

► Ernährungsprogramm

- Information über gesunde Ernährung und ideale Lebensmittelauswahl im Alter
- Motivation, das Ernährungsverhalten zu überdenken und gegebenenfalls zu optimieren

► Medizinisches Leistungsangebot

- Ärztliches Beratungsgespräch zu Turnusbeginn
- Vortrag zu gesundheitsfördernden Themen



► Rahmenprogramm

- Aktiv in den Tag
- Wellnessangebot
- Regionale Ausflüge
- Gruppenaktivitäten

Dauer und Kosten

Diese Gesundheitsaktion dauert 20 Tage.

Die Kostenbeteiligung wird mit der Bewilligung mitgeteilt.

Orte und Termine

Die Orte und Termine erfahren Sie in Ihrem Regionalbüro und auf der SVB-Homepage: www.svb.at/termine



Information und Anmeldung

Sozialversicherungsanstalt der Bauern
Kompetenzzentrum Gesundheitsaktionen
Blumauerstraße 47, 4020 Linz
Telefonnummer: 0732 76 33-4370
E-Mail: gesundheitsaktionen@svb.at

Nähere Informationen über das Gesundheitsangebot der SVB finden Sie auch im Internet unter

www.svb.at



AKTUELL VORSORGE LEISTUNGEN SERVICE WEGWEISER

Gesundheitsaktion

"Senioren"

Gesund durchs Leben

Gesundheitsaktion "Senioren"

Älteren Menschen aus dem bäuerlichen Bereich, die nach ihrem Erwerbsleben vor Veränderungsprozessen stehen, die sich als besonders belastend erweisen, wird eine aktive Erholung ermöglicht. Die körperliche und seelische Gesundheit der teilnehmenden Frauen und Männer soll durch diese Gesundheitsaktion langfristig erhalten bzw. verbessert werden.

Bei den Aufenthalten wird vor allem ein vielfältiges Aktivprogramm angeboten. Dabei geht es um gezielte, dosierte Bewegung für ein umfassendes Wohlbefinden unter Berücksichtigung der Leistungsfähigkeit jeder Teilnehmerin bzw. jedes Teilnehmers.

Den Bereichen „Seelische Gesundheit“ und „Gesunde Ernährung im Alter“ wird ebenfalls Platz bei diesem Präventionsangebot eingeräumt.

Letztendlich wird aber besonderer Wert auf eine aktive Erholung gelegt, bei der auch Spaß, Unterhaltung und ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm als ganz wesentliche Motivationselemente nicht zu kurz kommen werden.



Indikationen für diese Gesundheitsaktion – Wer darf daran teilnehmen?

Personen mit

- Altersbeschwerden bzw. beginnenden „altersprohender Erkrankungen“ des Bewegungsapparates (degenerative Leiden etc.), die keine intensiven Kurtherapien erfordern;
- chronischen Erschöpfungs- und Ermüdungszuständen;
- Befindlichkeitsstörungen (Niedergeschlagenheit, mangelnde Anerkennung, Versagensängste, sich unnützlich fühlen, nicht mehr gebraucht werden, etc.);
- Belastungssituationen – Tod bzw. schwere schicksalshafte Erkrankung des Ehepartners oder von Angehörigen, Freunden, Bekannten.

Kontraindikationen – Nicht geeignet ist das Angebot bei:

- Psychischen oder körperlichen Erkrankungen, die sich durch das Angebot bzw. Programm beim Aufenthalt keinesfalls verbessern bzw. sogar verschlechtern könnten;
- Pflegenotwendigkeiten, die nur durch eine Begleitperson abgedeckt werden könnten;
- Erkrankungen, die während des Aufenthaltes Therapien nach sich ziehen.

Teilnahmekriterien – Voraussetzungen

Diese Gesundheitsaktion können Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die bei der SVB

- Pensionsbezieher oder
- kranken- und/oder pensionsversichert oder
- in der Krankenversicherung anspruchsberechtigt sind.

Keinen Anspruch haben Personen, die in der Pensionsversicherung mehrfach versichert und nicht bei der SVB krankenversichert sind.

Inhalte/Programme

► Aktivprogramm – Körperliche Erholung

- Nordic Walking, Gymnastik, Spaziergänge, geführte Wanderungen, Tanzen, Schwimmen
- Informationen über die richtige Ausübung und die Integration von gezielten Bewegungsübungen im Alltag
- Gehirnjogging/Gedächtnistraining
- Entspannungsmassagen



► Programm für die seelische Gesundheit

- Information zum Thema "Seelische Gesundheit im Alter" – Lebensfroh auch im Alter
- Übungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls, Mentaltraining
- Entspannungsübungen, Wohlfühlübungen, Körperwahrnehmung und Körpertraining
- Gemeinschaft erleben, Austausch unter Gleichgesinnten, Kontakte knüpfen