



AMD-Sonderinfo im September von Mag. Stefan Huber

Gratis ÖGK-Angebote zu mentaler Gesundheit

Gleich mehrere **Präventionsangebote zur mentalen Gesundheit** hat die **Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)** im Herbst im Angebot. Und das Beste dabei: Die **Teilnahme** daran ist **kostenlos**. „Wir arbeiten eng mit der ÖGK zusammen und freuen uns, diese tollen Möglichkeiten empfehlen zu können“, sagt AMD-Salzburg-Geschäftsführer Mag. Stefan Huber und ergänzt: „**Prävention zahlt sich immer aus** – egal, ob im Arbeitsumfeld oder im privaten Bereich.“

Im Fokus stehen diesen Herbst gleich zwei Themen: Das neue Angebot zum Thema „**Schlaf gut! – Gelassen und sicher in den Schlaf**“ und das bewährte Angebot „**Gesunder Umgang mit Stress**“.

Ersteres steht unter dem Motto „**So verbessern Sie Ihre Schlafqualität und steigern Ihr mentales Wohlbefinden**“. Interessierte lernen in den Kursen und Webinaren, ihre individuelle Schlafsituation zu verbessern und schlafstörende Gedanken zu stoppen. Zudem wird aufgezeigt, wie Entspannungsübungen den Schlaf positiv beeinflussen können:

Die **Kurse mit persönlicher Anwesenheit** zum richtigen Umgang mit Schlaf finden im Techno-Z Salzburg (Schillerstraße 30/3, 5020 Salzburg)

- am **27.09.2024** von **13.00-18.00 Uhr** und am **28.09.2024** von **09.00-14.00 Uhr** bzw.
- am **02.10.2024**, **09.10.2024** und am **15.10.2024** von **16.00-19.20 Uhr** statt.

Die **Webinare** zum richtigen Umgang mit Schlaf gehen

- am **16.09.2024**, **26.09.2024** und am **30.09.2024** jeweils von **17.30-20.00 Uhr** bzw.
- am **24.09.2024**, **01.10.2024** und am **08.10.2024** jeweils von **17.30-20.00 Uhr** über die Bühne.

Das zweite Thema steht unter dem Motto „**So stärken Sie Ihre mentale Gesundheit und Widerstandsfähigkeit**“. Dabei lernen die Teilnehmenden, persönliche Auslöser für Stress frühzeitig zu erkennen, um rechtzeitig entgegenzusteuern und Wege der Entspannung zu finden.

Der entsprechende **Vortrag und Entspannungsworkshop** findet im Seminarzentrum Klosterhof (Abtenau, Markt 79, 5441 Abtenau) am **15.10.2024** und **22.10.2024** je von **17.00-18.30 Uhr** statt.

Das **Webinar** zum richtigen Umgang mit Stress geht am **25.09.2024**, **02.10.2024**, **09.10.2024**, **30.10.2024** und am **13.11.2024** jeweils von **18.30-20.30 Uhr** online über die Bühne.

Die Einheiten sind jeweils aufeinander aufbauend, weshalb die zwei bis fünf Termine immer alle besucht werden sollten.

Die Anmeldung erfolgt online unter www.gesundheitskasse.at/stressfrei.

Kontakt: stressfrei@oegk.at, bzw. Tel.: 05 0766 178800



Weitere Infos zum AMD Salzburg, der mit mehr als 60.000 betreuten Mitarbeitenden aus 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs ist, gibt es online unter <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>

