

Entspannt durch die Wechseljahre

SVS-GESUNDHEITSWOCHE



„Cool“ bleiben bei Hitzewallungen und Co!

Thematische Schwerpunkte dieses Gesundheitsangebotes sind die natürlichen körperlichen und psychischen Umstellungen des weiblichen Körpers in den Wechseljahren. Ein fundiertes Wissen darüber erleichtert deren Akzeptanz und einen guten Umgang damit.

Bei Workshops erfahren die Teilnehmerinnen Wissenswertes über unterstützende Ernährung, lernen Körper-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen und erhalten nützliche

Tipps für mögliche Beschwerden. Durch einen positiven Lebensstil können etwaige Wechselsymptome gemildert oder gar verhindert werden.

Weiters wird vermittelt, wie man Veränderungen als Chance nutzen und sich positive Aspekte verstärkt bewusstmachen kann. „Coole“ Tipps im Umgang mit hormonellen Veränderungen, ausgleichende Bewegungseinheiten sowie ein kleiner Gesundheits-Check runden diese abwechslungsreiche Woche ab.

Inhalte

- Gesundheits- und Fitness-Check
- Bioelektrische Impedanz-Analyse
- Erkennen von positiven Aspekten, Chancen und Perspektiven der Wechseljahre
- Workshop mit Frauenarzt samt Fragestunde
- „Coole“ Tipps bei Hitzewallungen und Co
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-training
- Stressmanagement und Entspannungseinheiten
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für die Wechseljahre
- Stärkung des Beckenbodens

Zielgruppe

Aktiv erwerbstätige Frauen ab 45 Jahren, die in ihrem Alltag mit Veränderungen in den Wechseljahren gut umgehen möchten sowie an einem ganztägigen Aktiv- und Vortragsprogramm teilnehmen können und wollen.

Teilnahmevoraussetzungen

Dieses Gesundheitsangebot können aktiv erwerbstätige Frauen ab 45 Jahren in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind und
- das Regelpensionsalter noch nicht erreicht haben und
- innerhalb der letzten 12 Monate vor der Antragstellung eine Vorsorgeuntersuchung (VU) in Anspruch genommen haben oder erfolgreich am Programm Selbständig Gesund „Meine Gesundheitsziele“ teilnehmen (gilt nur für Gewerbetreibende und Neue Selbständige anstelle der VU).

Mehrfachversicherte müssen bei der SVS krankenversichert sein.

Dauer und Kosten

Dieses Gesundheitsangebot dauert insgesamt 10 Tage und besteht aus einer Grundwoche und einem verpflichtenden 3-tägigen Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

Den Großteil der Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS. Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

Information und Anmeldung – österreichweit

Nähere Informationen über den Aufenthalt, Termine und Antragsformulare erhalten Sie

- im Internet unter svs.at/gesundheitsangebote oder
- im Dienstleistungszentrum (DLZ) Sicherheit & Gesundheit:
E-Mail: dlz.sg@svs.at, Tel.: 050 808 808