



Gesundheitsangebote für SVLFG-Versicherte

Bewegungskurs „Trittsicher durchs Leben“

- Unterstützung für ältere Menschen, ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten.
- Voraussetzung für Mobilität sind körperliche Fitness, Kraft und Gleichgewicht für sicheres Gehen sowie gesunde Knochen.
- LandFrauen organisieren vor Ort und werben für die Kurse.
- Speziell geschulte KursleiterInnen (z. B. ÜbungsleiterInnen vom Deutschen Turner-Bund) leiten die Bewegungskurse, Kursdauer: 6 Einheiten à 90 Minuten
- Möglichkeit der Beratung durch einen SVLFG-Präventionsmitarbeiter zur Sicherheit rund um Haus und Hof.

Betriebsübergabe – ein Gesundheitsthema

- Die Regelung der Betriebsübergabe hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit.
- Für Frauen und Männer, die einen Betrieb übergeben oder schon übergeben haben.
- Themen: Was wird aus meinem Lebenswerk? Welche Erwartungen habe ich an die Übergabe? ...
- 4-tägiges Seminar unter Leitung einer Sozialpädagogin/-therapeutin
- Eigenbeteiligung: 300 Euro

Trainings- und Erholungswoche für pflegende Angehörige

- Einwöchiger Aufenthalt in einer Seminareinrichtung
- Themen: Tipps und Tricks zur Pflege; Angebote für die eigene Gesundheit; Informationen von der Landwirtschaftlichen Pflegekasse...
- Eigenbeteiligung: 99 Euro

Psychosoziales Netzwerk

Seminar „Gesprächsführung nach traumatischen Ereignissen“

- Für LBG-Versicherte, die auf Grund ihres ehrenamtlichen und/oder beruflichen Engagements Kontakt mit traumatisierten Menschen aus dem Agrarbereich haben und sich vorstellen können, auf diese in schwierigen Situationen zuzugehen.
Ihre Aufgabe ist es nicht, therapeutisch zu wirken, sondern Hilfe in Alltagsdingen anzubieten.
- Zweitägiges Seminar unter Leitung einer Psychologin oder Sozialpädagogin.
- Keine Eigenbeteiligung

Gesundheit kompakt

- 4-tägiges Kursangebot für LKK-Versicherte in einer Seminareinrichtung (Kompaktangebot)
- Ziel: Erhaltung und Förderung der Gesundheit sowie Vermeidung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren durch z. B.
 - Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking
 - Entspannungsmethoden
 - Ergonomietraining, Ausgleichsübungen für den Arbeitsplatz
- Inhalte mit Arbeitsbezug werden durch Präventionsmitarbeiter der SVLFG vermittelt
- Eigenbeteiligung: Übernachtungs- und Verpflegungskosten der jeweiligen Seminareinrichtung

Seminar „Stressmanagement“

- Wie lernt man, mit Belastungssituationen im Alltag umzugehen und Leben und Arbeiten in Balance zu halten?
- 4-tägiges Seminar für LBG-Versicherte unter Leitung einer Sozialtherapeutin
- Ziel: Vermeidung von Stressfolgen und Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität.
- Eigenbeteiligung: Übernachtungs- und Verpflegungskosten der jeweiligen Seminareinrichtung