

[Sollte diese E-Mail nicht korrekt angezeigt werden, bitte hier klicken.](#)



Gesundes Dorf Info-Box Oktober 2020

Aktuelles, Tipps & Termine aus dem Burgenland

Herbstzeit - Zeit sich zu stärken

Am 22. September hat der kalendarische Herbst begonnen. Die Tage werden wieder kürzer und die Temperaturen fallen. Genau die richtige Zeit um sein **Immunsystem zu stärken**. Oft sind es nur kleine Dinge, die man ändert, aber mit großer Wirkung. Am Ende unserer Info-Box finden Sie einige hilfreiche Tipps für den Alltag.



Absage Regionaltreffen 2020

In Absprache mit der Österreichischen Gesundheitskasse haben wir uns dazu entschieden diesen Herbst **keine Regionaltreffen 2020** zu veranstalten. Wir werden diese mit den Gesundes Dorf Urkunden- und Tafelverleihungen **im Frühjahr 2021** nachholen!



Trotz der Einschränkungen schaffen die freiwillig Engagierten in den Gesunden Dörfern zahlreiche gesundheitsförderliche Angebote für ihre Bürgerinnen und Bürger - darauf sind wir mächtig stolz - danke dafür!

Damit nichts aus dem Blick gerät, die **aktuellen Personengrenzen für Veranstaltungen**, neben den gewohnten Maßnahmen:

- Veranstaltungen in geschlossenen Räumen ohne zugewiesene und gekennzeichnete Plätze: maximal 10 Personen (Personen, die für die Durchführung erforderlich sind, sind nicht einzurechnen)
- Veranstaltungen im Freien: 100 Personen
- Veranstaltungen mit zugewiesenen und gekennzeichneten Sitzplätzen in geschlossenen Räumen: bis zu 1.500 Personen und im Freien mit bis zu 3.000 Personen



Bei den **Arbeitskreistreffen und Seminaren** halten wir die **10-Personen Grenze** ein!
Bitte deshalb um verbindliche Anmeldung.

Tipp, insbesondere, für unsere ArbeitskreisleiterInnen:

Bildungsnetzwerk

Seminarprogramm Gesundheitsförderung 2020



Seminar: Freiwillige einsetzen, begeistern und führen. Vereine und Projektgruppen arbeiten häufig mit Freiwilligen. Was sie brauchen, wie man Freiwillige führt und richtig einsetzt, erfahren Sie hier:

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

Improvisation und Achtsamkeit wecken **Kreativität** und helfen eine **spielerische Haltung und Atmosphäre** zu kreieren.

11.-12. November, Eisenstadt: [Angewandte Improvisation und Achtsamkeit - Quelle der Kraft für Persönlichkeit und Präsenz](#)

Kreative Flipcharts, aussagekräftige Pinnwände und amüsante Sketchnotes. Wie Sie Sprache in Bilder bringen, damit Ihre Nachrichten ankommen und in Erinnerung bleiben:

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

Ihre Gemeinde ist noch kein Gesundes Dorf?

Das können wir ändern

2021 werden wieder **7 burgenländische Gemeinden** ins Netzwerk Gesundes Dorf/Gesunde Stadt **aufgenommen**. 7 Gemeinden die sich bewusst für die Gesundheit Ihrer Bürgerinnen und Bürger engagieren. 7 Gemeinden in denen **gesundheitsförderliche Angebote und soziales Miteinander** die Gemeinschaft prägen. 7 Gemeinden in denen sich **Ehrenamtliche** für die Gestaltung eines gesunden Dorfes einsetzen.

Ihre Gemeinde ist noch nicht dabei? Kontaktieren Sie uns - wir kümmern uns um den Rest! Ihre Ansprechpartnerin: Carina Ehrnhöfer, MSc (0699 13 77 77 66 oder carina.ehrnhoefer@proges.at)



Gesund durch den Herbst



regelmäßige Bewegung - bildet neue Abwehrzellen zum Schutz (in der Gruppe z.B. bei [PROaktiv](#), bei [Jackpot.fit](#) oder Ihren lokalen Sportvereinen oder -trainerInnen)



abwechslungsreiche Ernährung – versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen (kostenlose Vorträge in Ihrer Nähe z.B. über [G'scheit essen](#) oder für Babys und Kleinkinder über [Richtig Essen von Anfang an](#))



und ausreichend Schlaf, Stress reduzieren, auf die Händehygiene achten, lüften, Abstand halten.

Tee zur Schnupfnasen-Unterstützung: 30 g Kamillenblüten, 30g Lindenblüten, 20 g Thymian. 1 EL der Mischung mit 200 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Den Tee langsam trinken und den Dampf einatmen.

Aus der ätherischen Hausapotheke: Eukalyptus globulus: sehr gut für die Raumluftreinigung geeignet, antibakterielle und antivirale Wirkung (Achtung: nicht für Säuglinge und Kleinkinder geeignet)



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](#)