



Bewegung
Ernährung
Mentale Gesundheit



»Vorsorge Aktiv«

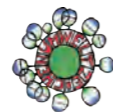
Gesundheit für mich

www.noetutgut.at



Impressum: Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH, Klostersgasse 31, 3100 St. Pölten; Fotos: »Tut gut!«, Roland Voraberger - Linse2, iStockphoto.com; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at); Druckabwicklung: Berger Print GmbH, 3950 Gmünd, © November 2020

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung - insbesondere der Inhalte - des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
Berger Print GmbH, UW-Nr. 1079



Ihren Lebensstil langfristig positiv zu verändern und Ihnen dadurch ein Mehr an Lebensqualität bis ins hohe Alter zu ermöglichen - das sind unsere Ziele mit »Vorsorge Aktiv« in Niederösterreich!




Martin Eichinger
Landesrat





»Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich

Ihre Anleitung zu einem gesünderen Leben

Um den »inneren Schweinehund« zu besiegen und den ersten Schritt in ein gesünderes Leben zu gehen, bedarf es in den meisten Fällen Unterstützung. Da trifft es sich gut, dass »Tut gut!« das Programm »Vorsorge Aktiv« in Niederösterreich anbietet.

- » Schwerpunkte BEWEGUNG, ERNÄHRUNG und MENTALE GESUNDHEIT
- » Regelmäßige Termine in der Gruppe
- » Begleitung durch ein professionelles Betreuersteam
- » Praxisnahe und alltagstaugliche Einheiten
- » Angebot direkt in Ihrer Gemeinde bzw. in der näheren Umgebung

Ziele:

- » Langfristige Verbesserung der Lebensqualität
- » Mehr Lebensjahre in Gesundheit
- » Stärkung des Gesundheitsbewusstseins
- » Motivation in der Gruppe
- » Senkung von Risikofaktoren





Auf einen Blick ...

»Schenken Sie
sich selbst Zeit«

Teilnahmevoraussetzungen:

- » Teilnehmen können Erwachsene aus Niederösterreich, die ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Übergewicht, Bluthochdruck, etc.) aufweisen und ihren Lebensstil nachhaltig verändern möchten.
- » Eingangsuntersuchung durch die (Haus-)Ärztin bzw. den (Haus-)Arzt
- » Empfehlung (Rezept) von (Haus-) Ärztin bzw. (Haus-)Arzt

Dauer:

- » Sie werden bis zu 9 Monate intensiv betreut
- » Individuelle Termineinteilung

BEWEGUNG:
24 Einheiten

ERNÄHRUNG:
24 Einheiten

**MENTALE
GESUNDHEIT:**
24 Einheiten

Dauer einer Einheit: 60 Minuten

Teilnahmekosten:

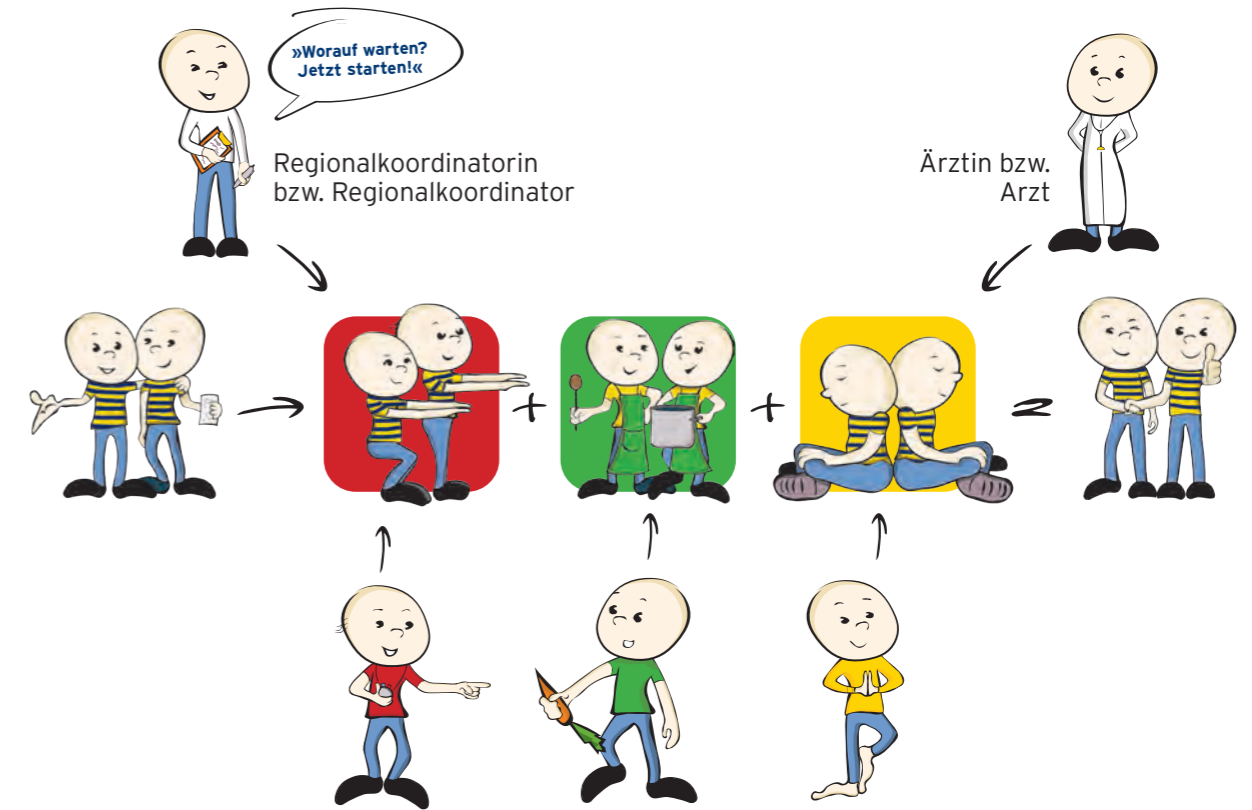
- » € 99,00 pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer für den gesamten Kurs
- » + € 100,00 Kautions. Die Kautions wird nach mindestens 60%iger Teilnahme pro Bereich rückerstattet.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus »Gesunden Gemeinden« von »Tut gut!« erhalten eine Vergünstigung von € 15,00!





Dieses Team begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil:



Betreuerin bzw. Betreuer für »Bewegung«, »Ernährung« und »Mentale Gesundheit«



Ihr Weg zum Erfolg

1. Schritt: »Ich bin neugierig - ich schaue genauer hin«

- » Unverbindliche »Vorsorge Aktiv«-Infoabende
- » Infos auf www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv
- » (Vorsorge-)Untersuchung bei Ärztin/Arzt
- » Angebote der »Gesunden Gemeinde«/Gemeinde

2. Schritt: »Ich versuche es«

In einer Gruppe (8-15 Personen) begleiten Sie Expertinnen und Experten aus den drei Bereichen Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zur persönlichen Lebensstiländerung.

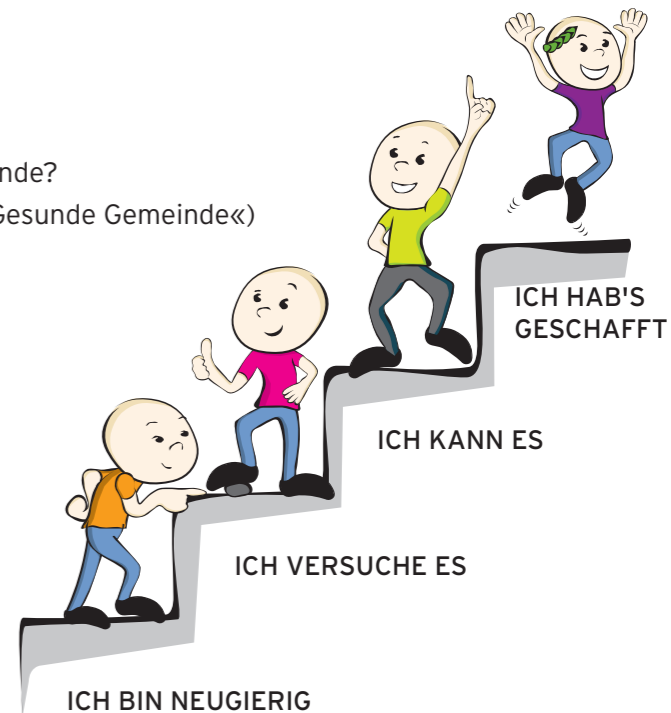
3. Schritt: »Ich kann es«

Selbstständige Umsetzung für einen dauerhaft gesünderen Lebensstil!



4. Schritt: »Ich habe es geschafft!«

- » Was mache ich nach »Vorsorge Aktiv«?
(z. B. »Vorsorge Aktiv«-Stammtisch)
- » Welche Angebote gibt es in meiner Gemeinde?
(z. B. Vereine, Nordic-Walking-Gruppen, »Gesunde Gemeinde«)
- » Wie kann ich dranbleiben?
(z. B. Motivation durch Freunde, Familie)





Bewegung

24 Einheiten zu je einer Stunde

- Kräftigung und Koordination
- Herz-Kreislauf-Training: Wandern, Nordic Walking usw.
- Je nach Standort/Wetterlage sind auch geblockte Einheiten möglich:
 - > Wanderung
 - > Fitness-Studio
 - > Schwimmbad o. Ä.



Ernährung

24 Einheiten zu je einer Stunde

- Tipps und Hintergrundinfos zu einer ausgewogenen Ernährungsweise
 - Einfach im Alltag umsetzbar
 - Mit vielen Rezepten und praktischen Ideen
 - Individuell, angepasst an die Gruppe
- Wie sehen die Einheiten aus?**
- Workshops
 - Genussübungen und Verkostungen
 - Gemeinsames Kochen und/oder Einkaufen





Mentale Gesundheit

24 Einheiten zu je einer Stunde

Mögliche Themen:

- » Umgang mit Stress
- » Entspannung
- » Motivation und sich Ziele setzen
- » Was hat es mit dem »inneren Schweinehund« auf sich?
- » Wie kann ich auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren?
- » Wie kann ich mich selber motivieren?

Wie sehen die Einheiten aus?

- » Workshops und Übungen
- » Gespräche und Gruppenspiele
- » Praxisnah und individuell



REZEPT

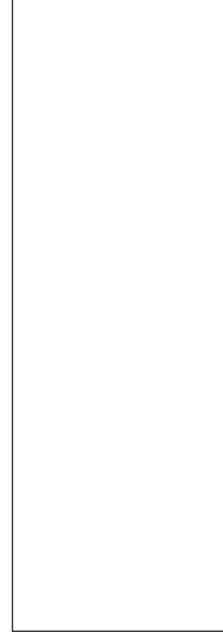
für IHRE Gesundheit



Bei Ihrer letzten ärztlichen Untersuchung am wurde ein erhöhtes Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung festgestellt.

Daher empfehle ich Ihnen,

Frau/Herr die Teilnahme am Programm »Vorsorge Aktiv«! Machen Sie den ersten Schritt und starten Sie Ihren Weg zu einem gesünderen Lebensstil!





Mehr Informationen zum Programm **»Vorsorge Aktiv«** finden Sie auf unserer Website **www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv**

Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung und Prävention in NÖ:
Die **»tut gut«-Servicenummer: 02742/22655**

Erreichbar immer Mo. bis Fr. von 09:00 bis 12:00 Uhr
sowie Mo. von 13:00 bis 16:00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch eine
E-Mail schicken an: **info@noetutgut.at**

www.noetutgut.at

