

In Schärding starten im Herbst 2019 folgende Kurse & Workshops:

Leichter leben!

Kursstart: Mo, 7. Oktober – 26. November 2019 um 18:00 Uhr
in der OÖGKK Schärding
www.oegkk.at/leichterleben

Die OÖGKK bietet in Zusammenarbeit mit der VHS Linz 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 25 – 29,9
- 5 Ernährungs- + 3 Bewegungstermine
- Kosten: Selbstbehalt € 20,00

Bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Kurs kostenlos.

Information und Anmeldung:

E-Mail: abnehmprogramm@oegkk.at
Internet: www.oegkk.at -> Gesund bleiben



Gesund essen von Anfang an!

Termin: Di, 15. Oktober 2019 um 17:00 Uhr
im Familienzentrum Schärding
www.oegkk.at/essenvonanfangan

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



Starke Eltern von Anfang an!

Termin: **Mo, 2. Dezember 2019 um 18:00 Uhr**
im LKH Schärding
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



Babys erstes Löffelchen!

Termin: **Do, 14. November 2019 um 15:00 Uhr**
im Familienzentrum Schärding
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

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@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.