

Fit & G'sund für Senioren

SVS-GESUNDHEITSWOCHE



Im Alter selbstbestimmt, fit und aktiv bleiben!

Dieses Angebot richtet sich an Senioren, die ihren Lebensalltag aktiv gestalten möchten. Dabei erwartet sie eine interessante Kombination aus Theorie und Praxis. Experten vermitteln die Säulen, die einen gesunden Lebensstil ausmachen – Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit. Im Speziellen

werden Maßnahmen zum aktiven Altern und zur Erhaltung der Mobilität angeboten.

Neben den gesundheitsfördernden Aktivitäten stehen auch das eigene Wohlbefinden und die Lebensfreude im Alter im Mittelpunkt.

Inhalte

- Gesundheits- und Fitness-Check
- Bioelektrische Impedanz-Analyse
- Vorteile und Auswirkungen eines gesunden Lebensstils auf die Gesundheit
- Infos zur Vorbeugung typischer Zivilisationskrankheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-training
- Entspannungseinheiten
- Seelische Gesundheit – Impulse zur Steigerung der Lebensfreude im Alter
- Grundlagen gesunder Ernährung im Alter mit praxistauglichen Tipps

Zielgruppe

Aktive Senioren, die einen gesunden Lebensstil im Alter anstreben, ihre Lebenszufriedenheit und Lebensfreude erhöhen möchten sowie an einem ganztägigen Aktiv- und Vortragsprogramm teilnehmen können und wollen.

Teilnahmevoraussetzungen

Dieses Gesundheitsangebot können Senioren in Anspruch nehmen, die

- Pensionsbezieher bei der SVS (ausgenommen Bezug einer Erwerbsunfähigkeitspension) sind oder
- ab dem Erreichen des Regelpensionsalters in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung bei der SVS pflichtversichert sind 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, welches Sie per E-Mail unter dlz.sg@svs.at oder
- telefonisch unter 050 808 808 aus ganz Österreich erreichen.