

## SVS Ein Gewinn für Ihre Gesundheit

### GESUNDHEITSANGEBOTE FÜR ALLE SVS-VERSICHERTEN



- SVS-Gesundheitshunderter
- SVS-Gesundheits-Check Junior inkl. Gesundheitshunderter für Kinder
- SVS-Camps zu Gesundheitsthemen
- SVS-Gesundheitsangebote für Kinder und Jugendliche
- SVS-Gesundheitsangebote für Senioren
- SVS Vorträge und Workshops vor Ort

### SVS-Gesundheitshunderter – Bonus für Ihre Gesundheit

Jährliche Unterstützung von **100 Euro für einen aktiven Beitrag zur Erhaltung der eigenen Gesundheit** in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stress und Burnout, Körperarbeit und Entspannung sowie Rauchfreiheit oder für einen Aufenthalt auf einem zertifizierten Green Care Ausseithof mit anerkannten Gesundheitsprogramm.

Zwei Möglichkeiten für die Inanspruchnahme des Programms:

- **Qualitätsgeprüfte Programme:** sind von der SVS-Fachabteilung geprüft, z.B. No-Smoking-Camps, Aktiv-Camps, Aktiv-Camps mit Vorsorgeuntersuchung, Ernährungscamps, Aufenthalt auf einem zertifizierten Green Care Ausseithof mit Gesundheitsprogramm und Angebote von SVS-Gesundheitspartnern (gelistet unter [www.svs.at/gesundheitspartner](http://www.svs.at/gesundheitspartner))
- **Individuelles Programm:** selbst zusammengestellte gesundheitsfördernde Maßnahmen mit einer Mindestinvestition von 150 Euro. Für die Gewährung des Gesundheitshunderter ist hier eine Absolvierung der Vorsorgeuntersuchung notwendig. Für Unternehmer: bei einer aktiven Teilnahme am Programm „Selbständig Gesund“ entfällt der Nachweis der Vorsorgeuntersuchung.  
**Hinweis:** bei den Anbietern werden bestimmte Qualifikationen vorausgesetzt. Für eine ärztlich verordnete Maßnahme bzw. Therapie, Schmerz- oder Krankenbehandlung wird kein Gesundheitshunderter gewährt.



### SVS-Gesundheits-Check Junior

Das jährliche kostenlose Vorsorgeprogramm für SVS-mitversicherte Kinder und Jugendliche im Alter **von 6 bis 18 Jahren** dient zur frühzeitigen Erkennung von gesundheitlichen Risiken und Förderung des Bewusstseins für Gesundheit.

- **Umfang:** ärztliche Untersuchung mit der Erhebung aktueller Gesundheitsprobleme, Impfstatus, Körpergröße, Gewicht, Blutdruck etc. und ärztlichem Coaching Gespräch. Dabei geht es um altersgerechte Informationen zur Ernährung, Bewegung, zum Medienverhalten und Suchtmittel.
- **Teilnahme-Bonus:** SVS-Gesundheitshunderter für Kinder  
Für einen absolvierten Gesundheits-Check Junior gibt es einen Gesundheitshunderter für Sportwochen, für Schikurse, für Sportvereinsmitgliedsbeiträge oder für sonstige qualitätsgeprüfte Programme für Kinder.

**Anmerkung:** Für diesen Gesundheitshunderter können auch Programme, welche weniger als 100 Euro kosten, eingereicht werden, wobei dann der tatsächliche Betrag gutgeschrieben wird.

### SVS-Camps zu Gesundheitsthemen

Bei diesen 3-4-tägigen Camps **für alle** SVS-Versicherten geht es um das Kennenlernen von verschiedenen sportlichen Aktivitäten bei den sehr beliebten „Aktiv-Camps“, bei den „No-Smoking-Camps“ ist ein erfolgreicher Rauchstopp das Ziel, bei den „Ernährungs-Camps“ geht es um alltagstaugliches, gesundes Essen und Trinken und bei den „Aktiv-Camps mit Vorsorgeuntersuchung“ kann gleich vor Ort die Vorsorgeuntersuchung erledigt werden, um dann praktische Tipps für eine Beibehaltung und Verbesserung der Gesundheit zu erhalten.

## SVS-Angebote für Kinder & Jugendliche

**17-tägige Feriencamps für Kinder und Jugendliche (8- bzw. 10-15 Jahren)** zur Festigung und Verbesserung der Gesundheit, Steigerung des Wissens zum besseren Umgang mit der eigenen Gesundheit, Steigerung der Selbständigkeit und Selbstkompetenz.

- **Unterschiedliche Themen-Schwerpunkte:** In Spital am Pyhrn (OÖ) Logopädie, Orthopädie, Übergewicht, Lese- und Rechtschreibförderung, Fit & Gesund, Seelische Stärkung (für psychisch belastete Kinder) und in Lignano Atemwegs- und Hauterkrankungen
- **Vielfältiges Rahmenprogramm:** mit gemeinsamen Aktivitäten wie z.B. Klettern, Bogenschießen, Segway fahren, gestalten von T-Shirts, 2-tägige Wanderung mit Almübernachtung, ...

**Elterneinbindung** für die Unterstützung der Kinder zu Hause (u.a. beim Informations- und Abschlusstag, persönliche Empfehlung für weiterführende Maßnahmen, ...)

## SVS-Angebote für Senioren – „Gesund im besten Alter“

- **Gesundheitswoche Senioren – Aktiv** (7 Tage)  
Für körperlich aktive Senioren bis 75 Jahre zur Steigerung der Selbstkompetenz, um nach dem Erwerbsleben noch lange gesund, selbstbestimmt, fit und aktiv bleiben zu können. Bewegungsschwerpunkt ist das Training zur Sturz- und Fallvorbeugung für mehr Stabilität und Sicherheit.
- **Gesundheitswochen Senioren in belastenden Lebenslagen** (15 Tage)  
Für psychisch belastete Senioren (seelischer Stress, Tod eines Angehörigen, Allein sein, Generationskonflikt, nachlassende Leistungsfähigkeit,...) zur Verbesserung der seelischen Gesundheit, der Lebensfreude und Lebenszufriedenheit. Ziel ist Hilfe zur Selbsthilfe in allen Lebenslagen.
- **Erholungswochen für Senioren** (20 Tage)  
Für alle Senioren, um länger körperlich und seelisch gesund, selbständig und handlungsorientiert zu bleiben. Schwerpunkt ist die aktive Erholung und der soziale Kontakt untereinander sowie Sturz- und Fallvorbeugung.

## SVS Vortrags- und Workshop-Angebot vor Ort

Alle SVS-Versicherten können bei den **Vorträgen und Workshops der SVS in den Bezirken** vor Ort zu Bewegung (Nordic Walking, Smovey,..), körperschonend und effizient Arbeiten (Ergonomie), Stressmanagement, Resilienz und Sicherheit teilnehmen. Termine auf Anfrage für Gruppen von mind. 15 Personen beim Dienstleistungszentrum Sicherheit und Gesundheit unter [dlz.sg@svs.at](mailto:dlz.sg@svs.at).

## SVS Berufsspezifische Angebote

Alle bisher bewährten Angebote für Gewerbetreibende und Bauern bleiben erhalten. Ziel der SVS ist es, auch diese Schritt für Schritt anzugleichen.

- **Für Gewerbetreibende/Neue Selbständige:** Selbständig Gesund mit 5 Gesundheitszielen; Gesundheitswochen (GW) Aktiv werden, Gesunder Rücken, Active Aging, Burnout-Prävention; Gesundheitswochen für Pflegende wie Eltern-Kind-Kur, Erholungsaufenthalt für pflegende Angehörige; Stationäre Raucherentwöhnung, Gesundes Ein-Personen-Unternehmen
- **Für Bauern:** Gesunde Schule, Gesundheitswochen (GW) Ganzheitlich gesund, Entspannt durch die Wechseljahre, Mein Gewicht im Griff, Fit für den Betrieb, Gestärkt im Alltag (Energie tanken), Leistungsfähigkeit und Ausdauer; alle Angebote für Pflegende wie Info-Kurs, GW Während der Pflege, Nach der Pflege und Pflegende Eltern (Pflegende mit Kind mit besonderen Bedürfnissen); GW Hilfe in belastenden Lebenslagen (FIBS, MIBS, Junge Familie); Arbeitsmedizin & Sicherheit im Arbeitsalltag (AMW); Rund um die Betriebsübergabe (Hofübergabe); Gesunder Familienbetrieb - Bauernhof.

**Alle gesundheitsfördernden Angebote finden Sie unter [www.svs.at/gesundheit](http://www.svs.at/gesundheit)**

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808  
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien  
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des weiblichen und männlichen Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

Stand: 2020