

NÖGKK: Gesund älter werden mit "G50"

Utl.: NÖ Gebietskrankenkasse und ARGEF starten 2015 neue Programme:
"SturzMobil" und "Die Gesunde Kocherei" =

St. Pölten (OTS) - Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden bilden die Grundlage für ein aktives und langes Leben. Neue Anreize für die Generation 50+ bietet die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) mit ihrem Projekt "G50", das von der ARGEF (Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung) umgesetzt wird. 2015 sind die Schwerpunkte Bewegung, Ernährung und soziale Gesundheit mit den Programmen "SturzMobil" und "Die Gesunde Kocherei", die niederösterreichweit angeboten werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Das Projekt "G50" wird aus Mitteln des niederösterreichischen Landesgesundheitsfonds finanziert.

"SturzMobil" - Sturzfrei durch den Alltag

Sicheres Stehen und Gehen sind Voraussetzung für Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag. Gerade im Alter stellen Stürze ein großes Gesundheitsrisiko dar. Die "SturzMobil"-Programme umfassen praxisorientierte Übungen, Vorträge und individuelle Beratung durch fachkundige Experten. Darüber hinaus werden Fitness- und Leistungs-Checks, Gleichgewichtsschulungen, Kraft- und Beweglichkeitsmessungen und eine Muskel-Fett-Analyse angeboten. Tipps und Übungen zur Muskelkräftigung und Mobilität, zum "richtigen Stürzen" und zur sicheren Gestaltung des häuslichen Umfelds runden das Programm ab.

Termine und nähere Infos unter 0664/88718777 oder per E-Mail:
michael.wild@argef.at

"Die Gesunde Kocherei"

Gemeinsam kochen und essen, Spaß haben und Plaudern steht bei der "Gesunden Kocherei" im Vordergrund. Anhand von leichten, gut nachahmbaren Rezepten wird gezeigt, was es bedeutet regional, saisonal und vielfältig zu kochen. In ausgewählten Gemeinden Niederösterreichs finden diese Koch-Events mit sechs bis acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer wöchentlich statt. Die jeweilige Gemeinde stellt die notwendigen Rahmenbedingungen wie Räumlichkeit, Küche und Küchenutensilien zur Verfügung.

Termine und nähere Infos unter 0664/88602123 oder per E-Mail:
lisa.peterlik@argef.at

~

Rückfragehinweis:

NÖ Gebietskrankenkasse
Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 050899-5121, Fax: 050899-5181
mailto:oea@noegkk.at
www.noegkk.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/436/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0013 2015-02-25/08:39

250839 Feb 15

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20150225_OTS0013