichkeit, Fragen direkt an die Expertin zu stellen.

Datum & Ort: Es stehen zwei Termine an zwei verschiedenen Orten zur Verfügung:

1. Termin: Montag, 23.09.2024, 18.30 bis 19.45 Uhr in ÖGK, Jahngasse 4, 6850 Dornbirn
2. Termin: Mittwoch, 2.10.2024, 18.00 bis 19.15 Uhr im Pfarrheim St. Nikolaus, Kirchstraße 30, 6922 Wolfurt

Referentin: Mag. pharm. Tamara Scheibenreif

Teilnahme kostenlos. Wir bitten um Anmeldung, wegen begrenzter Platzanzahl!

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.gesundheitskasse.at/hausmittel

Hinweis: Hausmittel können und sollen nicht medizinische Expertinnen und Experten ersetzen. Bei Beschwerden oder Problemen nehmen Sie bitte ärztliche Beratung in Anspruch oder wenden sich an Ihre Apotheke. Anmeldung und weitere Infos unter: <https://www.gesundheitskasse.at/vortragdornbirn>

Bild: Quelle Shutterstock



1.2. „Kopf frei durch Bewegung“

Die Wirkung von Bewegung auf unsere mentale Gesundheit wird oft unterschätzt. Dabei hilft ein aktiver Lebensstil nicht nur akut gegen den Winterblues, sondern wirkt sich auch langfristig positiv auf die Psyche aus. Doch wie baut man Bewegung in der richtigen Dosis in den oft stressigen Alltag ein? Was sind die größten Hürden und wie können wir sie überwinden, um eine gesunde Routine zu entwickeln? In unserem Vortrag „Kopf frei durch Bewegung“, machen wir der schlechten Laune Beine.

Inhalt:

- Stresshormone abbauen durch Bewegung
- Den Kopf frei bekommen und die Psyche stärken
- Selbstmotivation lernen und nutzen
- Dem Winterblues entkommen
- Tipps für den Alltag

Datum & Ort: Donnerstag, 24. Oktober 2024 von 19.00 bis 20.30 Uhr in der inatura – Erlebnis Naturschau, Jahngasse 9, 6850 Dornbirn

Referentin: Mag. rer. nat. Lena Menghin, MSc

Teilnahme kostenlos. Wir bitten um Anmeldung, wegen begrenzter Platzanzahl!

Weitere Infos und Anmeldung unter www.gesundheitskasse.at/mentalgesund

Bild: Quelle pixabay



2. ÖGK-Bewegungstag

Am 4. Oktober 2024 lädt die Österreichische Gesundheitskasse an neun Standorten in ganz Österreich von 13.00 bis 18.00 Uhr zum großen Bewegungstag ein. Im Fokus stehen vielfältige aktive Angebote – geeignet für jedes Alter und Fitnesslevel.

Es wartet ein tolles Angebot auf Sie: von Schnupperkursen (Aikido, Tanzen und Fitness), sportlichen Showeinlagen, Vorträgen zu Fitness, Gesundheit und mentaler Stärke, bishin zu persönlichen Fitness-Checks, eine BIA-Messung und ein Gewinnspiel.

Ein besonderes Highlight: der **Kinder-Parcours mit Überraschungspreis!** Eine Veranstaltung für die ganze Familie.

Datum & Ort: Freitag, 4.10.2024 von 13.00 bis 18.00 Uhr in der Österreichischen Gesundheitskasse, Jahngasse 4, 6850 Dornbirn

Teilnahme kostenlos. Es ist keine Anmeldung notwendig.

Weitere Infos unter <https://www.gesundheitskasse.at/bewegungstag>

Flyer:



Bewegungstag

04. Oktober 2024, 13.00 – 18.00 Uhr



**Ein Nachmittag ganz im Zeichen der Bewegung –
freuen Sie sich auf:**

- Schnupperkurse: Aikido, Tanzen und Fitness
- Sportliche Showeinlagen
- Vorträge zu Fitness, Gesundheit und mentaler Stärke
- Persönliche Fit-Checks
- Gewinnspiel

Highlight:
Kinder-Parcours &
Überraschungs-
preis



ÖGK Kundenservice Dornbirn
Jahngasse 4, 6850 Dornbirn

Eintritt frei. Alle Altersstufen und Fitnesslevels willkommen!
Mehr Informationen unter www.gesundheitskasse.at/bewegt



www.gesundheitskasse.at