

# Kursprogramm 2023

## Diabetes-Kurse

Kostenlos in ganz Salzburg



## Diabetes-Kurse in ganz Salzburg

Unter dem Motto „Diabetes – da kann ich was tun“ finden im ganzen Bundesland Salzburg **kostenlose Diabetes-Kurse** statt. Die Kurse bestehen aus je **vier Terminen**, die innerhalb von **zwei Wochen** stattfinden.

Die Kurse werden von einem Team aus Expertinnen und Experten (Ärztinnen und Ärzten, Diabetesberaterinnen bzw. -berater sowie Diätologinnen/Diätologen) geleitet.

### Ein Kurs besteht aus vier Module:

- **Modul 1** Diabetes: Gehen wir es gemeinsam an
- **Modul 2** Diabetes aus ärztlicher Sicht
- **Modul 3** Ernährung bei Diabetes
- **Modul 4** Diabetes im Alltag



Jetzt  
anmelden!

## Für wen sind die Kurse geeignet?

Die Diabetes-Kurse richten sich an Menschen, die an **Diabetes Typ 2** erkrankt sind – unabhängig davon, ob bereits Medikamente notwendig sind oder nicht. Wie lange die Betroffenen schon an Diabetes Typ 2 leiden, spielt keine Rolle.

Auch für Menschen mit **Risikofaktoren** (Metabolisches Syndrom) sind die Kurse optimal.

## Was ist das Ziel der Kurse?

Die Diabetes-Kurse unterstützen Betroffene dabei, die **Krankheit zu verstehen**. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, mit welchen **Gegenmaßnahmen** ein weiteres Fortschreiten verhindert werden kann. Durch Änderungen im Lebensstil – vor allem in den Bereichen **Ernährung und Bewegung** – ist trotz Diabetes ein langes Leben bei guter Gesundheit möglich.



Diabetes Typ 2 kann massive Schäden an Blutgefäßen verursachen.

## Auffrischkurs

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben einige Monate nach Kursteilnahme die Chance, sich im Rahmen eines Auffrischkurses mit den Expertinnen und Experten über die persönlichen Erfahrungen im Alltag auszutauschen.

## Kurstermine & Anmeldung

Die Kurse finden das **ganze Jahr** über in **allen Salzburger Bezirken** statt. Die Teilnahme ist **kostenlos**. Neben den Nachmittagsterminen gibt es auch spezielle Früh- und Abendtermine!

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten umfangreiches Informations- und Schulungsmaterial mit zahlreichen Tipps und Hilfen für den Alltag.



Frühkurse



Nachmittagskurse



Abendkurse



Auffrischkurse

## Stadt Salzburg

Gesundheits-Informations-Zentrum  
Engelbert-Weiß-Weg 10  
5020 Salzburg



### Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

<b>Dienstag</b>	<b>21. Februar</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
Donnerstag	23. Februar	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	28. Februar	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	02. März	15.00 – 18.00 Uhr



<b>Dienstag</b>	<b>14. März</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
Donnerstag	16. März	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	21. März	15.00 – 18.00 Uhr
Freitag	24. März	13.00 – 16.00 Uhr



<b>Dienstag</b>	<b>21. März</b>	<b>08.00 – 11.00 Uhr</b>
Donnerstag	23. März	08.00 – 09.30 Uhr
Dienstag	28. März	08.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag	30. März	08.00 – 11.00 Uhr



<b>Dienstag</b>	<b>18. April</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
Donnerstag	20. April	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	25. April	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	27. April	15.00 – 18.00 Uhr



<b>Dienstag</b>	<b>09. Mai</b>	<b>17.00 – 20.00 Uhr</b>
Donnerstag	11. Mai	17.00 – 18.30 Uhr
Dienstag	23. Mai	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	25. Mai	17.00 – 20.00 Uhr



<b>Dienstag</b>	<b>13. Juni</b>	<b>08.00 – 11.00 Uhr</b>
Donnerstag	15. Juni	08.00 – 09.30 Uhr
Dienstag	20. Juni	08.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag	22. Juni	08.00 – 11.00 Uhr



<b>Dienstag</b>	<b>04. Juli</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
Donnerstag	06. Juli	15.00 – 18.00 Uhr
Dienstag	11. Juli	15.00 – 16.30 Uhr
Donnerstag	13. Juli	15.00 – 18.00 Uhr



---

**Dienstag 12. September 15.00 – 18.00 Uhr**

Donnerstag 14. September 15.00 – 16.30 Uhr

Dienstag 19. September 15.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch 20. September 15.00 – 18.00 Uhr

---

**Dienstag 03. Oktober 15.00 – 18.00 Uhr**

Donnerstag 05. Oktober 15.00 – 16.30 Uhr

Dienstag 10. Oktober 15.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag 12. Oktober 15.00 – 18.00 Uhr

---

**Dienstag 10. Oktober 08.00 – 11.00 Uhr**

Donnerstag 12. Oktober 08.00 – 09.30 Uhr

Dienstag 17. Oktober 08.00 – 11.00 Uhr

Donnerstag 19. Oktober 08.00 – 11.00 Uhr

---

**Dienstag 07. November 15.00 – 18.00 Uhr**

Donnerstag 09. November 15.00 – 16.30 Uhr

Dienstag 14. November 15.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag 16. November 15.00 – 18.00 Uhr

---



**Türkçe Kurs | In türkischer Sprache****Montag 13. November 15.00 – 18.00 Uhr**

Mittwoch 15. November 15.00 – 18.00 Uhr

Dienstag 21. November 15.00 – 18.00 Uhr

**Diabetes Typ 1****Dienstag 26. September 16.00 – 19.00 Uhr**

Donnerstag 28. September 16.00 – 18.00 Uhr

Montag 02. Oktober 16.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch 04. Oktober 13.00 – 16.00 Uhr

**Auffrischkurse Stadt Salzburg**

Freitag 03. März 13.00 – 16.00 Uhr

Freitag 02. Juni 13.00 – 16.00 Uhr

Freitag 13. Oktober 13.00 – 16.00 Uhr

Freitag 10. November 13.00 – 16.00 Uhr





## Hof bei Salzburg

„Hofer helfen Hofern“  
Postplattenstraße 2  
5322 Hof bei Salzburg



### Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

<b>Dienstag</b>	<b>09. Mai</b>	<b>17.00 – 20.00 Uhr</b>
Donnerstag	11. Mai	17.00 – 20.00 Uhr
Dienstag	23. Mai	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	25. Mai	17.00 – 18.30 Uhr



<b>Dienstag</b>	<b>07. November</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
Donnerstag	09. November	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	14. November	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	16. November	15.00 – 18.00 Uhr



### Auffrischkurs Hof bei Salzburg

Dienstag	17. Oktober	15.30 – 18.30 Uhr
----------	-------------	-------------------



**Lamprechtshausen**

Raum der Seniorenbegegnung (SEBE)

Schulstraße 1a

5112 Lamprechtshausen

**Anmeldung:**

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

<b>Dienstag</b>	<b>25. April</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
Donnerstag	27. April	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	02. Mai	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	04. Mai	15.00 – 18.00 Uhr



<b>Dienstag</b>	<b>10. Oktober</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>
Donnerstag	12. Oktober	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	17. Oktober	14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	19. Oktober	14.00 – 17.00 Uhr



## Neumarkt am Wallersee

Neumarkt Seniorenwohnhaus  
Sparkassenstraße 11  
5202 Neumarkt am Wallersee



### Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

<b>Dienstag</b>	<b>28. März</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
Donnerstag	30. März	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	11. April	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	13. April	15.00 – 18.00 Uhr



<b>Dienstag</b>	<b>19. September</b>	<b>17.00 – 20.00 Uhr</b>
Donnerstag	21. September	17.00 – 18.30 Uhr
Dienstag	26. September	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	28. September	17.00 – 20.00 Uhr



### Auffrischkurs Neumarkt am Wallersee

Freitag	29. September	16.30 – 19.30 Uhr
---------	---------------	-------------------



**Hallein**

Rotes Kreuz Hallein

Wiestal-Landesstraße 2, 5400 Hallein

**Anmeldung:**

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

<b>Dienstag</b>	<b>14. März</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
Donnerstag	16. März	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	21. März	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	23. März	15.00 – 18.00 Uhr



<b>Dienstag</b>	<b>27. Juni</b>	<b>17.00 – 20.00 Uhr</b>
Donnerstag	29. Juni	17.00 – 18.30 Uhr
Dienstag	04. Juli	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	06. Juli	17.00 – 20.00 Uhr



<b>Dienstag</b>	<b>03. Oktober</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
Donnerstag	05. Oktober	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	10. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	12. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr



### Auffrischkurs Hallein

Dienstag	19. September	13.00 – 16.00 Uhr
----------	---------------	-------------------



Jetzt  
anmelden!

Diabetes Typ 2 schädigt die Blutgefäße.  
Das kann zu schweren Schäden  
der Beine führen. Im schlimmsten  
Fall droht die Amputation.



**Altenmarkt**

Seniorenwohnheim Altenmarkt  
 Michael-Walchhofer-Straße 15  
 5541 Altenmarkt

**Anmeldung:**

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

<b>Montag</b>	<b>09. Oktober</b>	<b>16.30 – 19.30 Uhr</b>
Mittwoch	11. Oktober	15.00 – 16.30 Uhr
Montag	16. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	18. Oktober	16.30 – 19.30 Uhr



Zu viel Zucker und Fett im täglichen Essen gelten als Hauptverursacher von Diabetes Typ 2. Eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten ist wichtig und kann die Folgen stoppen.

**Jetzt  
anmelden!**



## Bad Hofgastein

Gemeindeamt  
Kurpromenade 2  
5630 Bad Hofgastein



### Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

---

<b>Montag</b>	<b>09. Oktober</b>	<b>17.00 – 20.00 Uhr</b>
Mittwoch	11. Oktober	17.00 – 18.30 Uhr
Montag	16. Oktober	17.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	18. Oktober	17.00 – 20.00 Uhr

---



### Auffrischkurs Bad Hofgastein

---

Dienstag	03. Oktober	15.30 – 18.30 Uhr
----------	-------------	-------------------

---



**Bischofshofen**

ÖGK – Kundenservice  
 Gasteiner Straße 29  
 5500 Bischofshofen

**Anmeldung:**

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

<b>Montag</b>	<b>20. März</b>	<b>16.30 – 19.30 Uhr</b>
Dienstag	21. März	15.30 – 17.00 Uhr
Montag	27. März	16.30 – 19.30 Uhr
Dienstag	28. März	15.30 – 18.30 Uhr



<b>Montag</b>	<b>19. Juni</b>	<b>17.00 – 20.00 Uhr</b>
Dienstag	20. Juni	17.00 – 18.30 Uhr
Montag	26. Juni	17.00 – 20.00 Uhr
Dienstag	27. Juni	17.00 – 20.00 Uhr





<b>Donnerstag</b>	<b>05. Oktober</b>	<b>16.30 – 19.30 Uhr</b>
Dienstag	10. Oktober	15.30 – 17.00 Uhr
Montag	16. Oktober	16.30 – 19.30 Uhr
Dienstag	17. Oktober	15.30 – 18.30 Uhr



### **Auffrischkurs Bischofshofen**

Freitag	20. Oktober	13.00 – 16.00 Uhr
---------	-------------	-------------------



Diabetes Typ 2 führt zu schweren Nierenschäden. Eine ständige Dialyse ist die Folge.

**Jetzt  
anmelden!**

**Schwarzach**

Haus der Vereine  
Kraftwerkstraße 1  
5620 Schwarzach

**Anmeldung:**

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

<b>Montag</b>	<b>24. April</b>	<b>16.15 – 19.15 Uhr</b>
Dienstag	25. April	15.00 – 16.30 Uhr
Donnerstag	04. Mai	15.00 – 18.00 Uhr
Montag	08. Mai	16.15 – 19.15 Uhr

**Auffrischkurs Schwarzach**

Freitag 06. Oktober 13.00 – 16.00 Uhr

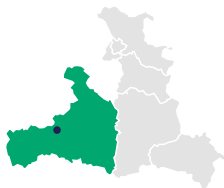


Diabetes Typ 2  
kann unbehandelt  
zur Erblindung  
führen.



## Mittersill

Seniorenheim Mittersill  
Landrichterweg 2  
5730 Mittersill



### Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

---

<b>Dienstag</b>	<b>18. April</b>	<b>17.00 – 20.00 Uhr</b>
Donnerstag	20. April	17.00 – 18.30 Uhr
Dienstag	25. April	17.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	27. April	17.00 – 20.00 Uhr

---



---

<b>Dienstag</b>	<b>03. Oktober</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
Donnerstag	05. Oktober	15.00 – 16.30 Uhr
Dienstag	10. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	12. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr

---



### Auffrischkurs Mittersill

---

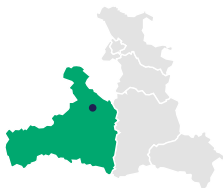
Montag	11. September	15.00 – 18.00 Uhr
--------	---------------	-------------------

---



## Saalfelden

Pfarrgemeinde Saalfelden  
Lofererstraße 15  
5760 Saalfelden



### Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

---

<b>Dienstag</b>	<b>17. Oktober</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
Donnerstag	19. Oktober	15.00 – 16.30 Uhr
Montag	23. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	25. Oktober	15.00 – 18.00 Uhr

---



### Auffrischkurs Saalfelden

---

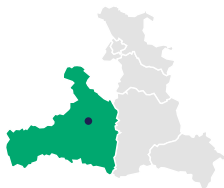
Freitag	10. November	15.00 – 18.00 Uhr
---------	--------------	-------------------

---



## Zell am See

ÖGK - Kundenservice  
Ebenbergstraße 3  
5700 Zell am See



### Anmeldung:

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

<b>Montag</b>	<b>13. März</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>
Mittwoch	15. März	15.00 – 18.00 Uhr
Montag	20. März	17.00 – 18.30 Uhr
Mittwoch	22. März	15.00 – 18.00 Uhr



<b>Montag</b>	<b>18. September</b>	<b>17.00 – 20.00 Uhr</b>
Mittwoch	20. September	17.00 – 18.30 Uhr
Montag	25. September	17.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	27. September	17.00 – 20.00 Uhr



### Auffrischkurs Zell am See

Freitag 29. September 13.00 – 16.00 Uhr



**Tamsweg**

Rotes Kreuz Tamsweg  
 Josef-Ehrenreich-Straße 1  
 5580 Tamsweg

**Anmeldung:**

05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

<b>Montag</b>	<b>08. Mai</b>	<b>17.00 – 20.00 Uhr</b>
Dienstag	09. Mai	17.00 – 18.30 Uhr
Montag	15. Mai	17.00 – 20.00 Uhr
Dienstag	16. Mai	17.00 – 20.00 Uhr

**Auffrischkurs Tamsweg**

Donnerstag 09. November 16.00 – 18.00 Uhr



Weil Diabetes Typ 2 die Gefäße schädigt, kann es unbehandelt zu schwerwiegenden Komplikationen des Herz-Kreislauf-Systems kommen.



**Jetzt  
anmelden!**

## Mein Blutdruck

### Kostenloses Kursprogramm für Menschen mit hohem Blutdruck

Sie erfahren alles über die Erkrankung, die Selbstmessung und die Protokollierung. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung haben großen Einfluss auf Ihre Werte und sind daher wichtige Themen im Kurs.

Die Kurse starten laufen in allen Bezirken und richten sich an Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck sowie alle Interessierten. Die Inhalte werden in 2 Modulen je 2 Stunden vermittelt:

- **Modul 1:** Erkrankung Bluthochdruck, Gefahren & richtige Selbstmessung, richtiges Verhalten bei Blutdruck-Entgleisungen
- **Modul 2:** Gesunde Ernährung, Bewegung im Alltag

**Alle Infos zu den Terminen und Anmeldung:**  
Gesundheits-Informations-Zentrum (GIZ) der  
Österreichischen Gesundheitskasse,  
Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg,  
Tel. 05 0766-178800, giz-salzburg@oegk.at

**Webtipp:** [www.gesundheitskasse.at/giz](http://www.gesundheitskasse.at/giz)

Die Diabetes-Kurse sind ein kostenloses Angebot für alle Salzburgerinnen und Salzburger.



**Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum) • Hersteller: Wallig Ennstaler  
Druckerei und Verlag Ges.m.b.H., Mitterbergstraße 36, 8962 Gröbming