



Bewegung
Ernährung
Mentale Gesundheit

»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

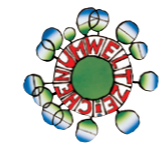


www.noetutgut.at



Impressum: Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten; Fotos: Initiative »Tut gut!«, Roland Voraberger - Linse2, iStockphoto.com; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at); Druckabwicklung: DRUCKEREI JANETSCHKE GMBH, Heidenreichstein, © Juli 2018

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.



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 die Initiative »Tut gut!« das Programm »Vorsorge Aktiv« in Niederösterreich anbietet.

- » Schwerpunkte BEWEGUNG, ERNÄHRUNG und MENTALE GESUNDHEIT
- » Regelmäßige Termine in der Gruppe
- » Professionelle Betreuerteams
- » Praxisnahe und alltagstaugliche Einheiten



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 Übergewicht und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen
- » 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:

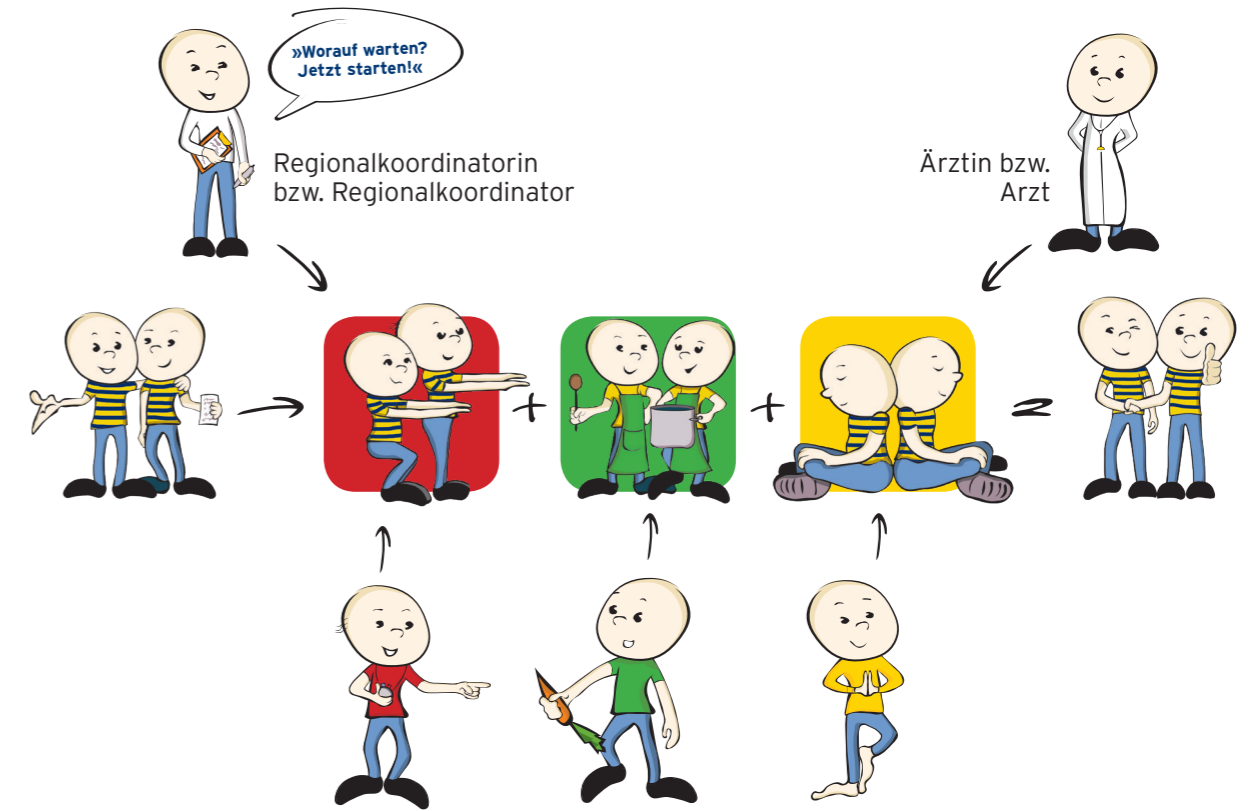
- » € 99,00 pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer für den gesamten Kurs
- » + € 100,00 Kautions. Die Kautions wird nach mindestens 60%iger Teilnahme pro Bereich rückerstattet.

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





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





Ihr Weg zum Erfolg

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

- » Unverbindliche »Vorsorge Aktiv«-Infoabende
- » Infos auf www.noetutgut.at
- » (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.

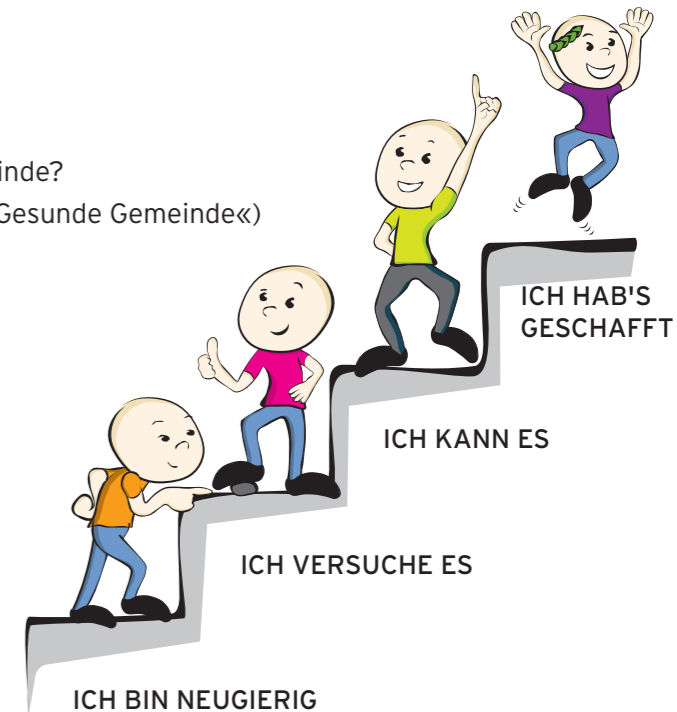
3. Schritt: »Ich kann es«

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



Anmeldung bei:

Regionalkoordinatorinnen und Regionalkoordinatoren in Ihrer Nähe

- | | |
|-----------------------|--|
| Industrieviertel Ost | » Mag. Stephanie Lipp-Legenstein , Tel.: 0676 858 72 34537,
E-Mail: Stephanie.Lipp-Legenstein@noetutgut.at |
| Industrieviertel West | » Monika Kronaus , Tel.: 0676 858 72 34532,
E-Mail: Monika.Kronaus@noetutgut.at |
| Mostviertel | » Gerhard Rötzer , Tel.: 0676 858 72 34533,
E-Mail: Gerhard.Roetzer@noetutgut.at |
| NÖ-Mitte | » Mag. (FH) Susanne Vorstandlechner , Tel.: 0676 858 72 34536,
E-Mail: Susanne.Vorstandlechner@noetutgut.at |
| Waldviertel | » Stefanie Mader-Wagner, BSc , Tel.: 0676 858 72 34534,
E-Mail: Stefanie.Mader-Wagner@noetutgut.at |
| Weinviertel | » Elke Springer, MBA , Tel.: 0676 858 72 34535,
E-Mail: Elke.Springer@noetutgut.at |



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





REZEPT

für IHRE Gesundheit

BEWEGUNG:
24 Einheiten

ERNÄHRUNG:
24 Einheiten

**MENTALE
GESUNDHEIT:**
24 Einheiten

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!