

In Perg starten im Herbst 2021 folgende Kurse & Workshops:

Rauchfrei durchs Leben

Kursstart: 03.11.2021 – 01.12.2021 ab 17:30 Uhr
Im ÖGK Kundenservice in Perg

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)
- Kosten: Selbstbehalt € 40,00

Information und Anmeldung:

E-Mail: rauchfrei-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at/rauchfrei



Gesund essen von Anfang an!

Termin: 21.09.2021 von 17:00 - 20:00 Uhr
Im ÖGK Kundenservice in Perg

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: essenvonanfangan@oegk.at

Internet: <https://www.gesundheitskasse.at/essenvonanfangan>



Gesund essen von Anfang an – Jetzt auch als 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

Internet: <https://www.gesundheitskasse.at/essenvonanfangan>

Starke Eltern von Anfang an!

Termin: 09.11.2021 von 18:00 – 20:00 Uhr
Im ÖGK Kundenservice in Perg

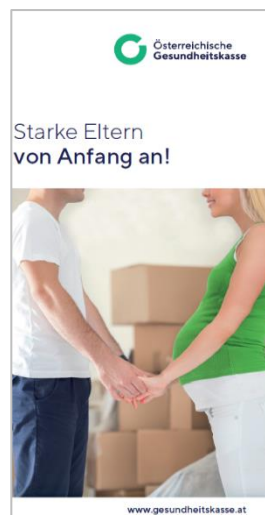
Ein Kind zu bekommen ist eine besondere Herausforderung – auch für die Paarbeziehung. Eltern zu werden bedeutet plötzlich zu dritt zu sein. Aus der Zweierbeziehung wird eine Familie. Eine tragende und liebevolle Beziehung der Eltern hilft dem Kind, sich sicher und geborgen zu fühlen und sich gesund zu 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

Internet: <https://www.gesundheitskasse.at/starkeeltern>



Babys erstes Löffelchen!

Termine: 02.09.2021 von 15:00 - 17:30 Uhr
23.11.2021 von 09:00 - 11:30 Uhr
Im ÖGK Kundenservice in Perg

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 Schwangeren im letzten Trimester
- Dauer: 2,5 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: erstesloeffelchen@oegk.at

Internet: <https://www.gesundheitskasse.at/erstesloeffelchen>



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

Internet: <https://www.gesundheitskasse.at/beikost>

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.