

## Zeit für mich – einfach mal abschalten: ÖGK lädt zu Vortrag über psychosoziale Gesundheit

Job und Haushalt, Kindererziehung und Pflege: Wer im Alltag mehrere Rollen meistert, vergisst oft auf sich selbst. Zu viele Aufgaben belasten aber auf Dauer Körper und Seele, auch wenn man sie gerne erfüllt. Höchste Zeit, gegenzusteuern: Laden Sie regelmäßig Ihre Batterien auf – und das ohne schlechtes Gewissen.

Wie das geht, zeigt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) in ihrer kostenlosen Vortragsreihe zur psychosozialen Gesundheit. In Niederösterreich finden zwölf Vorträge statt, es gibt auch einen Online-Termin. Expertin Daniela Reiter schafft dabei das Bewusstsein, dass Selbstfürsorge das Um und Auf ist, um für andere da sein zu können. Sie stellt einfache und alltagstaugliche Werkzeuge und Methoden vor, mit denen man neue Kraft schöpfen kann. Außerdem gibt es jede Menge Zeitspartipps und Praxisbeispiele für den Umgang mit Mehrfachbelastungen. Abgerundet werden die Vorträge durch Strategien und Übungen, um besser abschalten zu können.

### ÖGK-Vorträge „Zeit für mich – Abschalten bei Mehrfachbelastung“

Anmeldung erforderlich unter [www.gesundheitskasse.at/zeitfuermich](http://www.gesundheitskasse.at/zeitfuermich) oder telefonisch bzw. per E-Mail – begrenzte Teilnehmerzahl!

### Eintritt frei!

Beginn: 18.30 Uhr

Ort	Termin	Anmeldung
Kematen, Kem.ArT	06.10.2022	05 0766-120154 bzw. <a href="mailto:amstetten@oegk.at">amstetten@oegk.at</a>
Baden, ÖGK Kundenservice	13.09.2022	05 0766-120254 bzw. <a href="mailto:baden@oegk.at">baden@oegk.at</a>
Schwechat, Saal der Arbeiterkammer	13.10.2022	05 0766-120354 bzw. <a href="mailto:bruckleitha@oegk.at">bruckleitha@oegk.at</a>
Gmünd, ÖGK Kundenservice	21.09.2022	05 0766-120654 bzw. <a href="mailto:gmuend@oegk.at">gmuend@oegk.at</a>
Hollabrunn, Saal der Arbeiterkammer	22.09.2022	05 0766-120754 bzw. <a href="mailto:hollabrunn@oegk.at">hollabrunn@oegk.at</a>
Rohrendorf, Kultur- und Gemeindehaus	05.10.2022	05 0766-121054 bzw. <a href="mailto:krems@oegk.at">krems@oegk.at</a>
Pöchlarn, Saal der Arbeiterkammer	04.10.2022	05 0766-121254 bzw. <a href="mailto:poechlarn@oegk.at">poechlarn@oegk.at</a>

24. August 2022

# Presseaussendung



Mistelbach, ÖGK Kundenservice	10.10.2022	05 0766-121354 bzw. mistelbach@oegk.at
St. Pölten, ÖGK Kundenservice	29.09.2022	05 0766-121854 bzw. stpoelten@oegk.at
Tulln, ÖGK Kundenservice	20.09.2022	05 0766-122054 bzw. tulln@oegk.at
Wr. Neustadt, ÖGK Kundenservice	15.09.2022	05 0766-122254 bzw. wrneustadt@oegk.at
Zwettl, Pfarrheim	27.09.2022	05 0766-122454 bzw. zwettl@oegk.at

Alle ÖGK-Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen bzw. von der ÖGK vorgegebenen COVID-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.

Darüber hinaus gibt es auch einen Online-Termin:

## **ÖGK-Online-Vortrag „Zeit für mich – Abschalten bei Mehrfachbelastung“**

Wann: Mittwoch, 19.10.2022; Beginn 18.30 Uhr mit anschließender Fragerunde

Infos und Anmeldung unter [www.gesundheitskasse.at/zeitfuermich](http://www.gesundheitskasse.at/zeitfuermich). Nach erfolgter Anmeldung gibt es den Link zur Teilnahme und eine Anleitung zum Einstieg.

### **Rückfragehinweis:**

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)