

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



## Bringen Sie mehr Licht in Ihr Leben

Licht ist Lebensenergie. November bis Januar sind für uns die "dunklen" Monate, das schlägt so manchen aufs Gemüt- und kann sogar zu Depressionen führen. Hier ein paar Tipps, wie Sie mehr Licht in Ihr Leben bringen.

"Think positive"- der Frühling naht in großen Schritten!

[Hier einige  
Tipps](#)

---

## Aus unserem Ideenpool

2021 haben wir die "Gesundes Dorf Plogging Challenge" mit einigen Kooperationspartnern durchgeführt. Es war ein großer Erfolg und hat alle Erwartungen übertroffen. Trotzdem haben wir uns im diesen Jahr dazu entschlossen, keine "Gesundes Dorf Plogging Challenge" auf die Beine zu stellen. Vielleicht ja wieder im nächsten Jahr.

Einige Gesunde Dörfer werden bereits **aktiv** und organisieren **selbständig** eine Plogging Challenge in ihrem Gesunden Dorf inklusive Sponsoring durch ortsansässige Betriebe.

Interesse? Wie wäre es als Startschuss mit einem Workshop zum Thema "Richtig Mülltrennen"? Gerne übermitteln die Regionalmanagerinnen, auf Anfrage, vorgefertigte Plakate, Urkunden und Presstexte für eine Plogging Challenge in ihrer Gemeinde.

Natürlich freuen wir uns über Plogging Challenge Neuigkeiten, Fotos und Videos aus ihrem Gesunden Dorf.



## Rückblick auf unseren 1. Online Plausch - 26.01.2022

Am 26. Jänner fand unser erster Online Plausch in diesem Jahr zum Thema: "Kind sein im JETZT der Zeit".



Aus den Bezirken Jennersdorf bis Neusiedl trafen sich 12 TeilnehmerInnen und nutzten die Möglichkeit für einen regen Austausch. Lucie Hareter, fachliche Leitung des Projektes [Netzwerk Kind Burgenland](#), stellte das Projekt vor und stand für Fragen zur Verfügung. Im Zuge einer abschließenden Diskussion wurden Tipps und Ideen zum Thema "Home-Office mit Familie" ausgetauscht. Zusammenfassung des Online Plausch finden sie [hier](#).

AUSBLICK: nächster Online Plausch am **31. März 2022!** Thema: Frauengesundheit "**Wir sind stark**" in Kooperation mit [Feminina - Frauengesundheit Burgenland](#).

---

## Dickdarmkrebsvorsorge in ihrer Gemeinde

Das Burgenland liegt bei Dickdarmkrebs mit einer Erkrankungsrate von ca. 180 Personen und mit rund 90 Todesfällen pro Jahr an der Spitze Österreichs. Im Rahmen des Vorsorgeprojektes „[Burgenland gegen Dickdarmkrebs](#)“ werden jährlich ca. 130.000 BurgenländerInnen, im Alter zwischen 40 und 80 Jahren, zur Abgabe einer Stuhlprobe eingeladen. Hauptziele des Projektes, die Sterberate zu senken, sowie die Früherkennung bösartiger Dickdarntumore in einem heilbaren Stadium.

Helfen Sie, als Gesundes Dorf, mit! Machen Sie die Ortsbevölkerung auf das kostenlose Angebot aufmerksam und motivieren Sie Ihre MitbürgerInnen zur Teilnahme an der Dickdarmkrebsvorsorge. Kleiner Gesundheitsförderungstipp von uns: ein "Gesundes Darm- Buffet" in Kombination mit einem Fachvortrag zum Thema "Dickdarmkrebsvorsorge"! Termine zur Abgabe der Stuhlproben erfahren sie in ihrer Gemeinde oder bei ihrer Regionalmanagerin.



---

## FGÖ Bildungsnetzwerk Burgenland

Auch 2022 koordiniert PROGES im Burgenland ein spannendes und umfangreiches Seminarprogramm im Auftrag des [Fonds Gesundes Österreich \(FGÖ\)](#).



In 2-tägigen, vom FGÖ geförderten Seminaren, werden praxisbezogene Inhalte an die TeilnehmerInnen vermittelt. Spannenden Einblicke und fachliche Weiterbildung zu unterschiedlichsten Themengebieten mit österreichweiten Top-TrainerInnen, zu einem **Preis von nur 100,-- Euro**.

Termine, Themen und Infos zu den Seminaren im Burgenland finden Sie [hier](#).

Zur österreichweiten Seminarsuche geht's [hier lang](#).

---

## Kostenlose Angebote der Österreichischen Sozialversicherungen

Anbei eine Auflistung einiger kostenlosen Angebote 2022 der Österreichischen Sozialversicherungen. Von Jung bis Alt wird die Möglichkeit zur Gesundheitsförderung, sowie die Vermittlung von Gesundheitswissen angeboten. Nutzen Sie die Chance zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und achten Sie auf sich!

Die aktuellen Termine finden sie auf der jeweiligen Verlinkung.

---

[REVAN- Richtig Essen von Anfang an](#)



---

[PROaktiv](#)



---

[G`scheidt essen - g`sund bleiben](#)



---

[Gemeinsam im  
Leben](#)



---

[Netzwerk  
Kind](#)



---

[Jackpot.fit](#)



---

[MeinMed.at](#)



---

## Für Fragen....

...stehen die Regionalmanagerinnen gerne zur Verfügung. Schon die nächste Arbeitskreissitzung geplant? Wir freuen uns auf jeden Fall auf ein Treffen und helfen gerne bei der Planung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen im neuen Jahr.

Bleiben Sie gesund und "think positive".

---

Ihre RegionalmanagerInnen

---

**PROGES - Wir schaffen Gesundheit**

Siegfried Marcus-Straße 5/22036, 7000 Eisenstadt

Telefon: [02682](tel:02682) / [62 786](tel:62786), Fax: , E-Mail: [burgenland@proges.at](mailto:burgenland@proges.at) | [www.proges.at](http://www.proges.at)

[Um sich vom Proges Burgenland Newsletter abzumelden bitte hier klicken](#)

[Impressum & AGB](#) | [Disclaimer](#)

---