

## **Angebote zur schulischen Gesundheitsförderung**

### **Salzburger Gebietskrankenkasse - SGKK**

#### **(1) Service Stelle Schule der österreichischen Sozialversicherung**

Die Servicestelle für Schulen der österreichischen Sozialversicherung steht LehrerInnen und SchülerInnen zur Verfügung, die sich im Lebensraum Schule mit gesundheitsrelevanten Themen auseinandersetzen möchten. Die Unterstützungsleistungen der Servicestelle sind vielfältig. Neben Informationsmaterial und Vorträgen zu diversen Gesundheitsthemen erscheint zweimal jährlich der Schul-Newsletter mit aktuellen Themen aus dem Bereich schulische Gesundheitsförderung, in welchem auch konkrete Schulprojekte vorgestellt werden. Durch die Einrichtung einer Servicestelle für Schulen will die Salzburger Gebietskrankenkasse einen Beitrag zur Etablierung und Qualitätsentwicklung schulischer Gesundheitsförderung leisten.

#### **Ansprechperson:**

Mag. Margit Somweber,  
Tel: 0662 / 8889 DW 1045  
margit.somweber@sgkk.at

Auf der Homepage [www.sgkk.at](http://www.sgkk.at) (Vorsorge, Service Stelle Schule sowie unter Service / Shop) finden Sie diverse Informationen, Materialien und Projektbeschreibungen.

#### **(2) Vorträge und Informationen zur Gesunden Ernährung**

##### **Ernährungsvorträge für SchülerInnen**

Kostenlose Vorträge über gesunde Ernährung oder Spezialthemen wie Fast Food, Diäten, Sporternährung, richtige Getränkeauswahl etc. speziell für Kinder und Jugendliche. Interessierte LehrerInnen können mit den Ernährungsexpertinnen der Salzburger Gebietskrankenkasse einen Termin vereinbaren.

### **Ernährungsvorträge bei Elternabenden**

Kostenlose Vorträge über gesunde, ausgewogene Ernährung speziell für Kinder und Jugendliche im Schulalter können LehrerInnen auch für Elternabende vereinbaren.

Bitte um rechtzeitige Terminvereinbarung, da bei diesen Angeboten mit einer Vorlaufzeit von 6 bis 8 Wochen zu rechnen ist.

#### **Terminvereinbarungen:**

Mag. Karin Gmeinhardt, Ernährungsberatung der SGKK

Tel: 0662 / 8889 DW 8125

ernaehrung@sgkk.at

**Zur Ergänzung:** Die aktuellen Broschüren zum Thema „Meine Jause“, „Äpfel sind zum essen da“, „Bananen sind zum Essen da“ sind unter [www.sgkk.at](http://www.sgkk.at) / OnlineService / Broschürenbestellung/ Ernährung zu finden. Unter [www.unerschulbuffet.at](http://www.unerschulbuffet.at) können Sie die kostenfreien Ernährungscoaches des Bundesministeriums für Gesundheit anfordern.

### **(3) Gemeinschaftsverpflegung**

Anbieter bzw. Betreiber von Gemeinschaftsverpflegung und Buffets leisten einen wertvollen und wichtigen Beitrag zu Wohlbefinden und Gesundheit. Diese hohe Verantwortung bedingt auch die Auseinandersetzung mit vollwertiger und bedarfsgerechter Lebensmittelauswahl und der richtigen Zubereitung.

Vollwertige Ernährung und Genuss sind kein Widerspruch, die **neue Broschüre „Mindeststandards für Salzburger Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen (Teilverpflegung)“** dient als Arbeitsbehelf und Orientierungshilfe zur Optimierung des Speisenangebotes für die Jausen- und Mittagsverpflegung.

Die Mindeststandards sind in Anlehnung an die aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen im deutschsprachigen Raum, den „D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr“ erstellt worden.

Downloadmöglichkeit: [www.sgkk.at/ernaehrungsberatung](http://www.sgkk.at/ernaehrungsberatung)

Direktbestellung: [ernaehrung@sgkk.at](mailto:ernaehrung@sgkk.at)

#### **(4) G'sundheit: Gesundheitskabarett für Jugendliche**

Als eine „etwas andere Art“ der Wissensvermittlung über gesundheitliche Belange und als Denkanstoß für die Änderung der eigenen Lebensweise bietet die Salzburger Gebietskrankenkasse das von Ingo Vogl ausgearbeitete G'sundheitskabarett während des Unterrichtes kostenlos an. Das Kabarett ist inhaltlich und sprachlich auf Jugendliche ab der 8. Schulstufe abgestimmt.

Die Veranstaltung wird von einem unserer ProtagonistInnen Ingo Vogl, Hans Danner (Schauspieler) oder Danny Meschtscherjakov (SchauspielerIn) dargeboten.

Ziel dieses Projektes ist es, junge Leute frühzeitig über gesundheitsrelevante Themen, insbesondere Gesundheitsrisiken und deren Folgen, aufzuklären und für die Eigenverantwortung im Umgang mit ihrer Gesundheit zu sensibilisieren. Für die Schulen entstehen keine Kosten, da diese zur Gänze von der SGKK getragen werden. Das Kabarettprogramm dauert insgesamt zwei Unterrichtsstunden und gibt auch die Möglichkeit zur Diskussion der dargestellten Themenbereiche.

##### **Terminvereinbarungen für das Kabarett:**

Ingeborg Lasar

Tel: 0676 / 6681290

Montag bis Freitag, 10:00 Uhr – 14:00 Uhr

sgkk-schulkabarett@vogl-kabarett.at

##### **Kontaktperson für weitere Auskünfte zu dem Projekt:**

Mag. Margit Somweber

Tel: 0662 / 8889 DW 1045

margit.somweber@sgkk.at

#### **(5) Maulfaul: Zahngesundheits-Kabarett für SchülerInnen an Polytechnischen Schulen (PTS) im Bundesland Salzburg**

Rund um das Thema „Zahngesundheit“ (Zähneputzen, Zahnfleischbluten, Energy-Drinks, Lippen- und Zungenpiercing) geht es bei diesem **30**minütigen Kabarett.

##### **Terminvereinbarungen für das Kabarett:**

Ingeborg Lasar

Tel: 0676 / 6681290

Montag bis Freitag, 10:00 Uhr – 14:00 Uhr

sgkk-schulkabarett@vogl-kabarett.at

## **(6) Schule bewegt gestalten**

Das Projekt „Schule bewegt gestalten“ wurde von den österreichischen Schulservice Stellen ins Leben gerufen und wird im Bundesland Salzburg von der SGKK für (a) 15 Volksschulen und (b) 10 Schulen der Sekundarstufe 1 (NMS) und (3) Polytechnische Schulen kostenfrei angeboten. Mit der Organisation und Durchführung wurde AVOS beauftragt. Im Vordergrund steht die Bewegung **außerhalb** der Unterrichtszeiten, z.B. in den Pausen. Das Projekt besteht aus 4 Modulen: „Die bewegungsfreundliche Schulraumberatung“ (2-3 Std), „Informationsveranstaltung im Rahmen einer LehrerInnenkonferenz“ (1 Std), einer „MultiplikatorInnenschulung“ für LehrerInnen (3-4 Std) sowie einem Follow-Up Nachhaltigkeitsmodul nach 1.5 - 2 Jahren nach Projektabschluss. Die Schule erhält im Rahmen des Projektes kostenfrei Bewegungsbroschüren sowie eine Bewegungstasche mit unterschiedlichen Materialien (z.B. Frisbee, Bälle, Street-Hockeyset etc.).

### **Kontakt:**

Mag. Bernhard Bayer, AVOS  
Tel. 0662 – 887588 DW 53  
bayer@avos.at

## **(7) Zuschuss für Gesundheitsveranstaltungen**

Information und Aufklärung zu gesundheitsbezogenen Themen gewinnen immer mehr an Bedeutung. Die Salzburger Gebietskrankenkasse unterstützt Veranstaltungen zu diesen Themen und will damit einer breiten Öffentlichkeit den Zugang zu Informationen über eine gesundheitsbewusste Lebensweise erleichtern.

Mit einem Zuschuss von **max. € 100,00** zur Durchführung von Gesundheitsveranstaltungen und Gesundheitsvorträgen leistet die Salzburger Gebietskrankenkasse unter bestimmten Voraussetzungen einen Beitrag, um die Durchführung derartiger Aktionen zu ermöglichen bzw. zu erleichtern.

Das Formular finden Sie unter: [www.sgkk.at](http://www.sgkk.at) (SGKK/Versicherte/GESUND SEIN & BLEIBEN/Gesunde Schule/Angebote der SGKK/Zuschuss zu Gesundheitsvorträgen) bzw. im Attachment. Wichtig: Antragstellung mind. 2 Wochen vor der Veranstaltung !

### **Kontakt:**

Monika Krobath  
Tel: 0662 / 8889 DW 1042  
monika.krobath@sgkk.at

## **(8) Gesundheits-Informations-Zentrum (GIZ) der SGKK**

Das Gesundheits-Informations-Zentrum der Salzburger Gebietskrankenkasse bietet folgende Serviceleistungen kostenfrei an:

(a) Besichtigung und Vorstellung der GIZ-Angebote für SchülerInnen. Im Rahmen eines Vortrages wird die Organisation des GIZ und die GIZ-Bibliothek vorgestellt.

(b) Freier Zugang zur Gesundheitsbibliothek (Gratisverleih von Büchern, DVDs, CDs, CD – Roms, Gratskopien von Artikeln und Broschüren) zur Recherche für Schulprojekte und bei persönlichem Interesse an diversen Gesundheits- und Krankheitsthemen.

(c) Regelmäßige Organisation von Gesundheits-Informations-Tagen zu verschiedenen Schwerpunktthemen im GIZ.

(d) Einzelberatungen zu den Themenschwerpunkten:

- Stress/Burnout
- Raucherentwöhnung
- erhöhter Blutzucker
- psychosozialer Umgang mit Diabetes im Alltag
- Ernährung (gesunde Ernährung, Ernährung bei Erkrankungen ...)
- Gesundheitsberatung für Migrantinnen und Migranten
- Umgang mit Demenzkranken (Angehörigenberatung)

(e) Info, Broschüren und Plakate zum Rauchfreitelefon der Sozialversicherung: [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)

### **Kontakt GIZ:**

Christine Appesbacher,  
Tel. 0662 / 8889 DW 8122,  
[giz@sgkk.at](mailto:giz@sgkk.at)

## **Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter - BVA**

### **(1) Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz „Schule“: LehrerInnengesundheit**



Gesunde LehrerInnen können in einem gesunden Arbeitsumfeld ihr Wohlbefinden erhöhen und gleichzeitig ihren Unterricht effizient gestalten.

Die BeraterInnen der BVA begleiten und unterstützen Schulen bei der Planung, Analyse, Realisierung und Implementierung von ganzheitlichen Gesundheitsförderungsprozessen für LehrerInnen und für das nicht-unterrichtende Personal.

Das Leistungsangebot der BVA umfasst:

### **Beratung**

- ☐ Erstinformation und fachliche Beratung vor Ort
- ☐ Impulsvortrag „Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule“
- ☐ moderierte Entscheidungsfindung
- ☐ Beratung bei der Prozesskonzeption, -planung und -organisation
- ☐ Mitarbeit im Gesundheitsteam
- ☐ Information über regionale NetzwerkpartnerInnen

### **Unterstützende Angebote**

- ☐ Unterstützung bei der Fragebogenerhebung und den Workshops
- ☐ Erhebung der Gesundheitsressourcen und Gesundheitsbelastungen der LehrerInnen und des nicht unterrichtenden Personals
- ☐ Moderation und Dokumentation von Gesundheitsworkshops
- ☐ Workshop „Gesundes Führen“
- ☐ Planung von Umsetzungsmaßnahmen
- ☐ Unterstützung bei der Suche nach Aktivitäten und Angeboten
- ☐ Vernetzung mit anderen prozessbetreibenden Schulen

### **Service**

- ☐ finanzielle Unterstützung
- ☐ Gesundheitsstraße „Impuls“ (5-Risiken-Check)

### **Einzelmodule**

- ☐ Ernährung
- ☐ Bewegung
- ☐ Tabakentwöhnung
- ☐ Seelische Gesundheit
- ☐ Kommunikationsverbesserung durch Stimmhygiene und Sprechtraining

Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an die BeraterInnen der BVA:

### **Kontakt:**

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA)

Landesstelle Salzburg

Faberstraße 2A, 5020 Salzburg

Tel. 050405-27540 und 27541

[salzburg.gesundheitsfoerderung@bva.at](mailto:salzburg.gesundheitsfoerderung@bva.at)