

Mit freundlicher Unterstützung



DACHVERBAND NÖ SELBSTHILFE

INFO-Stammtische 2026

Anmeldung erforderlich

Das Anmeldeformular finden Sie zum **Download** auf www.selbsthilfenoe.at – Sie können dies direkt in der PDF ausfüllen und mailen oder ausdrucken und faxen.

Senden Sie das Formular an

per FAX **02742 / 226 44 - 14**
oder Mail **info@selbsthilfenoe.at**

Für Fragen stehen wir zu unseren Büro-Öffnungszeiten unter 02742 / 226 44 gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.



Hilfe, die weiter geht

INFO-Stammtische 2026

MOSTVIERTEL

MI, 15. APRIL

Landgasthof Bärenwirt
Ybbserstraße 3
3252 Petzenkirchen

INDUSTRIEVIERTEL

DI, 21. APRIL

Hotel Sacher Baden
Helenenstraße 55
2500 Baden

ZENTRALRAUM WEINVIERTEL

MI, 22. APRIL

Landgasthof Huber
Wachaustraße 43
3133 Wagram ob der Traisen

WALDVIERTEL

MI, 29. APRIL

Mohnhotel
Bergwirt Schrammel
Moidrams 1, 3910 Zwettl

MAG.^A IRIS LACKNER ZU DEN THEMEN

„Gute Gesundheitsinformationen erkennen - Stärkung der Gesundheitskompetenz“ sowie „Stärkung der eigenen (mental)en Gesundheit“

Mag.^a Iris Lackner, Klinische und Gesundheits-Psychologin bei der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), Mitarbeiterin am Rauchfrei Telefon und Expertin zum Thema mentale Gesundheit, informiert über folgende Themen:



„Gute Gesundheitsinformationen erkennen - Stärkung der Gesundheitskompetenz“:

- Wie erkenne ich verlässliche und seriöse Gesundheitsinformationen?
- Woran merke ich, ob Internetquellen vertrauenswürdig sind?
- Chancen und Risiken bei der Recherche mit „Dr. Google“
- Wie bereite ich mich gut auf meinen nächsten Arztbesuch vor?

„Stärkung der eigenen (mental)en Gesundheit“

- Aktuelle kostenfreie Angebote im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention der ÖGK
- Unterstützungsmöglichkeiten, insbesondere im Bereich mentales Wohlbefinden („Momente für mich“)
- Praktische Übungen zur Stärkung der mentalen Gesundheit

TAGESABLAUF

13:30	Eintreffen der Gäste
14:00	Begrüßung durch DV NÖ Selbsthilfe und ÖGK
14:10	Vortrag MAG.^A IRIS LACKNER
15:00	Pause mit Imbiss
15:30	Vortrag und praktische Übungen MAG.^A IRIS LACKNER
16:30	Geplantes Ende

Die INFO-Stammtische werden unterstützt durch die Österreichische Gesundheitskasse