



Gemeinsames Know-how kompakt verpackt

Gleich zwei Info-Pakete in Broschüren-Form hat AVOS für die 46 „Gesunden Gemeinden“ und für alle Salzburger*innen geschnürt.

„Teamwork, Wissen zu sammeln und Wissen zu verbreiten – darauf kommt es besonderen Zeiten an“, ist AVOS-Geschäftsführerin Mag. Angelika Bukovski, MiM, MBA, überzeugt. Vor allem, weil das der Idee der AVOS-Gründer (Dr. Frank Kainberger, Dr. Leopold Öhler, Dr. Otto Brunbauer und Dr. Hans Kofler), allen Menschen in Salzburg Vorsorge und Gesundheitsförderung zu bieten, gut nahekommst – wenn auch auf andere Art und Weise als gewöhnlich. Generell umfasst das multiprofessionelle AVOS-Team derzeit rund 70 Mitarbeiter*innen, die in unterschiedlichsten Programmen überwiegend im Auftrag der Salzburger Landesregierung und der Sozialversicherungen tätig sind. Die Initiative „Gesunde Gemeinde“ wird vom Land Salzburg und den Gemeinden selbst finanziert und von AVOS umgesetzt.

Intelligentes Zubereiten der Vorräte

Die erste Broschüre trägt den Titel „Vorräte einfach zubereiten“ und beinhaltet acht Rezepte mit Zutaten, die in den meisten Haushalten ohnehin zu finden sind. „Hamstern muss hierzulande zum Glück niemand“, sagt Bukovski, und ergänzt: „Es zählt derzeit: weniger soziale Kontakte, mehr Rücksichtnahme und sowohl ein intelligentes Führen des Haushaltes als auch intelligentes Einkaufen.“ Und wenn die Koch-Ideen nachlassen dienen die Infos der AVOS-Ernährungsexpertinnen Sophie Waldmann und Cornelia Seitlinger-Schreder als Anreiz.

AMD Salzburg steuert Know-how bei

Noch wesentlich mehr Menschen waren an der Produktion der zweiten Broschüre beteiligt. Diese trägt den Titel „Tipps für Körper und Geist“ und neben internen und externen AVOS-Expert*innen ist dabei auch stark auf die Expertise des Schwesterunternehmens AMD Salzburg zurückgegriffen worden. So hat Mag. Birgit Artner, Leiterin der Arbeits- und Organisationspsychologie, die kompakten Kapitel „Schau gut auf dich!“ und „Tipps für’s Home-Office“ beigesteuert. Die ärztliche Leiterin des AMD Salzburg, Dr. Ortrud Gräf, zählt die Grundlagen eines ergonomischen Arbeitsplatzes auf und von AVOS-Gesundheitsreferent Michael Neudorfer, MSc., Bed. univ., stammen je zwei Übungen zu Mobilisation, Kräftigung und Dehnung.

Erziehungstipps und mentale Stärke

Als Bonus zeigt Dipl. Päd. Regina Strohriegl mit „Liebevolles Ja, klares Nein“, wie Familien, die derzeit rund um die Uhr zusammen sind, gut durch diese Herausforderung kommen und auch ORF-Mentalexperte Manuel Horeth hat sich eingeklinkt und fünf Tipps zum Thema „Mentale Stärke für Salzburg“ beigetragen. „AVOS verfügt über ein umfangreiches Anbieter- und Partner-Netzwerk. Ich freue mich besonders, dass hier mit Strohriegl und Horeth zwei der zahlreichen Top-Referent*innen sofort mit an Bord waren“, sagt Bukovski. Und da man sich ja auch mal belohnen muss, gibt es „on top“ noch ein Rezept für einen „Ruck-Zuck-Mohnstrudel“.



Gemeinden geben die Infos weiter

Das Feedback der Gemeinden selbst war Großteils positiv und reichte von „Danke, wir schaffen das gemeinsam“ bis hin zu „diese Hinweise sind sehr sinnvoll und werden weitergeleitet“. Teils sind die Broschüren direkt durch Gemeinde-Apps, Whatsapp-Gruppen oder die Gemeinde-Homepages weiter verbreitet worden – Hauptsache kontaktlos! Darüber hinaus stehen „Vorräte einfach zubereiten“ und „Tipps für Körper und Geist“ im News-Bereich der neuen AVOS-Homepage (<https://avos.at>) kostenlos zum Download zur Verfügung.

Bilder und Bildtexte:

202004_Broschüren_(Foto_AVOS).jpg – Die beiden Broschüren stehen auf der neuen AVOS-Homepage (<https://avos.at/>) im News-Bereich zum kostenlosen Download bereit. (Foto: AVOS)

202004_Bewegungsübungen_(Foto_AVOS).jpg – Michael Neudorfer, MSc, BEd univ., hat – selbst im Home-Office – Bewegungsübungen zusammengestellt. (Foto: AVOS)

202004_Nele_(Foto_AVOS_Cornelia_Seitlinger-Schreder).jpg – Kochen mit Kindern kann eine gute Beschäftigung sein. Wichtig: die Kleinen (im Bild Nele) aktiv mitwirken lassen. (Foto: AVOS/Cornelia Seitlinger-Schreder)

202004_GF_Angelika_Bukovski.jpg – AVOS-Geschäftsführerin Mag. Angelika Bukovski, MiM, MBA, zeigt sich erfreut über das erfolgreiche Teamwork. (Foto: Markus Huber)

Kontakt für Rückfragen:

Manuel Bukovics, BA

Pressesprecher

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH

Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg

T: +43 662 88 75 88 18

E: manuel.bukovics@avos.at

W: www.gesundessalzburg.at | www.avos.at

FN 192923k, Firmenbuchgericht Salzburg