

In Schärding starten im Frühjahr 2024 folgende Kurse und Workshops:

Rauchfrei in 5 Wochen

Kursstart: 04.04.2024 – 02.05.2024 ab 17:30 Uhr
Im ÖGK Kundenservice in Schärding

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmedizinischen Dienst (AMD) ein Raucherentwöhnungs-Programm an. Der Kurs wird von einer Psychologin durchgeführt.

- Raucherentwöhnung für Erwachsene
- 5-Wochen (1 Treffen pro Woche)
- Kostenbeitrag: € 30,00

Information und Anmeldung:

E-Mail: rauchfrei-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/rauchfrei



Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Rauchfrei Kurs kostenlos!

Gesund essen von Anfang an! Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Termine: 24.01.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr
06.06.2024 von 17:00 – 19:30 Uhr
Im Familien- und Sozialzentrum in Schärding

Die Ernährungsweise während der Schwangerschaft ist für eine optimale Entwicklung des Babys besonders wichtig. Deshalb bietet die Österreichische Gesundheitskasse allen Schwangeren kostenlose Workshops zum Thema "Ernährung in der Schwangerschaft" an.

- Für Schwangere und „frischgebackene“ Eltern
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: revan-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan



Gesund essen von Anfang an – Webinar Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Sie finden keinen passenden Kurstermin in Ihrem Bezirk? Sie sind kurzfristig verhindert? Kein Problem! Unsere Webinare ermöglichen es Ihnen, die Kursinhalte bequem und zeitlich flexibel von zuhause oder unterwegs zu verfolgen.

Information und Anmeldung:

E-Mail: revan-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan

Babys erstes Löffelchen Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr

Termine: 12.03.2024 von 9:00 – 11:30 Uhr
Im Familien- und Sozialzentrum in Schärding

Stillen ist die natürlichste Art einem Baby alles an Nahrung zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch nach etwa 6 Monaten kommt der Zeitpunkt, an dem das Baby mehr braucht, um gesättigt zu sein. Gerade beim Thema Beikost treten häufig Unsicherheiten auf. In speziellen Ernährungsworkshops gibt die Österreichische Gesundheitskasse frischgebackenen Eltern und Schwangeren im letzten Trimester wertvolle Tipps für die Beikosteinführung. Der Workshop wird von einer Ernährungswissenschaftlerin oder Diätologin geleitet.

- Für Eltern und Schwangere im letzten Trimester
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: revan-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan



Babys erstes Löffelchen – Webinar Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr

Sie finden keinen passenden Kurstermin in Ihrem Bezirk? Sie sind kurzfristig verhindert, weil Ihr Kind krank ist?

Kein Problem! Unsere Webinare ermöglichen es Ihnen, die Kursinhalte bequem und zeitlich flexibel von zuhause oder unterwegs zu verfolgen.

Information und Anmeldung:

E-Mail: revan-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/revan

Persönlich sind wir von Montag bis Donnerstag von 07:00 bis 15:00 Uhr
und am Freitag bis 13:00 Uhr unter der Telefonnummer:

05 0766–14503510
zu erreichen.