

Aktuelles, Tipps & Termine aus dem Burgenland

Aktiv gehts weiter auch im neuen Jahr! Neue Angebote, aktuelle Termine und am Ende unserer Info-Box steht ein Ernährungstipp bereit, für alle die es bei diesen Temperaturen fröstelt!

Internationale Gesundheitstage und lokale Aktionswochen

Jährlich wird an bestimmten Tagen und Wochen auf wichtige Gesundheitsthemen aufmerksam gemacht. Wussten Sie, dass zum Beispiel am 4. Februar Weltkrebstag ist, der Weltgesundheitstag am 7. April gefeiert wird oder der Tag des Sports am 23. September? Auch der Mobilität, Diabetes oder der seelischen Gesundheit sind Tage gewidmet.

Wir haben Ihnen die **wichtigsten Gesundheitstage hier** zusammengefasst.

Vielleicht eine Idee für eine Gesundes Dorf Aktion zu diesem Tage oder in diesem Zeitraum? Ihre Regionalmanagerinnen unterstützen gerne dabei!

Angebote für Ihr Gesundes Dorf

ÖAMTC E-Bike Kurse - GRATIS mit allen Infos rund ums E-Bike: Tipps - Theorie - Praxis

Der ÖAMTC und das Gesunde Dorf haben sich zum Ziel gesetzt, die Mobilität und Sicherheit von E-Bike-FahrerInnen zu fördern. Ab 2020 kommt der ÖAMTC mit sämtlichem Equipment gerne in die Gesundes Dorf Gemeinde und klärt in 3 Stunden alles Wichtige rund ums E-Bike. Auch das praktische Üben kommt dabei nicht zu kurz! [Kontakt, Anmeldung und weitere Informationen hier](#).

BGKK wurde zu **ÖGK** - die bekannten Angebote, Vorträge und Workshops bleiben wie gewohnt erhalten! Die **neuen Termine** für die Ernährungsvorträge "G'scheit essen", die Kinderworkshops "Babys erstes Löffelchen" oder "Obstsalat und Kletterturm" und das Programm "ProAktiv" [finden Sie hier](#).

Kostenlose und werbefreie **A1 Internetschulungen für PC, Tablet oder Handy** sind im Rahmen der Sozialinitiative "A1 Internet für alle" auch heuer wieder verfügbar. Kontakt: A1 Internet für Alle, E.: internet.fuer.alle@A1.at, T.: 050 664 44505





Termine

26.-27. Februar: **Kühler Kopf in heißen Debatten – Schlagfertigungs- und Argumentationstraining**

Kennen Sie die Situation: Sie sind im Gespräch, Ihr Gegenüber bringt einen Einwand und Ihnen fällt nichts ein? Später am Abend oder auf dem Heimweg kommt Ihnen DIE Antwort oder DIE Frage in den Sinn. „Wär ich doch schlagfertiger!“ denken sich dann viele Menschen... Die gute Nachricht: Argumentationsgeschick und Schlagfertigkeit kann man lernen!

Trainerin: Susanne Pöchacker, bekannt aus "Was gibt es Neues?"

Ort: Hotel am Friedrichshof, 2424 Zurndorf

Kosten: EUR 100,--, [Anmeldung und alle Inhalte](#)

Seminartipps für unsere Gesundes Dorf Arbeitskreise:

6.-7. April: **Kollektiv & kooperativ - effektive Meetings führen mit soziokratischer Gesprächsführung**

Trainer: Florian Bauernfeind, Leiter des Österreichischen Soziokratiezentrums

Ort: Haus der Begegnung, 7000 Eisenstadt

[Anmeldung und alle Inhalte](#)

13.-14. Mai: **Das 1x1 der Freiwilligenarbeit - wie der Einsatz von Ehrenamtlichen optimiert werden kann**

Trainer: Mag. Martin Oberbauer, MAS, Freiwilligen Manager des Wiener Hilfswerks, Leiter der Ehrenamtsbörse Wien, Obmann des Vereins Freiwilligenkoordination

Ort: Haus der Begegnung, 7000 Eisenstadt

[Anmeldung und alle Inhalte](#)

Flipchartgestaltung, Sinn Arbeit nach Viktor Frankl oder Projektentwicklung? Den Überblick über alle Seminare 2020 gibt es [hier](#).

<hr size=1 width="100%" noshade style='color:white' align=center>

Ernährungstipp: wärmende Lebensmittel für die kalte Jahreszeit

Die kalte Jahreszeit hat uns fest in Griff. Zeit unseren Körper von innen heraus zu stärken und zu wärmen - das gelingt mit folgenden Lebensmitteln:

Walnüsse, Haselnüsse oder Maroni wärmen den Körper von Innen. Getreide wie **Reis, Hirse oder Dinkel** entfalten durch **Anrösten und anschließendem Kochen** ihre wärmende Wirkung.

Besonders zu erwähnen sind auch traditionelle Wintergemüse wie **Rote Rüben, Kohl, Rot- und Sauerkraut, Kürbis, Lauch und Zwiebel**, da sie nicht nur kalten Gliedmaßen den Garaus



machen, sondern zusätzlich noch wichtige Vitaminlieferanten sind und die Abwehrkräfte stärken.

Weitere Wärmespender sind Gewürze. **Zimt, Fenchel, Anis, Sternanis, Gewürznelken, Kardamom, Chili, Pfeffer, Ingwer oder Knoblauch** heizen unserem Körper auch an den kalten Tagen des Jahres ein, sei es in Spreisen oder zb. als Tee.

Wem jetzt noch immer fröstelt, sei ein warmes Frühstück empfohlen. Mittags oder abends liefern schmackhafte Eintöpfe wohlige Wärme von Innen heraus.

<hr size=1 width="100%" noshade style='color:white' align=center>



gesundesdorf

Folgen Sie uns? Wenn nein, freuen wir uns über Verbindung auf unserer [Gesundes Dorf Facebook-Seite!](#)