

FORUM
SGKK_{med}

JULI 2019



SICHER & GELASSEN IM STRESS

Neue Kurstermine
im Herbst

JETZT
ANMELDEN
[www.sgkk.at/
stressfrei](http://www.sgkk.at/stressfrei)



Rauchfrei-Angebote

Online-Services

Gesundes Salzburg

Gelassen und sicher trotz Stress? Das geht!



Was ist Stress überhaupt? Wodurch wird er ausgelöst und wie macht er sich bemerkbar? Im Herbst starten wieder in allen Salzburger Bezirken die neuen, kostenlosen Kurse. Das Programm hilft Menschen dabei, den täglichen Herausforderungen aktiv zu begegnen und Wege der Entspannung zu finden.

In den Kursen, die auf dem erfolgreichen Gesundheitsvorsorgeprogramm „Sicher und gelassen im Stress“ von Dr. Gert Kaluza basieren, setzen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in zwölf Kurseinheiten intensiv mit dem Thema „Stress“ auseinander.

Wie reagieren mein Körper und Geist auf Stress? Ab wann ist Stress eine Gefahr für meine Gesundheit? Die Beantwortung dieser Fragen bildet die Grundlage für die Erlernung der eigenen Stresskompetenz – also Bewältigung von Stress durch gezielte Selbstreflexion und praktische Übungen.

Das erwartet Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- > Entspannungstraining: Entspannen und loslassen
- > Mentaltraining: Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln
- > Problemlösetraining: Stress-Situationen wahrnehmen, annehmen und verändern
- > Genussttraining: Erholen und genießen

Das Projekt wird finanziert vom Gesundheitsförderungs fonds Salzburg und der Salzburger Gebietskrankenkasse



Tipp:

Das Gesundheits-Informationen-Zentrum (GIZ) der SGKK bietet zusätzlich kostenfreie und anonyme Einzelberatungen zum Thema „Stress & Burnout“ an.

> **Mehr Infos & Terminvereinbarung:** www.sgkk.at/giz, 0662 8889-8121, giz@sgkk.at

KURS-TERMINE

KURS-START IM HERBST

Jeder Kurs besteht aus 12 Terminen zu je 2 Stunden.

- > **Thalgau**
ab 9. September
- > **Neumarkt**
ab 9. September
- > **Elsbethen**
ab 10. September
- > **Salzburg Stadt**
ab 11. & 16. September
- > **Bischofshofen**
ab 19. September
- > **Tamsweg**
ab 23. September
- > **Bad Hofgastein**
ab 25. September
- > **Saalfelden**
ab 30. September

Schnell anmelden – die Frühjahrsstermine waren innerhalb kürzester Zeit ausgebucht!

> **Info und Anmeldung:**
www.sgkk.at/stressfrei

STRESS

ENDLICH RAUCHFREI

Etwa ein Drittel aller Salzburgerinnen und Salzburger greift täglich zur Zigarette. Viele von ihnen haben den Wunsch, das Rauchen aufzugeben. Wir bieten unseren Versicherten eine Reihe von Möglichkeiten und Unterstützungen für ein rauchfreies, gesünderes Leben!

Rauchfrei-Beratungen des GIZ

Das Gesundheits-Informations-Zentrum (GIZ) der SGKK bietet ganzjährig kostenlose, individuelle Beratungen und Begleitungen. Diese sind für viele Raucherinnen bzw. Raucher „Initialzündungen“ und ein Motivationsschub für den persönlichen Rauchstopp.

Termine im Herbst:

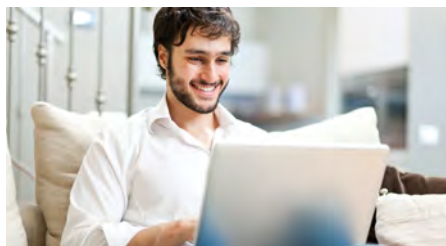
- > **Salzburg Stadt:** 4. November 2019, sowie ganzjährig nach Terminvereinbarung
- > **Hallein:** 4. November 2019
- > **Bischofshofen:** 5. November 2019
- > **Zell am See:** 6. November 2019

Weitere Angebote

Neben den Rauchfrei-Beratungen bietet die SGKK in Zusammenarbeit mit dem AVOS Gruppenkurse an. Außerdem unterstützen Services wie das Rauchfrei-Telefon sowie die Rauchfrei-App Betroffene auf ihrem Weg in eine rauchfreie Zukunft. <

- > Details auf www.sgkk.at/rauchfrei

TIPP: RECHNUNGEN ONLINE EINREICHEN



Sie haben Rechnungen, die Sie für eine Kostenerstattung einreichen wollen? Dann können Sie das über unser Online-Service „Meine SV“ schnell und einfach von Zuhause aus machen. Sie ersparen sich das Porto, den Weg zu Ihrer Krankenversicherung sowie eine Vielzahl an Kopien.

Durch die automatisierte Verarbeitung Ihrer Online-Anträge verkürzen sich auch die Bearbeitungszeiten. Egal ob Sie Rechnungen von Wahlärztinnen bzw. -ärzten, Wahlzahnärztinnen bzw. -ärzten oder Wahlphysiotherapeutinnen / Wahlphysiotherapeuten im Inland oder Ausland haben: Reichen Sie diese in Zukunft online ein. Auch Rechnungen

von Heilbehelfen, Hilfsmitteln und Transportkosten können auf diesem Weg bearbeitet werden.

Was Sie dafür brauchen? Eine HandySignatur, also Ihre digitale Unterschrift!

Die Handy-Signatur ist Ihre Unterschrift in der digitalen Welt. Registrieren Sie sich persönlich in einer der vielen Registrierungsstellen oder online. <

- > Details auf www.sgkk.at/online-services oder www.meinesv.at



WEITERE ANGEBOTE

UNSERE HAUSMITTEL-BROSCHÜREN

Tipps zur Vorbeugung aber auch Erste Hilfe bei Erkältungskrankheiten – zu finden in unseren Hausmittel-Broschüren:

- > Hausmittel für Kinder
 - > Hausmittel für Erwachsene
 - > Hausmittel für Frauen
- > **Bestellen Sie die Broschüren kostenfrei unter 0662 8889-0 oder sgkk@sgkk.at**



BEWEGT IM PARK – NOCH BIS 30. SEPTEMBER

Noch bis 30. September bietet „Bewegt im Park“ ein vielfältiges Bewegungsprogramm in öffentlichen Parkanlagen in Stadt und Land Salzburg. Egal ob Sie sportlich sind oder nicht – gemeinsam und mit viel Spaß wird direkt an der frischen Luft trainiert.

Unterschiedliche Sportarten können ausprobiert werden. Jeder Kurs findet immer am gleichen Wochentag zur gleichen Uhrzeit und bei jedem Wetter statt – kostenlos!



- > Das Detailprogramm: www.sgkk.at/bewegt-im-park

„Gesundes Salzburg“ – Vorträge und Diskussionen



„HELFFEN UND DABEI GESUND BLEIBEN“

Unter diesem Titel findet die nächste Veranstaltungsreihe „Gesundes Salzburg“ im September statt. Namhafte Expertinnen und Experten referieren in diesem Rahmen zu aktuellen Gesundheitsthemen und diskutieren mit den Gästen. Dieses Mal geht es um mögliche Hilfen für pflegende Angehörige.

Häusliche Pflege wird hauptsächlich von Frauen geleistet, diese sind vielfach hohen körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Hilfe

zu finden und anzunehmen ist daher wichtig – auch, um sich selbst zu schützen.

Die Vortragsreihe „Gesundes Salzburg“ findet viermal jährlich in Salzburg, im Pongau, Pinzgau und Lungau statt. Sie wird von der Salzburger Gebietskrankenkasse und dem Kuratorium für psychische Gesundheit organisiert in Kooperation mit den Salzburger Nachrichten, der Salzburger Woche und dem ORF Radio Salzburg. <

TERMINE

„Helfen und dabei gesund bleiben“

- > **Salzburg**
Di, 24. September, 19 Uhr
SN-Saal, Karolingerstr. 40
- > **St. Johann**
Mi, 25. September
19 Uhr, Kongresshaus,
Leo-Neumayr-Platz 1
- > **Tamsweg**
Mi, 25. September, 19 Uhr
WIFI, Friedhofstr. 6
- > **Mittersill**
Do, 26. September
19.30 Uhr, Nationalpark-
zentrum, Gerlosstraße 18

KONTAKT & INFORMATION

- > **Gesundheits-Infoma-
tions-Zentrum (GIZ)**
0662 8889-8800
giz@sgkk.at

- > **DER EINTRITT IST FREI!**



HINWEIS

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, bitten wir um Information: 0662 8889-1053 oder redaktion@sgkk.at – vielen Dank!

IMPRESSUM

Medieneigentümer und Herausgeber: Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK), Engelbert-Weiß-Weg 10, Tel: 0662 8889-0, redaktion@sgkk.at, www.sgkk.at/impressum; DVR 0024015; Gestaltung: die fliegenden fische Werbeagentur GmbH; Alle 5020 Salzburg; Bilder: SGKK, Shutterstock; P.b.b. VPA u. Erscheinungsort 5020 Salzburg; ZLN 132039651M, Gebietskrankenkasse Salzburg; Sondernummer des „Forum Med“, Nr. 10/2019.