

AVOS



Gesundheit für alle – Gesunde Stunde

Schulungen und Aktivitäten zur Stärkung der Gesundheitskompetenz



Für

sozioökonomisch
benachteiligte
Menschen,
Migrant*innen



Wo

Bundesland
Salzburg



Dauer

bedarfsorientiert,
von einer bis zu
mehreren Stunden



Kosten

kostenlos

GESUNDES
SALZBURG

www.gesundessalzburg.at
www.avos.at

Gesundheitskompetenz stärken und weitergeben.

Bei den Aktivitäten der Gesunden Stunde geht es in erster Linie um die Stärkung der Gesundheitskompetenz sozioökonomisch benachteiligter, beschäftigungsloser, psychisch belasteter oder älterer Menschen sowie Migrant*innen. Das Ziel ist soziale und persönliche Ressourcen zu verbessern, Basiswissen und Methoden sowie praktische Übungen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen zu vermitteln.

Von AVOS ausgewählte Expert*innen bieten dazu in der Gesunden Stunde ein breitgefächertes Angebot unterschiedlichster Inhalte zur Gesundheitsförderung an. Das Schulungsangebot richtet sich an zwei Gruppen:

- Multiplikator*innen, die in sozialen Einrichtungen im Bundesland Salzburg haupt- oder ehrenamtlich Menschen betreuen und die Inhalte im Rahmen ihrer Tätigkeit an die Zielgruppe weitergeben
- begleitete Klient*innen oder Bewohner*innen in Einrichtungen, die die Inhalte in ihre Peer-Gruppen weitertragen

Gute Gründe für die Teilnahme an der „Gesunden Stunde“:

- Kostenlose Schulungen in der AVOS-Zentrale oder direkt in den Einrichtungen im Bundesland Salzburg möglich
- Vermittlung von Basiswissen und geeigneten Methoden zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der Zielgruppen
- Organisation von individuellen Gesundheitsthemen und Schulungsorten nach Absprache möglich
- Steigerung des Interesses an Gesundheitsvorsorge und -förderung bei den Teilnehmer*innen
- Für Migrant*innen spezielle Schulungen zur Gesundheitsförderung in Verbindung mit Deutschkompetenz
- Vernetzung mit sozialen Einrichtungen in Stadt und Land Salzburg
- AVOS als Ansprechpartner für Einrichtungen

Schwerpunktthemen des Schulungsangebotes können sein:



Ernährung

Zutaten von Lebensmitteln lesen und verstehen; Mein gesund gefüllter Kühlschrank; Trinken ist gesund; Was machen Eiweiß/ Fett/ Kohlenhydrate? Speisen einfach & gesund zubereiten; Kochworkshop etc.



Bewegung

Sturzprävention; Bewegungspyramide; Nordic Walking-Training; Alltagsbewegung; Sesseltgymnastik; starker Rücken; Übungen nur für Frauen etc.



Österreichisches Gesundheitssystem

Wie bereite ich mich auf den Arztbesuch vor? Was tun bei Notfällen? Vorsorgeuntersuchungen etc.



Psychosoziale Gesundheit

Was ist Sucht? Was beeinflusst seelische Gesundheit? Selbstbewusstes Auftreten und klares Nein- oder Ja-Sagen; Mir geht's gut-Bilder etc.



Medizinische und andere gesundheitsrelevante Themen

Zahngesundheit; Hautgesundheit und Hygiene; Augengesundheit; Aktive Mobilität - gut für's Klima & meine Gesundheit; Umweltschutz im Alltag; Was genau ist Klimawandel? Gesundheitsdeutsch etc.

Konkrete Inhalte und Termine der Gesunden Stunde können individuell nach Absprache mit den teilnehmenden Institutionen gestaltet werden.

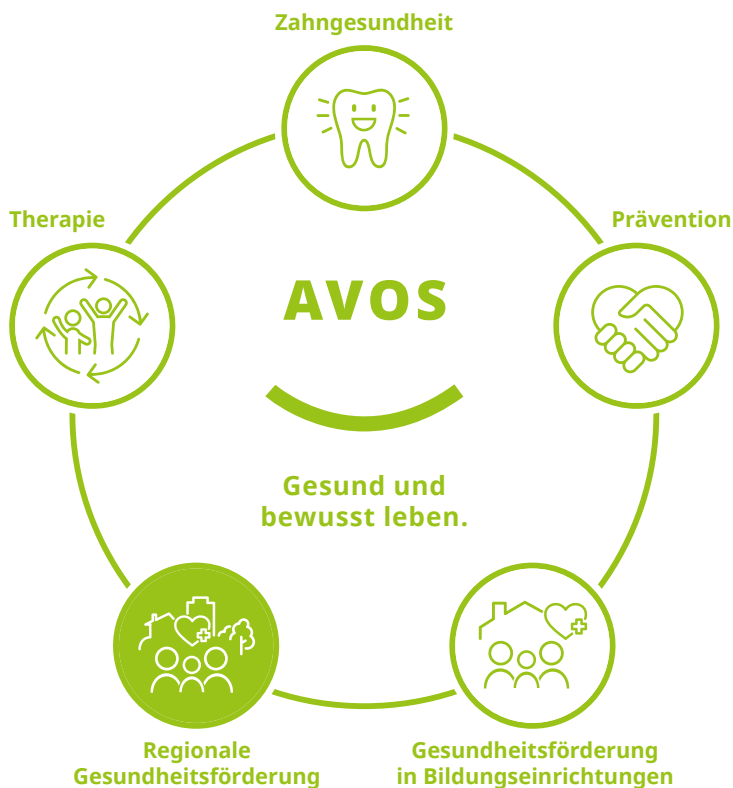


Ihre Ansprechpartner*innen

Mag. Eva Hammer-Schwaighofer
Gesundheitsreferentin
hammer-schwaighofer@avos.at
+43 662 887588 35

Mag. Patricia Lehner
Bereichsleitung Regionale Gesundheitsförderung
lehner@avos.at
+43 662 887588 49

AVOS steht für Vorsorgemedizin, Gesundheitsförderung und Prävention. Wir zählen zu den größten Anbietern und Umsetzern von Aktivitäten sowie Programmen zur Stärkung der Gesundheit aller Menschen in Salzburg.



Gesundheit für alle - unser Fördergeber und Partner ist:



AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH
Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg
avos@avos.at | +43 662 88 75 88 - 0

www.gesundessalzburg.at
www.avos.at

Impressum: AVOS Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, Tel: 0662/887588-0.
Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Grafiken & Bilder: Avos, Shutterstock