

# Mentale Gesundheitswochen



10. September  
bis  
23. Oktober  
2026

## Innehalten und neue Kraft schöpfen – mit den kostenlosen Angeboten der ÖGK:

- Webinare für unterschiedliche Bedürfnisse und Lebenslagen
- Themen wie digitale Balance, Hoffnung und Resilienz
- Umgang mit mentalen Belastungen, Demenz uvm.
- Online-Entspannungsworkshops
- Infotage zur mentalen Gesundheit

Entdecken Sie alle kostenlosen Angebote und Termine auf  
[oegk.at/mentale-gesundheitswochen](https://oegk.at/mentale-gesundheitswochen)

