

## In Grieskirchen starten im Herbst 2023 folgende Kurse & Workshops:

### Leichter leben!

**Kursstart:** 28.09.2023 – 21.12.2023 ab 18:00 Uhr  
**Im ÖGK Kundenservice Grieskirchen**

Gesund, fit und leichter: Um diese Ziele zu erreichen, spielen richtige Ernährung und Bewegung eine große Rolle. Mit dem Gesundheitsprogramm „Leichter leben!“ haben die Österreichische Gesundheitskasse und die Volkshochschule OÖ für Sie ein Rezept für einen besseren Lebensstil.

- Für Erwachsene mit einem BMI von 28 – 39,9
- 8 Ernährungstermine (inkl. Kochtraining)
- 4 Psychologietermine
- Einzelgespräch mit den Ernährungsexperten (freiwillig)
- Abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit „Jackpot.fit“
- 6-monatige Online-Nachsorgephase (kostenlos & freiwillig)
- Kostenbeitrag: € 50,00

#### Information und Anmeldung:

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

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

**Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Abnehmkurs kostenlos!**



### Rauchfrei durchs Leben

**Kursstart:** 09.10.2023 – 07.11.2023 ab 17:00 Uhr  
**Im ÖGK Kundenservice in Grieskirchen**

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](mailto:rauchfrei-14@oegk.at)

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

**Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Rauchfrei Kurs kostenlos!**



## Gesund essen von Anfang an!

**Termin:** 26.09.2023 von 17:00 - 19:30 Uhr  
**Im Klinikum Wels-Grieskirchen**

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: 2,5 Stunden – Jausenpause inklusive
- Kosten: keine

### Information und Anmeldung:

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

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



---

## Gesund essen von Anfang an – Webinar:

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

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

---

## Babys erstes Löffelchen!

**Termine:** 11.10.2023 von 15:00 - 17:30 Uhr  
**Im ÖGK Kundenservice in Grieskirchen**

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

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



## Babys erstes Löffelchen – 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/erstesloeffelchen](http://www.gesundheitskasse.at/erstesloeffelchen)

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.