



»Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich

Zielgruppe:

Erwachsene aus NÖ über 18 Jahre mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ziel:

Lebensqualität langfristig verbessern & Risikofaktoren senken, Schutzfaktoren steigern

Auf einen Blick:

- ❖ Gruppenbetreuung (8 - 15 Personen)
- ❖ Angebot direkt in der Gemeinde bzw. in der näheren Umgebung
- ❖ Empfehlung durch praktische Ärztin bzw. praktischen Arzt
- ❖ je 24 Stunden in BEWEGUNG, ERNÄHRUNG und MENTALE GESUNDHEIT
- ❖ professionelle und regelmäßige Begleitung über einen Zeitraum von bis zu 9 Monaten
- ❖ Teilnahmekosten: € 99,- Selbstbehalt + € 100,- Kautio

(Kautio wird rücküberwiesen, wenn man pro Bereich 60% Anwesenheit erreicht)

Vergünstigung: € 15,- für Personen aus "Gesunden Gemeinden"

Was erwartet Sie im Kurs?

Bewegung:

- ❖ Freude an der Bewegung erfahren
- ❖ Grundkondition aufbauen

z.B.: (Nordic) Walking, Wandern, Koordination, Beweglichkeit, Kräftigung, ...

Ernährung:

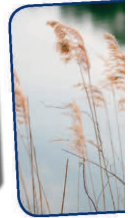
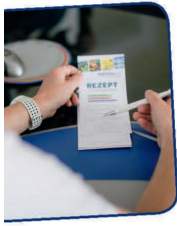
- ❖ Wissensvermittlung, Infoweitergabe zum Thema ausgewogene Ernährung
- ❖ Praktische Tipps für den Alltag

z.B.: Genussübungen, Verkostungen, gemeinsames Kochen, Einkaufstraining, ...

Mentale Gesundheit:

- ❖ Entspannung, Umgang mit Stress, Work-Life-Balance
- ❖ Motivation, sich Ziele setzen

Weitere Informationen finden Sie unter www.noetutgut.at.



Für die teilnehmenden Personen:

- Professionelle Betreuungspersonen: arbeiten individuell, angepasst an Ihre Bedürfnisse
- Einheiten: praxisnah und alltagstauglich
- 1 Ansprechperson für organisatorische Fragen: Regionalkoordinator/in

Für den Gruppenstandort:

- Organisatorische Abwicklung durch Regionalkoordinator/in
- Bewerbungsmaterial (Plakate, Broschüren) von »Tut gut!«
- Hochwertiges Angebot zur Gesundheitsförderung für Bürgerinnen und Bürger vor Ort
- Unterstützung erbeten bzgl. der Vermittlung von Räumlichkeiten

Anmeldung:

1. Termin bei Ärztin bzw. Arzt
2. Risikofaktoren werden festgestellt
3. ärztliche Empfehlung (Rezept)
4. Anmeldung bei der/dem Regionalkoordinator/in

Nähere Informationen bei:

Anna Speiser
Regionalkoordinatorin »Vorsorge Aktiv«
Tel.: 0676/858 72 34426
Mail: anna.speiser@noetutgut.at

