

|                |             |                              |    |
|----------------|-------------|------------------------------|----|
| Mi. 23.10.2019 | 16:00-19:00 | Gesundheitszentrum Mariahilf | 2  |
| Do. 24.10.2019 | 17:00-20:00 | VHS Liesing                  | 12 |
| Mi. 30.10.2019 | 16:00-19:00 | Gesundheitszentrum Mariahilf | 2  |

#### NOVEMBER

|                |             |                              |   |
|----------------|-------------|------------------------------|---|
| Mo. 04.11.2019 | 14:00-17:00 | Gesundheitszentrum Wien Nord | 9 |
| Di. 05.11.2019 | 10:00-13:00 | VHS Favoriten                | 4 |
| Di. 12.11.2019 | 16:00-19:00 | Hanusch Krankenhaus          | 7 |
| Mi. 13.11.2019 | 16:00-19:00 | Gesundheitszentrum Mariahilf | 2 |
| Mi. 20.11.2019 | 16:00-19:00 | Gesundheitszentrum Mariahilf | 2 |
| Mo. 25.11.2019 | 16:00-19:00 | VHS Simmering                | 5 |

#### DEZEMBER

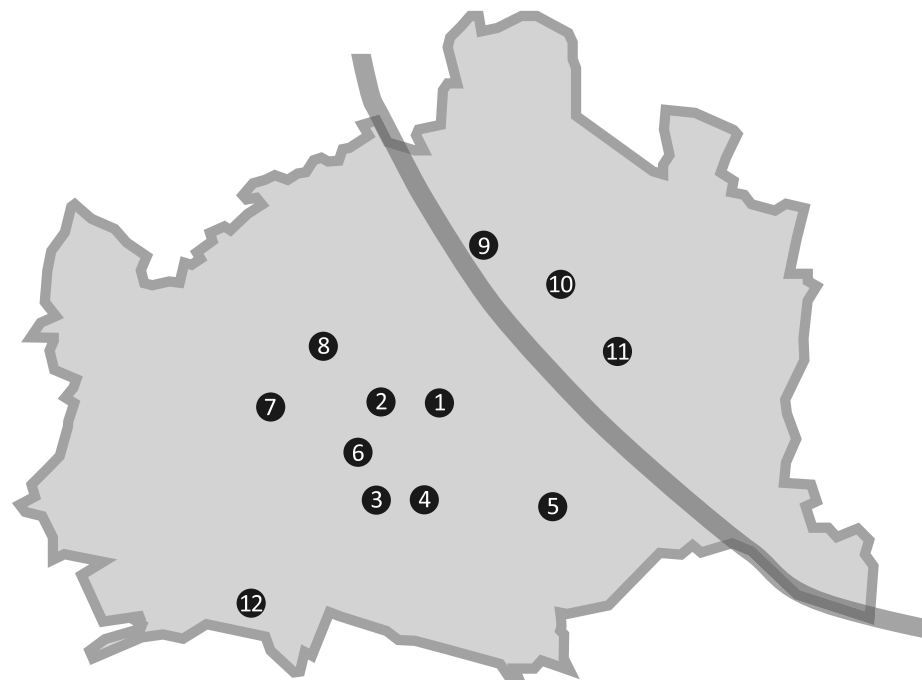
|                |             |                              |    |
|----------------|-------------|------------------------------|----|
| Mo. 02.12.2019 | 10:00-13:00 | SMZ-Ost Donauespital         | 11 |
| Mi. 04.12.2019 | 16:00-19:00 | Gesundheitszentrum Mariahilf | 2  |
| Fr. 13.12.2019 | 16:30-19:30 | VHS Meidling                 | 6  |
| Mo. 16.12.2019 | 14:00-17:00 | VHS Donaustadt               | 10 |
| Mi. 18.12.2019 | 16:00-19:00 | Gesundheitszentrum Mariahilf | 2  |

#### Ernährung für 1- bis 3-jährige Kinder:

|                |             |             |   |
|----------------|-------------|-------------|---|
| Mi. 16.01.2019 | 09:30-12:30 | VHS Hernals | 8 |
| Mi. 13.02.2019 | 09:30-12:30 | VHS Hernals | 8 |
| Mi. 13.03.2019 | 09:30-12:30 | VHS Hernals | 8 |
| Mi. 17.04.2019 | 09:30-12:30 | VHS Hernals | 8 |
| Mi. 15.05.2019 | 09:30-12:30 | VHS Hernals | 8 |
| Mi. 12.06.2019 | 09:30-12:30 | VHS Hernals | 8 |
| Mi. 10.07.2019 | 09:30-12:30 | VHS Hernals | 8 |
| Mi. 18.09.2019 | 09:30-12:30 | VHS Hernals | 8 |
| Mi. 16.10.2019 | 09:30-12:30 | VHS Hernals | 8 |
| Mi. 13.11.2019 | 09:30-12:30 | VHS Hernals | 8 |
| Mi. 11.12.2019 | 09:30-12:30 | VHS Hernals | 8 |

Bei Bedarf können auch Workshops auf Englisch oder Türkisch abgehalten werden.

**Weitere Informationen und Anmeldung zu den Workshops unter 01 601 22 2813 oder richtigessen@wgkk.at.**



- 1 3. Bez., Gesundheitszentrum Wien-Mitte – Strohgasse 28, 1030 Wien (3 OG, Schulungsraum)
- 2 6. Bez., Gesundheitszentrum Wien-Mariahilf – Mariahilfer Straße 85-87, 1060 Wien (5 OG, Raum 514)
- 3 10. Bez., Wiener Gebietskrankenkasse – Zentrale – Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien (8 OG, Raum 822)
- 4 10. Bez., Volkshochschule Favoriten – Arthaberplatz 18, 1100 Wien (EG, Konferenzraum)
- 5 11. Bez., Volkshochschule Simmering – Gottschalkgasse 10, 1110 Wien (2 OG, Raum 2.34)
- 6 12. Bez., Volkshochschule Meidling – Längenfeldgasse 13-15, 1120 Wien (1 OG Raum 104)
- 7 14. Bez., Hanusch Krankenhaus – Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien (Haupteingang, Schulungsgebäude)
- 8 17. Bez., Volkshochschule Hernals – Röttergasse 15, 1170 Wien (EG, Küche)
- 9 21. Bez., Gesundheitszentrum Wien-Nord – Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien (1 UG Kursraum 2)
- 10 22. Bez., Volkshochschule Donaustadt – Bernoullistraße 1, 1220 Wien (1 OG, Kursraum 7)
- 11 22. Bez., SMZ-Ost Donauespital – Langobardenstraße 122, 1220 Wien (EG, Seminarraum 2)
- 12 23. Bez., Volkshochschule Liesing – Liesinger Platz 3, 1230 Wien (Information vor Ort)

**Richtig essen in Wien**  
von Anfang an!



## Workshop-Termine 2019



**Workshops:**  
Ernährung in der Stillzeit  
und Beikost für Babys

**Workshops:**  
Ernährung in der  
Schwangerschaft



**Workshops:**  
Ernährung für  
1- bis 3-jährige  
Kinder



Wiener **WGKK**  
Gebietskrankenkasse

WiG  
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt Wien  
Wien ist anders.

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.

## Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit:

### JÄNNER

Mi. 16.01.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Di. 29.01.2019 .... 15:00-18:00 ..... Gesundheitszentrum Wien Mitte ..... 1

### FEBRUAR

Di. 11.02.2019 .... 16:00-19:00 ..... VHS Simmering ..... 5

Do. 26.02.2019 .... 15:00-18:00 ..... Gesundheitszentrum Wien Mitte ..... 1

### MÄRZ

Mo. 11.03.2019 .... 14:00-17:00 ..... Gesundheitszentrum Wien Nord ..... 9

Di. 26.03.2019 .... 15:00-18:00 ..... Gesundheitszentrum Wien Mitte ..... 1

### APRIL

Do. 11.04.2019 .... 17:00-20:00 ..... VHS Liesing ..... 12

Di. 23.04.2019 .... 15:00-18:00 ..... Gesundheitszentrum Wien Mitte ..... 1

### MAI

Fr. 08.05.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Do. 23.05.2018 .... 16:00-19:00 ..... WGKK – Zentrale Wienerberg ..... 3

### JUNI

Do. 06.06.2019 .... 16:00-19:00 ..... WGKK – Zentrale Wienerberg ..... 3

Mo. 24.06.2019 .... 14:00-17:00 ..... VHS Donaustadt ..... 10

### JULI

Do. 18.07.2019 .... 16:00-19:00 ..... WGKK – Zentrale Wienerberg ..... 3

### AUGUST

Do. 22.08.2019 .... 16:00-19:00 ..... WGKK – Zentrale Wienerberg ..... 3

### SEPTEMBER

Mi. 04.09.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Fr. 20.09.2019 .... 16:30-19:30 ..... VHS Meidling ..... 6

Mo. 30.09.2019 .... 16:00-19:00 ..... VHS Simmering ..... 5

### OKTOBER

Mo. 14.10.2019 .... 14:00-17:00 ..... VHS Donaustadt ..... 10

Di. 29.10.2019 .... 15:00-18:00 ..... Gesundheitszentrum Wien Mitte ..... 1

### NOVEMBER

Do. 14.11.2019 .... 17:00-20:00 ..... VHS Liesing ..... 12

Di. 26.11.2019 .... 15:00-18:00 ..... Gesundheitszentrum Wien Mitte ..... 1

### DEZEMBER

Di. 10.12.2019 .... 15:00-18:00 ..... Gesundheitszentrum Wien Mitte ..... 1

## Ernährung in der Stillzeit und Beikost für Babys:

### JÄNNER

Mi. 09.01.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Mo. 14.01.2019 .... 14:00-17:00 ..... VHS Donaustadt ..... 10

Di. 22.01.2019 .... 10:00-13:00 ..... VHS Favoriten ..... 4

Mi. 23.01.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

### FEBRUAR

Fr. 01.02.2019 .... 16:30-19:30 ..... VHS Meidling ..... 6

Mo. 04.02.2019 .... 16:00-19:00 ..... VHS Simmering ..... 5

Mi. 06.02.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Mo. 11.02.2019 .... 10:00-13:00 ..... SMZ-Ost Donauspital ..... 11

Mi. 20.02.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Do. 21.02.2019 .... 17:00-20:00 ..... VHS Liesing ..... 12

### MÄRZ

Mi. 06.03.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Di. 12.03.2019 .... 10:00-13:00 ..... VHS Favoriten ..... 4

Mo. 18.03.2019 .... 14:00-17:00 ..... VHS Donaustadt ..... 10

Mi. 20.03.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Mo. 25.03.2019 .... 16:00-19:00 ..... VHS Simmering ..... 5

### APRIL

Mo. 01.04.2018 .... 14:00-17:00 ..... Gesundheitszentrum Wien-Nord ..... 9

Mi. 03.04.2018 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Mo. 08.04.2018 .... 10:00-13:00 ..... SMZ-Ost Donauspital ..... 11

Di. 16.04.2018 .... 16:00-19:00 ..... Hanusch Krankenhaus ..... 7

Mi. 17.04.2018 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Mi. 24.04.2018 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

### MAI

Mo. 06.05.2019 .... 14:00-17:00 ..... VHS Donaustadt ..... 10

Fr. 10.05.2019 .... 16:30-19:30 ..... VHS Meidling ..... 6

Mi. 15.05.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Do. 16.05.2019 .... 17:00-20:00 ..... VHS Liesing ..... 12

Mo. 20.05.2019 .... 14:00-17:00 ..... Gesundheitszentrum Wien Nord ..... 9

Di. 21.05.2019 .... 10:00-13:00 ..... VHS Favoriten ..... 4

Mi. 29.05.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

### JUNI

Mo. 03.06.2019 .... 16:00-19:00 ..... VHS Simmering ..... 5

Mi. 05.06.2019 .... 10:00-13:00 ..... SMZ-Ost Donauspital ..... 11

Mi. 12.06.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Di. 18.06.2019 .... 16:00-19:00 ..... Hanusch Krankenhaus ..... 7

Mi. 26.06.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

### JULI

Mo. 01.07.2019 .... 14:00-17:00 ..... Gesundheitszentrum Wien Nord ..... 9

Mi. 10.07.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Di. 16.07.2019 .... 10:00-13:00 ..... VHS Favoriten ..... 4

Mi. 24.07.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

### AUGUST

Do. 01.08.2019 .... 16:30-19:30 ..... VHS Meidling ..... 6

Mi. 07.08.2019 .... 14:00-17:00 ..... SMZ-Ost Donauspital ..... 11

Mi. 21.08.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Mo. 26.08.2019 .... 14:00-17:00 ..... VHS Donaustadt ..... 10

### SEPTEMBER

Mo. 02.09.2019 .... 16:00-19:00 ..... Hanusch Krankenhaus ..... 7

Di. 10.09.2019 .... 10:00-13:00 ..... VHS Favoriten ..... 4

Mi. 11.09.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Mo. 16.09.2019 .... 14:00-17:00 ..... Gesundheitszentrum Wien Nord ..... 9

Mo. 23.09.2019 .... 16:00-19:00 ..... VHS Simmering ..... 5

Mi. 25.09.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

### OKTOBER

Mo. 07.10.2019 .... 14:00-17:00 ..... VHS Donaustadt ..... 10

Mi. 09.10.2019 .... 16:00-19:00 ..... Gesundheitszentrum Mariahilf ..... 2

Mi. 16.10.2019 .... 10:00-13:00 ..... SMZ-Ost Donauspital ..... 11