

Mental Fit & G'sund

SVS GESUNDHEITSWOCHE



Gesundheit für Geist und Seele!

Die seelische Gesundheit zu stärken und Belastungen vorzubeugen bzw. gut damit umzugehen sind wesentliche Faktoren für ein gesundes Leben in jedem Alter. Bei dieser Gesundheitswoche erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre persönliche Balance zwischen Familie, Arbeit und Erholung finden und ihr mentales Wohlbefinden stärken. Während des Aufenthalts wird ein bewusster Umgang mit eigenen Kraftquellen und Ressourcen

vermittelt. Durch Anregungen zu gesundem Essen und Trinken, Bewegung und Entspannungsübungen wird das eigene Wohlbefinden gesteigert.

Es werden Mental Fit & G'sund Gesundheitswochen für Erwerbstätige und Senioren angeboten.

Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund für aktiv Erwerbstätige

Inhalte

- Gesundheits- und Fitness-Check
- Bioelektrische Impedanz-Analyse
- Expertengeleitete Gruppengespräche
- Achtsamkeitstraining
- Stressmanagement und Entspannungseinheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-training für den seelischen Ausgleich
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für mehr Energie

Zielgruppe

Erwerbstätige, die ihre mentale Gesundheit stärken möchten und das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können.

Gesundheitswoche Mental Fit & G'sund für Senioren

Inhalte

- Gesundheits- und Fitness-Check
- Bioelektrische Impedanz- Analyse
- Expertengeleitete Gruppengespräche zu Themen wie positives Altersbild, Lebensfreude im Alter, etc.
- Achtsamkeitstraining
- Stressmanagement und Entspannungseinheiten
- Altersangepasstes, gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining für den mentalen Ausgleich
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für mehr Energie

Zielgruppe

Senioren, die nicht mehr erwerbstätig sind und ihre mentale Gesundheit stärken möchten und das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können.

Teilnahmevoraussetzungen

Dieses Gesundheitsangebot können Erwerbstätige bzw. Senioren in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind
- eine Vorsorgeuntersuchung gemacht haben (bis zu drei Jahre vor der Antragsstellung bzw. ab 40 Jahren bis zu zwei Jahre vor der Antragstellung). Für Personen, die am Programm „Selbständig Gesund“ teilnehmen, entfällt der Nachweis der Vorsorgeuntersuchung.

Mehrfachversicherte müssen bei der SVS krankenversichert sein.

Dauer und Kosten

Dieses Gesundheitsangebot dauert insgesamt 14 Tage und besteht aus einer Grundwoche und einer verpflichtenden Auffrischungswoche 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