

Aktuelles „Gesundes Dorf“

(Sept 2022)



1. Kostenlose ÖGK Angebote
2. Burgenland radelt
3. Jackpot fit
4. Europäische Mobilitätswoche
5. 50 Tage Gemeinsam bewegen
6. BNW - Bildungsnetzwerk Burgenland
7. Netzwerk Kind
8. November der Monat für die Männergesundheit

1. Kostenlose ÖGK Angebote

Nachfolgend ein Überblick über die **kostenlosen** ÖGK Angebote in den verschiedenen Bezirken im Burgenland. Anmeldungen dafür bitte bei der ÖGK unter proaktiv@oegk.at oder 05 0766-131713.

• G'scheit essen - g'sund bleiben

Vortrag zu verschieden Ernährungsthemen und Frage-und Austauschmöglichkeit mit einer Diätologin, begrenzte Teilnehmer*innenzahl. Infos, Termine und Anmeldung unter: [ÖGK - G'scheit Essen](#)

• Pro aktiv

Für Erwachsene mit Übergewicht in Kombination mit Bluthochdruck und erhöhtem Cholesterin, Diabetes mellitus und Herzerkrankungen. In fünf Einheiten mehr erfahren zu den Themen: Bewegung, Ernährung, Psyche erfahren und deren praktische umsetzen. Begrenzte Teilnehmer`*innenzahl. Infos Termine und Anmeldung unter: [ÖGK - Pro Aktiv](#)

• REVAN – Richtig essen von Anfang an

Kostenlose Workshops-Angebote für Schwangere sowie für Eltern, Angehörige von 1 bis 3-jährigen Kindern. Zusätzlich zu den Ernährungsinformationen erhalten werdende Eltern bzw. Eltern von 1 bis 3jährigen Kindern wertvolle Tipps zu Bindungsaufbau und zur motorischen und sensorischen Förderung ihres Kindes.

Infos Termine und Anmeldung unter: [ÖGK - Richtig essen und fördern von Anfang an](#)

• Infos zu österreichweiten **Gesundheitsförderungsangeboten** der ÖGK. [Gesundheitsförderungsangebote ÖGK](#)

2. Burgenland Radelt

Mit Ende September 2022 Endet die die Aktion „Burgeland radelt“. Es wird Bilanz gezogen und die fleißigsten Gemeinden, Betriebe, Schulen und Teilnehmer*innen (ab 100 eingetragenen Kilometern) haben die Chance zu gewinnen. Die ersten drei Gemeinden der verschiedenen Kategorien erhalten heuer eine Radreparaturstation! Heuer gab es auc eine neue Kategorie „Neueinsteiger*innen´ - unter Ihnen werden unter anderem Sonderpreise verlost. Hier geht es nicht um die Kilometer, sondern um die Anzahl der Teilnehmer*innen in den Gemeinden. Es sollen viele motiviert werden Rad zu fahren und etwas für ihre Gesundheit zu tun. Hier geht zur Statistik und weiteren Informationen: <https://burgenland.radelt.at/> Wo liegt eure Gemeinde? Am 4.10.2022 endet die Nachtragsfrist und die aktivsten Teilnehmenden und Veranstalter stehen fest.

3. Jackpot Fit

Jackpot.fit ist ein Gesundheitssportangebot für Sport-Beginner*innen- und Wiedereinsteiger*innen. Jackpot.fit-Einheiten finden in Gruppen zu maximal 12 Personen statt, dauern 60 bis 90 Minuten und beinhalten Kraft- und Ausdauertraining. Unverbindliche Schnuppermöglichkeit. Das erste Semester ist kostenlos. Die neuen Kurse starten wieder im September. Kursübersicht und Anmeldung unter: [Jackpot Fit Burgenland](#)

4. Europäische Mobilitätswoche

Vom 16. – 22. September 2022 findet heuer die ´EUROPÄISCHE MOBILITÄTSWOCHE´ statt. Ziel der Initiative: Bürgerinnen und Bürger für klimafreundliche Mobilität zu sensibilisieren, Aufmerksamkeit für Verkehrsprobleme zu schaffen und umweltverträgliche Lösungen zu suchen. Der Autofreie Tag am 22. September ist der Höhepunkt der Aktion! Infos zu Aktionen und wie man sich als Gemeinde dabei beteiligen kann bzw. Umsetzungsbeispiele unter: <https://burgenland.klimabuendnis.at/>

5. 50 Tage Gemeinsam bewegen

Gemeinsam fit. Beweg dich mit. Bewegungsangebote mit Eingabe der Postleitzahl finden. Dies Österreichweite Aktion läuft vom 7.9. bis 26. Oktober 2022. Anmeldungen für Veranstalter sind bis 25.10.2022 möglich. Materialbestellungen (Plakate, verschiedene Materialien) sind bis 18.10.2022 möglich. Weitere Infos für Veranstalter und Teilnehmer*innen unter: [50 Tage Gemeinsam Bewegen](#)

6. BNW - Bildungsnetzwerk Burgenland

2-tägige vom FGÖ geförderte Seminare (100 €) Österreichweit. Themen im Burgenland in Präsenz oder Online: Gesundheitsförderung, Online-Trainings, Umwelt- und Klimaschutz, Soziales und Kommunikation. Genaue Themen, weitere Infos und Anmeldung unter: [BNW - Bildungsnetzwerk FGÖ Burgenland](#)

7. Netzwerk Kind

Kostenloses Angebot für Eltern/Großeltern mit Kindern von 0 – 4 Jahren.

„Family Walk & Talk“: Austausch in Bewegung für Schwangere und Eltern/Großeltern mit Kindern von 0 – 4 Jahren.

„Familien Nest“: Offenen Gruppe für schwangere Frauen und Eltern mit ihren Kindern von 0-3 Jahren. Erfahrungsaustausch und Beratung sowie das Knüpfen von sozialen Kontakten rund ums Kind und dessen Familie stehen im Mittelpunkt. Das Familien-Nest findet einmal im Monat für ca. 2 Stunden statt und ist für die Teilnehmer kostenfrei.

Die Gemeinde müsste lediglich einen geeigneten Raum zu Verfügung stellen.

Bei Interesse nähere Infos unter **0676 / 88350 718** oder netzwerkkind@volkshilfe-bgld.at. Weiterführende Infos unter: [Netzwerk Kind Burgenland](#)

8. November der Monat für die Männergesundheit

November: Im November wird im speziellen auf die Männergesundheit aufmerksam gemacht. Ab 1 September heißt es also für Männer, Schnautzbärte wachsen lassen ☺ und damit ein sichtbares Zeichen für die Vorsorgeuntersuchungen gegen Hoden- und Prostatakrebs setzen, sowie auf die Prävention psychischer Erkrankungen aufmerksam zu machen. Nähere Infos dazu unter: <https://at.movember.com/mens-health/general>

Ein kostenloses Gesundheitsposter für Ihre Gemeinde steht hier zum kostenlosen Download bereit [Poster Movember 5 w. Dinge über Männergesundheit](#)

´loos TIE´ heißt eine Aktion der Österreichische Krebshilfe zum Thema Prostatakrebsvorsorge: <https://www.loosetie.at/>. Es gibt eine Videoreihe mit bekannten Gesichtern aus Kabarett und Fernsehen zum Thema Prostatakrebs: "[Fake News Prostatakrebs](#)", "[Gefährliches Radfahren](#)", "[Die Untersuchung tut weh](#)" und auch "[Selbstdiagnose](#)". [Hier](#) geht es zu diesen und weiteren Videos.

Und hier zu einem Poster für den Aushang in der Gemeinde [Poster Krebshilfe Prostatakrebsvorsorge](#)