

## In Braunau starten im Herbst 2020 folgende Kurse & Workshops:

### Leichter leben!+

**Kursstart: Mi, 7. Oktober 2020 – 21. April 2021 um 18:00 Uhr  
Im Veranstaltungszentrum Braunau**

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet in Zusammenarbeit mit der VHS OÖ ein Gewichtsreduktionsprogramm für Erwachsene an. In Gruppen mit max. 16 Teilnehmer/innen werden Sie von einer Ernährungsfachkraft dabei unterstützt Ihre Ernährung umzustellen. Parallel dazu lernen Sie von einem/einer ausgebildeten Bewegungstrainer/in wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und wie viel Spaß leichtes Ausdauertraining in der Gruppe macht.

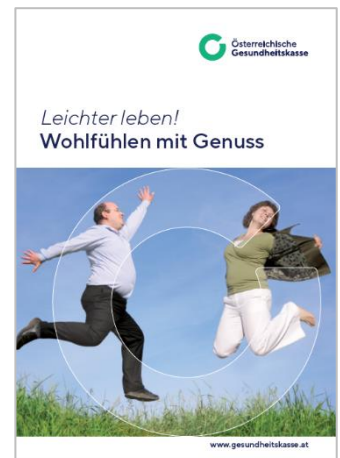
- Für Erwachsene mit BMI von 30 – 39,9
- 5 Ernährungstermine zuzüglich Einkaufs-/Kochtraining
- 10 Bewegungstermine
- 1 Verhaltensmodul
- Kosten: Selbstbehalt € 50,00

Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Kurs kostenlos.

#### Information und Anmeldung:

E-Mail: [abnehmprogramm@oegk.at](mailto:abnehmprogramm@oegk.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



---

### Gesund essen von Anfang an!

**Termin: Di, 15. September 2020 um 17:00 Uhr  
Im Krankenhaus St. Josef Braunau**

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 – inklusive einer Pause mit gesunden Snacks.

- Für Schwangere und „frischgebackene“ Eltern
- Dauer: 3 Stunden – Jausenpause inklusive
- Kosten: keine

#### Information und Anmeldung:

E-Mail: [essenvonanafangan@oegk.at](mailto:essenvonanafangan@oegk.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



## Starke Eltern von Anfang an!

**Termin: Mo, 12. Oktober 2020 um 18:00 Uhr  
Im ÖGK Kundenservice Braunau**

Ein Kind zu bekommen ist eine besondere Herausforderung – auch für die Paarbeziehung. Eltern zu werden bedeutet plötzlich zu dritt zu sein. Aus der Zweierbeziehung wird eine Familie. Eine tragende und liebevolle Beziehung der Eltern hilft dem Kind, sich sicher und geborgen zu fühlen und sich gesund zu entwickeln. Im Workshop erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie in Ihre Zukunft zu dritt starten. Der Workshop wird von einem Psychologen geleitet.

- Für werdende Eltern
- Dauer: 2 Stunden
- Kosten: keine

### **Information und Anmeldung:**

E-Mail: [starkeeltern@oegk.at](mailto:starkeeltern@oegk.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



## Babys erstes Löffelchen!

**Termine: Mo, 21. September 2020 um 15:00 Uhr**  
**Mo, 19. Oktober 2020 um 15:00 Uhr**  
**Mo, 30. November 2020 um 15:00 Uhr**  
**Im ÖGK Kundenservice Braunau**

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. Doch gerade beim Thema Beikost treten häufig Unsicherheiten auf. Wie lange soll noch gestillt werden? Wann soll man mit der Beikost anfangen? Welche Lebensmittel sollen für den ersten Brei ausgewählt werden? 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 Schwangeren im letzten Trimester
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

### **Babys erstes Löffelchen – Jetzt auch als Webinar:**

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: [erstesloeffelchen@oegk.at](mailto:erstesloeffelchen@oegk.at)

Internet: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



---

Persönlich sind wir von Montag bis Donnerstag von 7:00 bis 15:00 Uhr  
und am Freitag bis 13:00 Uhr unter den Telefonnummern:  
**05 0766 – DW 14103530** oder **DW 14103524** oder **DW 14103512**  
zu erreichen.