

Bewusst leben +

Botschafter-Kurs der ÖGK für Personen ab 50 Jahren in Eisenstadt – ÖGK-Landesstelle

Der 5-teilige kostenlose Kurs zum “Bewusst leben +” - Botschafter der ÖGK ist für Menschen (50+), die sich für ein gesundes Älterwerden einsetzen möchten. Die Teilnehmenden erhalten hilfreiche Informationen rund um die Themen Gesundheit und den gesundheitsförderlichen Einfluss von freiwilligem Engagement. In Kleingruppen von 10 bis 15 Personen kann ein anregender Austausch stattfinden und es werden einfache Werkzeuge für ein gelungenes Miteinander vermittelt.

Zielgruppe

Das Kursangebot richtet sich speziell an Frauen und Männer ab 50 Jahren, die sich im Rahmen der Gesundheit und Freiwilligenarbeit weiterentwickeln und engagieren möchten. Auch Vertretungen der Zielgruppe (Pensionistenverbände, Leiterinnen und Leiter von Gesundheitsgruppen für und mit älteren Menschen etc.) sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Kursablauf und Inhalte

Der kostenlose Botschafter-Kurs besteht aus vier Modulen und einem optionalen fünften Modul. Die Module dauern je 4 Stunden und werden im Abstand von ein bis zwei Wochen angeboten. Die Themen der einzelnen Module reichen beispielsweise von Möglichkeiten zur Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens über den Zugang zu guten Gesundheitsinformationen bis hin zum Umgang mit digitalen Tools und Gesundheits-Apps. Neben der Wissensvermittlung soll der Kurs den Grundstein für eine längerfristige Vernetzung der Kursteilnehmenden untereinander sowie mit regionalen Strukturen (Freiwilligenorganisationen, Zielgruppenvertretungen u. a.) legen. Ein weiteres wichtiges Ziel ist die nachhaltige Stärkung der Gemeinschaftsressource, die regional auch durch weiterführende Vernetzungsmöglichkeiten, den sogenannten „Auffrischungstreffen“ seitens der ÖGK unterstützt wird.

Information, Termine und Anmeldung:

Telefon: 050766-131713

E-Mail: gesundleben-13@oegk.at

Weitere Informationen zum Angebot der ÖGK zur Gesundheit älterer Menschen finden Sie unter: www.gesundheitskasse.at/bewusstleben

Allgemeine Hinweise zur Gestaltung eines Artikels:

Das Deckblatt des Folders zum “Bewusst Leben+” - Botschafter-Kurs ist nur als gesamtes Bild (!) für Veröffentlichungen zur Bewerbung des Kurses verwendbar (auch für selbstverfasste Texte von Gemeinden/Institutionen).

Bild Folderdeckblatt:



ÖGK-Landesstelle Burgenland
Siegfried Marcus-Straße 5
7000 Eisenstadt

	Datum	Uhrzeit
Modul 1	08.11.2023	12.30 – 16.30 Uhr
Modul 2	09.11.2023	08.30 – 12.30 Uhr
Modul 3	23.11.2023	12.30 – 16.30 Uhr
Modul 4	24.11.2023	08.30 – 12.30 Uhr

ÖGK-Logo:

Das ÖGK-Logo ist variabel im Artikel platzierbar, muss aber entsprechend gut sichtbar sein. Sollte daher auch nicht zu klein abgedruckt werden.

