

In Ried starten im Frühjahr 2019 folgende Kurse & Workshops:

Leichter leben!+

Kursstart: **Mi, 23. Jänner – 24. Juni 2019 um 18:00 Uhr**
in der OÖGKK Ried

www.oegkk.at/leichterleben

Die OÖGKK 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@oegkk.at

Internet: www.oegkk.at -> Gesund bleiben



Rauchfrei durchs Leben

Kursstart: **Di, 15. Jänner – 12. Februar 2019 um 17:30 Uhr**
in der OÖGKK Ried

www.oegkk.at/rauchfrei

Die OÖGKK 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@oegkk.at

Internet: www.oegkk.at -> Gesund bleiben



Starke Eltern von Anfang an!

Termine: **Mo, 25. März 2019 um 18:00 Uhr**
im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried

www.oegkk.at/starkeeltern

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
- Ein Workshoptag à 2 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: starkeeltern@oegkk.at

Internet: www.oegkk.at -> Eltern & Kind



Gesund essen von Anfang an!

Termine: **Di, 7. Mai 2019 um 17:00 Uhr**
im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried

www.oegkk.at/essenvonanafangan

Die Ernährungsweise während der Schwangerschaft ist für eine optimale Entwicklung des Babys besonders wichtig. Deshalb bietet die OÖGKK allen Schwangeren kostenlose Workshops zum Thema "Ernährung in der Schwangerschaft" an – inklusive einer Pause mit gesunden Snacks.

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

Information und Anmeldung:

E-Mail: essenvonanafangan@oegkk.at

Internet: www.oegkk.at -> Eltern & Kind



Baby's erstes Löffelchen!

Termine: **Mi, 6. Februar 2019 um 15:00 Uhr**
Di, 9. April 2019 um 15:00 Uhr
Di, 25. Juni 2019 um 15:00 Uhr
in der OÖGKK Ried

www.oegkk.at/erstesloeffelchen

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 OÖGKK 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
- Ein Workshoptag à 2,5 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: erstesloeffelchen@oegkk.at

Internet: www.oegkk.at -> Eltern & Kind



Alex will Schokolade

Termin: **Di, 9. April 2019 um 18:00 Uhr**
im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried

www.oegkk.at/alex

Was prägt eigentlich unseren Geschmack? Wieso will Alex Schokolade? Warum ist gerade die Lust auf Süßes häufig so ausgeprägt? Vorträge von OÖGKK-Expertinnen für Mütter und Väter geben Anregungen. Wir verfolgen den Weg des Geschmacks von der Schwangerschaft über die Beikost, Kindergarten und Schulzeit bis hin zum jungen Erwachsenen. Darum geht's: Geschmacksentwicklung – von der Steinzeit bis heute, Geschmacksprägung, wie die Psyche das Essverhalten beeinflusst & Gemeinsames Essen – warum Vorbilder so wichtig sind

- Für Eltern mit kleinen Kindern
- Ein Vortrag à 1,5 Stunden
- Kosten: keine

Information und Anmeldung:

E-Mail: ernaehrung@oegkk.at

Internet: www.oegkk.at -> Eltern & Kind



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 7807 – DW 10 35 30 DW oder **10 35 24** oder **DW 10 35 12**
zu erreichen.