

Sollte diese E-Mail nicht korrekt angezeigt werden, bitte hier klicken.



Gesundes Dorf Info-Box Juni 2020

Aktuelles, Tipps & Termine aus dem Burgenland

Der Sommer ist in Anmarsch! Bikinifigur trotz Coronakrise? Klar! Es gibt unzählige Online-Anbieter für Fitnesskurse. Wir stellen Ihnen Jackpot - Fit vor. Für all jene, die sich im Sommer mit einem guten Buch zurückziehen möchten, haben wir eine Idee. Am Ende dieses Newsletters finden Sie noch einen Sommerfrische - Tipp. Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommerbeginn und bleiben Sie gesund!



Fit durch den Sommer!

Ab sofort können Sie das von den Sozialversicherungsträgern und Sportverbänden initiierte **Jackpot.fit** - Gesundheitssportprogramm online in Anspruch nehmen. Mit Jackpot.fit Online sollen weiterhin **Bewegungsmuffel, Sport-BeginnerInnen und WiedereinsteigerInnen** dem Hauptgewinn für ihre Gesundheit einen Schritt nähergebracht werden, indem die 60-minütigen Jackpot.fit-Bewegungseinheiten nun **täglich** über die App "Zoom" direkt ins Wohnzimmer der TeilnehmerInnen übertragen werden.

Hier gehts zu den Onlinekursen: [Jackpot.fit Online](#)

Ideen für Ihr Gesundes Dorf

Offene Bücherschränke

Insgesamt 18 **offene Bücherschränke** finden sich in unseren Gesundes Dorf Gemeinden wieder! Das Prinzip ist einfach - Bücher werden **kostenlos zum Tausch oder zur Mitnahme** bereitgestellt und können von allen GemeindebürgerInnen gebracht und genommen werden! Vielleicht eine Idee für deine Gemeinde?



Tipp: Bestehende **Telefonzellen** können kostengünstig und einfach **in Bücherzellen** umgewandelt werden. Wenn die Telefonzelle in der Gemeinde nicht mehr benötigt wird, genügt ein Anruf bei A1 Telekom und ein Vertrag regelt die Überlassung für die Gemeinde. Wenn ihr keine Telefonzelle in der Gemeinde habt, gibt es Telefonzellen, die erworben werden können.



Lust auf Weiterbildung und neue Impulse?

Effizientere Besprechungen, bessere Lösungen und das Wissen aller einbeziehen? Soziokratie macht's möglich:

27.-28. Juli, Eisenstadt: [Kollektiv & kooperativ - effektive Meetings 4.0 mit soziokratischer Gesprächsführung](#)

Dein Job macht dir eigentlich mehr keine Freude? Du plagst dich mit deinen Aufgaben und Verpflichtungen? Die Lehren Viktor Frankls können helfen wieder Sinn zu finden:

18.-19. August, Eisenstadt: [SINN-erfüllt arbeiten und gesund bleiben - Freude und Begeisterung statt Frust und Burnout](#)

Freiwillige einsetzen, begeistern und führen. Vereine und Projektgruppen arbeiten häufig mit Freiwilligen. Was sie brauchen und möchten, erfährst du hier:

19.-20. Oktober, Eisenstadt: [Das 1x1 der Freiwilligenarbeit - wie der Einsatz von Ehrenamtlichen optimiert werden kann](#)

Kreative Flipcharts, aussagekräftige Pinnwände und amüsante Sketchnotes. Wie du Sprache in Bilder bringst, damit deine Nachrichten ankommen:

10.-11. Dezember, Eisenstadt: [Kreativ auf Flips & Co - ein Bild sagt mehr als tausend Worte](#)

Sommerfrische in Österreich oder auch „back to the roots“?

Die Sommerfrische hat in Österreich eine lange Tradition und rückt derzeit wieder in den Vordergrund. Haben Sie schon Ihren Sommerurlaub geplant? Für manche bedeutet dies normalerweise ja Strand und Meer. Jedoch gibt's auch bei uns einiges zu entdecken. Ob Abkühlung in den Bergen, Radfahren in den Ebenen des Burgenlandes oder einfach urlauben zu Hause im eigenen Garten. „Back to the roots“ finden wir aber nicht nur in Bezug auf den Urlaub wieder. „Selbstversorgung“ steht hoch im Kurs. Somit „garteln“ wir fleißig und freuen uns über unsere (hoffentlich) ertragreiche Ernte.

Falls Sie beim Gartenarbeiten ins Schwitzen gekommen sind, gibt es hier ein **Rezept für einen erfrischenden „Virgin Cocktail“**- damit Sie gleich die frisch geernteten Früchte verwenden können:

Zutaten (für 2 Portionen):
200g Früchte ihrer Wahl
7-8 Stk Eiswürfel
400ml Mineralwasser

Optional:
2-3 Stiele Minze
Saft einer halben Limette
ca. 2 cm grob gehackte Ingwerstücke



Zubereitung:
Alle Zutaten in einen Mixer. Kurz durchmischen, bis ein „Eisklumpen“ entsteht. Danach mit Mineralwasser aufgießen. Dekorieren und genießen!



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



Proges - Wir schaffen Gesundheit
Siegfried Marcus-Straße 5/22036, 7000 Eisenstadt
Tel.: 02682 / 62 786, E-Mail: burgenland@proges.at | www.proges.at
[Um sich vom Proges Burgenland Newsletter abzumelden bitte hier klicken](#)