bvaeb Gesundheitseinrichtung

Josefhof

Das Leben bewegen.

Unsere Programmübersicht finden Sie auf Seite 6.

Der Josefhof ist eine Einrichtung der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) und das Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramme für Seniorinnen und Senioren sowie für Aufenthalte zur Nikotinentwöhnung.

Unser Angebot

Unser Angebot für junge Seniorinnen und Senioren in Pension (60–69 Jahre) umfasst als zweiwöchiger Aufenthalt Gesundheitsförderungsprogramme zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten wie Gesunde Ernährung, Gesunder Rücken, Ausdauernd und Aktiv, Kraftvoll und Fit sowie mentale Fitness.

Seit 2019 bieten wir Gesundheitsförderungsprogramme zum Thema „Altern mit Zukunft“ für ältere Menschen ab 70 Jahren an (zweiwöchiger Aufenthalt).

Als dritte Säule unterstützen wir stark abhängige Raucherinnen und Raucher im Rahmen eines dreiwöchigen Kuraufenthaltes bei ihrem Wunsch langfristig nikotinfrei zu werden.

Unsere Ziele

Mit unseren Gesundheitsprogrammen machen wir es uns zur Aufgabe Ihr Leben zu bewegen. Es gibt unzählige Versicherte, die voller Stolz berichten, wie sich ihre Gesundheit durch einen Josefhofaufenthalt nachhaltig verbessert hat. Die verschiedenen Gesundheitsprogramme wurden u.a. mit der österreichischen Plattform für integrierte Altersforschung (ÖPIA) entwickelt. Diese entsprechen dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand und verfolgen das Ziel Ihre Gesundheitskompetenz sowie Ihr Gesundheitsverhalten nachhaltig zu verbessern.

Das Josefhof-Team

Unser multiprofessionelles Team betreut Sie in den Programmeinheiten unserer Gesundheitsprogramme mit voller Motivation und vollem Einsatz. Außerdem betreuen Sie unser Team der Hotellerie während Ihres Aufenthalts, damit es Ihnen an nichts fehlt.

Unsere Besonderheit

Wir sind keine klassische Kur- und Rehabilitationseinrichtung, wir bieten Ihnen die Möglichkeit sich aktiv 2 oder 3 Wochen lang ausschließlich Ihrer Gesundheit zu widmen. Bei uns werden Sie nicht passiv behandelt, sondern Sie lernen aktiv gesundheitsorientiert zu handeln und zu entscheiden.

Dabei steht Ihnen unser Team mit Rat und Tat zur Seite. Wir möchten darauf hinweisen, dass keine (Vorsorge-)Untersuchungen durchgeführt werden. Für eine medizinische Abklärung und Behandlung von Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihre Haus- bzw. Fachärztin oder Ihren Haus- bzw. Facharzt.

Unsere Gesundheitsprogramme

Wir machen Sie während Ihres Aufenthaltes mit Themen und Techniken vertraut und motivieren Sie, die Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Sie lernen Ihr Gesundheitsverhalten nachhaltig zu beeinflussen und zu verändern. Die Erarbeitung und Umsetzung von persönlichen Zielen ist ein wichtiger Baustein zur Verbesserung Ihrer persönlichen Gesundheit.

Prim.[a] Dr.[in] Ursula Auer-Nimmrichter, MBA
Ärztliche Leitung

Michael Ehmann
Verwaltungsleitung

Wir freuen uns sehr darauf, Sie in Kürze am Josefhof zu begrüßen und mit unseren Teams Ihr Leben zu bewegen.

© dieabbilderei

bvaeb Gesundheitseinrichtung
Josefhof

Der Josefhof
Ihre Gesundheitseinrichtung

Tabakfreie Gesundheitseinrichtung

Der Josefhof ist eine GOLD zertifizierte „Tabakfreie Gesundheitseinrichtung“.

Bio-Qualität

Während Ihres Aufenthalts verwöhnt Sie unsere Küche mit Speisen in Bio-Qualität. Bei uns wird saisonal, regional, biologisch und mit Nachhaltigkeitsanspruch gekocht.

Best Practice Award

Der Gesundheitseinrichtung Josefhof wurde bereits zwei Mal der Best Practice Award „Klimafreundliche Gesundheitseinrichtung“ verliehen.

Best Practice Award
Klimafreundliche Gesundheitseinrichtungen

Altersfreundliche Gesundheitseinrichtung

Bei unserem Tun legen wir bewusst den Fokus auf eine altersfreundliche Umsetzung.

Unterbringung

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden in einem Einbettzimmer (Ehepaare – sofern verfügbar – in einem Doppelzimmer) untergebracht.

Folgende Leistungen sind inkludiert:

- Nächtigungen
- Vollpension (exkl. Getränke)
- Gesundheitsprogramm, Schulungsunterlagen
- Benützung der Freizeiteinrichtungen

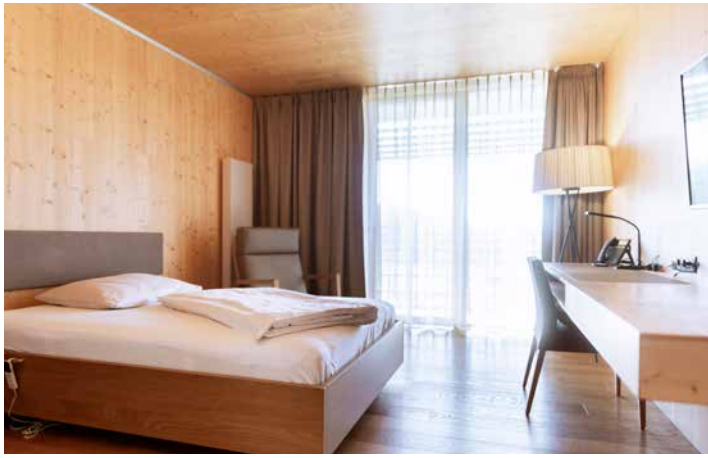
Bilder: © dieabbilderei

Freizeitaktivitäten

Unser Haus verfügt über:

- Aquabereich (Hallenbad)
- Saunabereich (Finnische Sauna, Bio-Sauna, Dampfsauna und Infrarotkabinen)
- Alphasphere Liege
- Fahrradergometer-, Kraft- und Trainingsraum
- Beachvolleyballplatz & Disc Golf Parcours
- Lauf- und Orientierungspark

Sollten Sie zu Ihrem Josefhof-Aufenthalt
Fragen haben, erreichen Sie uns von
Montag bis Freitag zwischen 8:00 und 15:00 Uhr
unter der Telefonnummer 050405-87888 bzw.
per e-Mail unter gej.buchung@bvaeb.at



Bilder: © dieabbilderei

bvaeb Gesundheitseinrichtung
Josefhof

Programmübersicht

Seniorinnen- und Seniorengesundheitsprogramme für 60- bis 69-Jährige in Pension oder Ruhegenussbezieherinnen und -bezieher (zweiwöchiger Aufenthalt)

Gesunde Ernährung *

Gesunder Rücken *

Ausdauernd und Aktiv *

Kraftvoll und Fit *

Mentale Fitness *

Seniorinnen- und Seniorengesundheitsprogramm für ab 70-Jährige (zweiwöchiger Aufenthalt)

Altern mit Zukunft *

Aufenthalte zur Nikotinentwöhnung (20-tägiger Aufenthalt)

Rauchfrei in 20 Tagen

Bilder: © dieabbilderei

* Die Teilnahme ist in der betreffenden Altersgruppe jeweils EINMALIG möglich

Für Ihre Gesundheitswochen wird eine Zuzahlung eingehoben, die den Beträgen für Kuraufenthalte entspricht. www.bvaeb.at/zuzahlung-gejo

Während Ihres Aufenthaltes in der GE Josefhof erlernen Sie, was Sie beitragen können, um möglichst lange gesund und aktiv zu bleiben.

Wann dürfen Sie aus medizinischen Gründen NICHT am Programm teilnehmen?

Wenn Sie folgende Erkrankungen haben, sind wir leider nicht der richtige Ort, um Sie optimal zu betreuen. In diesem Fall nutzen Sie bitte Rehabilitations- oder Kurangebote.

- Akute, nicht abgeklärte orthopädische Erkrankungen (z.B. Gelenksbeschwerden, Knochenmarksödem)
- Akute psychische Belastungsreaktionen (z.B. unmittelbar nach Todesfällen oder Unfällen)
- Neu diagnostizierte, nicht eingestellte psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Burnout)
- Vorliegen einer Demenz (z.B. Alzheimerdemenz)
- Herzinfarkt oder Schlaganfall innerhalb der letzten 8–12 Monate (Nach einer absolvierten Rehabilitation kann jedoch nach Rücksprache mit den Ärztinnen und Ärzten am Josefhof eine Programmteilnahme erfolgen.)
- Operationen (z.B. Herzklappe, Bypass, Gelenke) innerhalb der letzten 12–18 Monate
- Akute oder chronische Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Diabetes, COPD, Herzerkrankungen), welche aktuell nicht eingestellt sind.
- Nicht abgeklärte und behandelte Beschwerden (z.B. Atemnot, Herzbeschwerden, belastungsabhängigem Druck auf der Brust etc.)
- Akuten Infekte (z.B. Atemwegsinfekte, Magen-Darm-Infekte)

Um Sie optimal unterstützen zu können, bringen Sie bitte folgende Befunde mit:

Bei chronischen Erkrankungen, die eine ständige Medikamenteneinnahme notwendig machen (z.B. Bluthochdruck, Diabetes, COPD, Herzerkrankung) bringen Sie bitte Ihre vorhandenen Vorbefunde mit.

Für eine erfolgreiche Teilnahme am Programm sollten Sie daher folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind zwischen 60 und 69 Jahre alt bzw. 70 Jahre und älter
- Sie sind BVAEB-Versicherte oder BVAEB-Versicherter in Pension oder Ruhegenussbezieherin oder -bezieher
- Sie können ohne Hilfe 40 Stufen steigen
- Sie können 50 Minuten ohne Pause gehen
- Sie können sich selbstständig versorgen (Körperpflege, Medikamenteneinnahme etc.)
- Sie beziehen kein Pflegegeld

Wichtig!

Unsere Programme dienen NICHT zur Abklärung und Behandlung von bestehenden Erkrankungen.
Therapien im eigentlichen Sinne (z.B. Massagen, Fangopackungen) sind NICHT Bestandteil des Aufenthalts.

bvaeb Gesundheitseinrichtung
Josefhof

Gesunde Ernährung

Hinterfragen Sie kritisch Ihr Ernährungsverhalten und lernen Sie neue Wege einer langfristigen Gewichtsstabilisierung kennen.

Die Idee des Programms

Dieses Programm beschäftigt sich mit der Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung im Alter und vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Wissen, um Ihr Ernährungs-, Ess- und Trinkverhalten langfristig zu verbessern.

Das Programm „Gesunde Ernährung im Alter“ dient nicht einer raschen Gewichtsreduktion während des Aufenthalts. Es erfolgt keine Therapie von Stoffwechselerkrankungen, wie z.B. Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen und keine Therapie von Essstörungen.

Zielgruppe

Gesundheitsprogramm für 60–69-jährige Seniorinnen und Senioren in Pension oder Ruhegenussbezieherinnen und -bezieher (zweiwöchiger Aufenthalt)

Ausschlusskriterien

Bitte beachten Sie unbedingt die Ausschlusskriterien auf Seite 7.

Was erwartet Sie?

Programmtauglichkeitsuntersuchung

Eine Ärztin oder ein Arzt klärt bei einer medizinischen Untersuchung Ihre Programmtauglichkeit ab. Weiters erwartet Sie eine Analyse Ihrer Körperzusammensetzung (BIA-Analyse).

Workshops

Gemeinsam mit einer Diätologin oder einem Diätologen werden in praxisnahen Gruppenübungen verschiedene Themen der gesundheitsförderlichen Ernährung sowie relevante Lebensmittel erarbeitet und Ernährungsmythen aufgeklärt. Es wird der Energie- und Nährstoffbedarf ermittelt, um das Risiko für altersbedingte

Bilder: © dieabbilderei

Erkrankungen (Muskelschwund, Gebrechlichkeit, Fettleibigkeit etc.) zu minimieren, eine wesentliche Grundlage für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu schaffen und langfristig eine gute Lebensqualität zu erreichen. Im Laufe der zwei Wochen planen Sie Ihr individuelles Gesundheitsprojekt, um die erlernten Kompetenzen langfristig in Ihrem persönlichen Umfeld umsetzen zu können.

Gesundheitsförderliche Bewegung

In vielfältigen Sporteinheiten werden Ihnen die Bausteine gesundheitsförderlicher Bewegung näher gebracht und gemeinsam durchgeführt.

Gesundheitsvorträge

Unser Team vermittelt Ihnen Wissenswertes zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Dazu zählen Informationen zum Thema Motivation, Gesundheitsrisiken bei Nikotinkonsum und Hilfestellung im Umgang mit Gesundheitsinformationen.

Wussten Sie schon?

Zartbitterschokolade ist gesund!

Die Menge macht es aus – zumindest ab einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent. Im Kakao stecken nämlich Flavonoide - das sind Stoffe, die körpereigene Abwehrmechanismen unterstützen und denen deshalb eine krebsvorbeugende Wirkung zugeschrieben wird. Flavonoide finden sich übrigens auch in Beeren und vielen roten Gemüsen.

Bilder: © dieabbilderei

bvaeb Gesundheitseinrichtung
Josefhof

Gesunder Rücken

Stärken Sie Ihren Rücken und beugen Sie Wirbelsäulenerkrankungen vor.

Die Idee des Programms

Für einen gesunden und vor allem auch belastbaren Rücken im Alter sind eine starke Muskulatur, eine effektive Wirbelsäulenstabilisation, abwechslungsreiche Bewegungen und eine gute Körperwahrnehmung ausschlaggebend. Daher erlernen Sie in diesem Programm die Basis der segmentalen Wirbelsäulenstabilisation und erarbeiten eine optimale funktionelle Körperhaltung, die Ihren Rücken bei alltäglichen Bewegungsabläufen schont und schützt. Mit Hilfe von Körperwahrnehmungsübungen lernen Sie Ihren Körper und seine Signale besser kennen, um frühzeitig geeignete Maßnahmen ergreifen zu können. Kräftigung, Ausdauertraining und diverse Bewegungsspiele vervollständigen das Programm.

Zielgruppe

Gesundheitsprogramm für 60–69-jährige Seniorinnen und Senioren in Pension oder Ruhegenussbezieherinnen und -bezieher (zweiwöchiger Aufenthalt)

Ausschlusskriterien

Bitte beachten Sie unbedingt die Ausschlusskriterien auf Seite 7.

Was erwartet Sie?

Programmtauglichkeitsuntersuchung

Eine Ärztin oder ein Arzt klärt bei einer medizinischen Untersuchung Ihre Programmtauglichkeit ab. Ergänzend werden Ihre Haltung und das Gleichgewicht gemessen.

Bilder: © dieabbilderei

Workshops

In Workshops mit unseren Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie Sportwissenschafterinnen und -wissenschaftern erfahren Sie Informatives über die Funktion unseres „Systems Wirbelsäule“ und was Sie für einen gesunden und starken Rücken tun können. Unsere Psychologinnen und Psychologen unterstützen und motivieren Sie bei der Planung und Umsetzung Ihrer Gesundheitsziele. Im Laufe des Aufenthalts planen Sie Ihr individuelles Gesundheitsprojekt, um die erlernten Kompetenzen langfristig in Ihrem persönlichen Umfeld umsetzen zu können.

Neue Rückenschule

In Bewegungseinheiten lernen Sie Übungen der funktionellen Wirbelsäulengymnastik kennen und ergänzen diese mit Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining mit unterschiedlichen Trainingsgeräten. Kurzentspannungen und Faszientraining runden das Training ab. Weiters erklären unsere Psychologinnen und Psychologen den Zusammenhang von Psyche und (Rücken-)Schmerz.

Gesundheitsvorträge

Unser Team vermittelt Ihnen Wissenswertes zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Dazu zählen Informationen zum Thema Motivation, Gesundheitsrisiken bei Nikotinkonsum und Hilfestellung im Umgang mit Gesundheitsinformationen. Sie erfahren, wie Sie Ihren Rücken stärken und Wirbelsäulenerkrankungen im Alter vorbeugen können. Weiters erhalten Sie wichtige Tipps zur gesunden Ernährung bei einem aktiven Lebensstil.

Wussten Sie schon?

Die Wirbelsäule ist von Muskeln umgeben, welche keine Bewegung ausführen, aber wesentlich zur Stabilität der Wirbelsäule und einem „gesunden Rücken“ beitragen.

Bilder: © dieabbilderei

bvaeb Gesundheitseinrichtung
Josefhof

Ausdauernd und Aktiv

Lernen Sie den positiven Einfluss von Bewegung auf Ihren Gesundheitszustand kennen.

Die Idee des Programms

Regelmäßig durchgeführte Bewegung hält fit und beugt Herzkreislauferkrankungen vor. In diesem Programm lernen Sie Ihren persönlichen Trainingsbereich für ein gesundheitsförderliches Herzkreislauftraining kennen. Sie erproben verschiedene Ausdauersportarten und werden in der Wahrnehmung Ihres Anstrengungsempfindens geschult. Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining runden das Programm ab.

Das Programm dient zur Vorbeugung von Herzkreislauferkrankungen und NICHT zur Rehabilitation. Unser Ziel ist es, Sie zu gesundheitsförderlicher Bewegung zu motivieren, auch wenn Sie bisher nur wenig Erfahrung mit Herzkreislauftraining gesammelt haben.

Zielgruppe

Gesundheitsprogramm für 60–69-jährige Seniorinnen und Senioren in Pension oder Ruhegenussbezieherinnen und -bezieher (zweiwöchiger Aufenthalt)

Ausschlusskriterien

Beachten Sie bitte unbedingt die Ausschlusskriterien auf Seite 7.

Was erwartet Sie?

Programmtauglichkeitsuntersuchung

Eine Ärztin oder ein Arzt klärt bei einer medizinischen Untersuchung Ihre Programmtauglichkeit ab. Bei einer Belastungsergometrie auf dem Fahrrad werden Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihre individuellen Trainingsbereiche ermittelt.

Bilder: © dieabbilderei

Workshops

In Workshops mit unseren Sportwissenschafterinnen und -wissenschaftern lernen Sie zielgerichtetes Herzkreislauftraining kennen. Im Laufe des Aufenthalts planen Sie Ihr individuelles Gesundheitsprojekt, um die erlernten Kompetenzen langfristig in Ihrem persönlichen Umfeld umsetzen zu können.

Ausdauertraining

Durch einen bunten Mix aus verschiedenen herzfrequenzgesteuerten Trainingsmethoden aktivieren Sie Ihr Herzkreislaufsystem und stärken dadurch Ihre Gesundheit. Aktive Regeneration rundet Ihr Programm ab.

Kraft- und Koordinationstraining

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich die menschliche Muskulatur selbst noch im hohen Alter trainieren lässt. Mit Hilfe von Kraft- und Koordinationstraining stabilisieren Sie Ihre Gelenke und beugen dadurch Verletzungen vor.

Beweglichkeitstraining

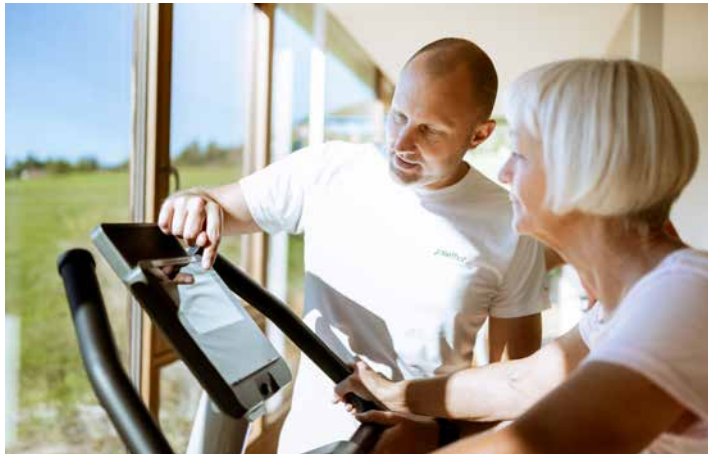
Um Ihre Beweglichkeit mit fortschreitendem Alter bestmöglich zu erhalten, lernen Sie verschiedene Übungen und Möglichkeiten in Theorie und Praxis kennen.

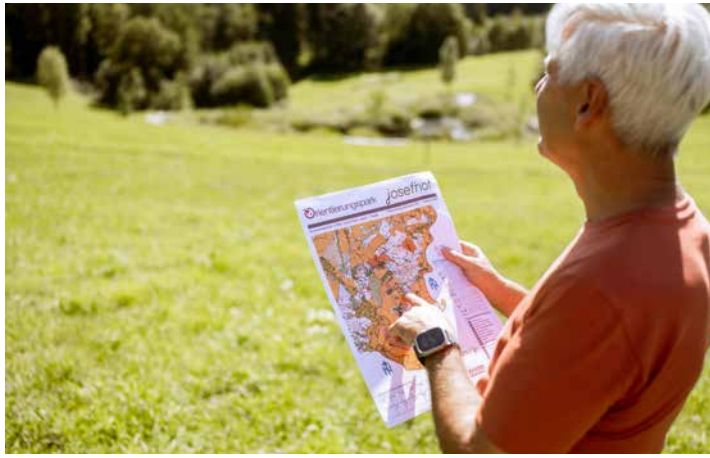
Gesundheitsvorträge

Unser Team vermittelt Ihnen Wissenswertes zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Dazu zählen Informationen zum Thema Motivation, Gesundheitsrisiken bei Nikotinkonsum und Hilfestellung im Umgang mit Gesundheitsinformationen.

Wussten Sie schon?

Wer in Bewegung bleibt lebt länger gesund. Körperliche Aktivität wirkt wie pure Medizin auf unseren Körper und ist oft wirksamer als jedes Medikament.





Bilder: © dieabbilderei

Kraftvoll und Fit

Erfahren Sie, wie Sie durch Muskeltraining Ihre körperlichen und geistigen Funktionen bis ins hohe Alter erhalten können.

Die Idee des Programms

Im Programm „Kraftvoll und Fit“ lernen Sie, abgestimmt auf Ihren Ausgangszustand und Ihr Gesundheitsziel, die für Sie trainingswirksamen Gewichte und Übungen kennen. Unser Ziel ist es, Sie zu gesundheitsförderlicher Bewegung zu motivieren, auch wenn Sie bisher nur wenig Bewegungserfahrung gesammelt haben. Im Zuge des Aufenthalts beschäftigen Sie sich mit verschiedenen Möglichkeiten, dem Entstehen von altersbedingten Erkrankungen entgegenzuwirken. Diese beinhalten auch Trainingsformen, welche mit einfachsten Mitteln zu Hause weitergeführt werden können.

Zielgruppe

Gesundheitsprogramm für 60–69-jährige Seniorinnen und Senioren in Pension oder Ruhegenussbezieherinnen und -bezieher (zweiwöchiger Aufenthalt)

Ausschlusskriterien

Beachten Sie bitte unbedingt die Ausschlusskriterien auf Seite 7.

Was erwartet Sie?

Programmtauglichkeitsuntersuchung

Eine Ärztin oder ein Arzt klärt bei einer medizinischen Untersuchung Ihre Programmtauglichkeit ab.

Workshops

Im Workshop mit unseren Sportwissenschafterinnen und -wissenschaftern entwerfen Sie Ihr persönliches Kräftigungsprogramm und führen dieses im Anschluss gemeinsam durch. Im Laufe der zwei Wochen planen Sie Ihr individuelles Gesundheitsprojekt, um die erlernten Kompetenzen langfristig in Ihrem persönlichen Umfeld umsetzen zu können.

Bilder: © dieabbilderei

Gesundheitsförderliches Krafttraining

Entdecken Sie die Vorteile der Kombination aus geführten Krafttrainingsgeräten und freien Übungen. Effektives Training Ihrer Muskulatur unterstützt Sie beim Erreichen Ihrer Wunschfigur. Außerdem senkt es die Wahrscheinlichkeit pflegebedürftig zu werden und beugt Osteoporose vor.

Ernährung im Krafttraining

Um den Aufbau und die Regeneration der Muskulatur zu gewährleisten, ist die richtige Zusammensetzung der Nährstoffe von großer Bedeutung. Sie erfahren, warum gerade das Eiweiß eine so wichtige Rolle bei der Ernährung im Alter spielt.

Stabilisation – Koordination – Beweglichkeit

Sie lernen Ihre Gelenke sowie Ihren Rücken muskulär optimal zu stabilisieren und dadurch Verspannungen und Gelenksschmerzen vorzubeugen. Wir erklären, welche Bedeutung Faszien für unsere Gesundheit haben. Spiele und Übungen in der Gruppe sorgen für Auflockerungen und zeigen, wie viel Spaß Bewegung machen kann.

Gesundheitsvorträge

Unser Team vermittelt Ihnen Wissenswertes zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Dazu zählen Informationen zum Thema Motivation, Gesundheitsrisiken bei Nikotinkonsum und Hilfestellung im Umgang mit Gesundheitsinformationen.

Wussten Sie schon?

Muskeln verbrauchen Energie – auch in Ruhe. Das hilft die Traumfigur zu erreichen oder zu halten. Außerdem schützt Krafttraining nicht nur unsere Gelenke, sondern reguliert auch unseren Blutzucker und stärkt unsere Knochen.

Bilder: © dieabbilderei

Mentale Fitness

Lernen Sie nach folgendem Motto zu leben:
„Freude ist die Gesundheit der Seele.“
(Aristoteles, 384-322 v. Chr.)

Die Idee des Programms

Das Programm „Mentale Fitness“ soll Ihnen dabei helfen, Ihr psychisches und körperliches Wohlbefinden zu stärken und langfristig zu erhalten. Dabei werden die psychologischen Inhalte mit einem abwechslungsreichen Bewegungsangebot ergänzt. Wir unterstützen Sie, Ihr Leben weiterhin aktiv zu gestalten und das persönliche Erleben von Zufriedenheit und Ausgeglichenheit im Alltag zu stärken.

Zielgruppe

Gesundheitsprogramm für 60–69-jährige Seniorinnen und Senioren in Pension oder Ruhegenussbezieherinnen und -bezieher (zweiwöchiger Aufenthalt)

Ausschlusskriterien

Beachten Sie bitte unbedingt die Ausschlusskriterien auf Seite 7.

Was erwartet Sie?

Programmtauglichkeitsuntersuchung

Eine Ärztin oder ein Arzt klärt bei einer medizinischen Untersuchung Ihre Programmtauglichkeit ab.

Workshops zur Förderung der psychischen Gesundheit

Gemeinsam mit unseren Psychologinnen und Psychologen erarbeiten Sie in der Gruppe zahlreiche Möglichkeiten, Ihr Wohlbefinden zu stärken und innere Ausgeglichenheit zu fördern. Sie erfahren unter anderem Tipps und Tricks

Bilder: © dieabbilderei

zum Umgang mit Grübelgedanken und zum Thema Entspannung & Achtsamkeit. Im Laufe der zwei Wochen planen Sie Ihr individuelles Gesundheitsprojekt, um die erlernten Kompetenzen langfristig in Ihrem persönlichen Umfeld einsetzen zu können.

Gesundheitsförderliche Bewegung

In diversen Sporteinheiten werden Ihnen die Bausteine gesundheitsförderlicher Bewegung näher gebracht und gemeinsam erprobt. Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund.

Gesundheitsvorträge

Unser Team vermittelt Ihnen Wissenswertes zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Dazu zählen Informationen zum Thema Motivation, Gesundheitsrisiken bei Nikotinkonsum und Hilfestellung im Umgang mit Gesundheitsinformationen. Vorträge, wie Sie Ihr persönliches Risiko für die Entstehung der häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter senken können, runden das Programm ab.

Wussten Sie schon?
Humor, Entspannung und Optimismus können nicht nur beim Gesundbleiben, sondern auch beim Gesundwerden helfen.

Bilder: © dieabbilderei

bvaeb Gesundheitseinrichtung
Josefhof

Altern mit Zukunft

Gesund älter werden will jeder, aber wie?

Die Idee des Programms

Mit dem Programm „Altern mit Zukunft“ möchten wir einen Beitrag für ein langfristig selbstbestimmtes Leben bei guter Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit leisten. Gemeinsam stärken wir Ihre Motivation und unterstützen Sie dabei, sich Ihre individuellen Lebensschwerpunkte bewusst zu machen, um Ziele für die Lebensphase 70+ zu formulieren.

Zielgruppe

Gesundheitsprogramm für Seniorinnen und Senioren ab 70 Jahren (zweiwöchiger Aufenthalt)

Ausschlusskriterien

Beachten Sie bitte unbedingt die Ausschlusskriterien auf Seite 7.

Was erwartet Sie?

Programmtauglichkeitsuntersuchung

Eine Ärztin oder ein Arzt klärt bei einer medizinischen Untersuchung Ihre Programmtauglichkeit ab.

Workshops

Gemeinsam mit unseren Psychologinnen und-Psychologen beleuchten Sie Ihre Einstellungen zum Älterwerden und entwickeln eine positive Perspektive für Ihren persönlichen Lebensweg. In abwechslungsreichen Trainingseinheiten bringen Sie Ihr Gedächtnis in Schwung und lernen Möglichkeiten zur Stärkung Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit kennen. Ihr körperliches Wohlbefinden steht dabei ebenso im Mittelpunkt wie Ihr seelisches Gleichgewicht. Gemeinsam mit Gleichgesinnten tauschen Sie sich in angenehmer Atmosphäre zu

Bilder: © dieabbilderei

Themen des Älterwerdens aus. Eine Diätologin oder ein Diätologe erarbeitet mit Ihnen die Themen Ernährung, Stoffwechsel und Mangelernährung ab 70+.

Gesundheitsförderliche Bewegung

Durch Kraft- und Koordinationstraining, Fahrradergometertraining, Nordic Walking und Beckenbodentraining lernen Sie Ihren Körper neu kennen und fördern Ihre Gesundheit. Entspannungseinheiten sorgen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Gesundheitsvorträge

Unser Team vermittelt Ihnen Wissenswertes zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Dazu zählen Informationen zum Thema Motivation, Gesundheitsrisiken bei Nikotinkonsum und Hilfestellung im Umgang mit Gesundheitsinformationen. Vorträge zu den Themen des „Älterwerdens“ runden das Programm ab.

Wussten Sie schon?

Schon 10 Minuten körperliche Aktivität pro Tag beeinflussen Ihren Gesundheitszustand positiv.

Bilder: © dieabbilderei

bvaeb Gesundheitseinrichtung
Josefhof

Rauchfrei in 20 Tagen

Schaffen Sie den Schritt in ein nikotinfreies Leben.

Die Idee des Programms

Im Rahmen Ihres 20-tägigen Aufenthalts am Josefhof beschäftigen Sie sich mit Ihrem Rauchverhalten. In der Gruppe erarbeiten Sie Strategien und Alternativen für eine langfristige Nikotinfreiheit und Lebensstiländerung im Sinne von gesundheitsförderlichem Verhalten.

Zielgruppe

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine stark ausgeprägte Nikotinabhängigkeit (Fagerström-Test ab 5) bzw. das Vorliegen von nikotin-assoziierten Erkrankungen.

Ausschlusskriterien

Beachten Sie bitte unbedingt die Ausschluss-kriterien auf Seite 7.

Was erwartet Sie?

Programmtauglichkeitsuntersuchung

Eine Ärztin oder ein Arzt klärt bei einer medizinischen Untersuchung Ihre Programmtauglichkeit ab. Bei einem Erstgespräch mit unseren Psychologinnen und Psychologen werden Ihre Ziele und Ihre Motivation zu einer langfristigen Nikotinfreiheit besprochen. Bei Bedarf ist eine Unterstützung mittels Nikotinersatztherapie möglich.

Workshops

In Gruppenübungen werden Sie von unseren Psychologinnen und Psychologen betreut und beschäftigen sich dabei mit Strategien für eine langfristige Nikotinabstinenz. Es wird sowohl die körperliche als auch die psychische Abhängigkeit thematisiert. In Einzelgesprächen gehen unsere Psychologinnen und Psychologen auf

Bilder: © dieabbilderei

Ihre individuellen Bedürfnisse ein. Mit Beginn der zweiten Woche findet ein gemeinsamer Nikotinstopp statt.

Sportworkshops

In zielgruppenspezifischen Bewegungseinheiten lernen Sie die Bausteine einer gesundheitsförderlichen Bewegung kennen. Die Kombination aus moderatem Kraft- und Koordinationstraining mit herzfrequenzgesteuertem Ausdauertraining sowie Atemgymnastik wird durch Entspannungseinheiten und Visualisierungen ergänzt.

Gesundheitsvorträge

Unser Team vermittelt Ihnen Wissenswertes zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Dazu zählen Informationen zum Thema Ernährung, Nikotinersatz und nikotinassoziierte Erkrankungen und Hilfestellung im Umgang mit Gesundheitsinformationen.

Nachbetreuung

Zusätzlich zum dreiwöchigen Programm am Josefhof wird eine Nachbetreuung in Form einer App angeboten. Im Bedarfsfall sind auch psychologische Einzelgespräche nach dem Aufenthalt mit unseren Psychologinnen und Psychologen möglich (nicht im Preis enthalten). Weiters steht Ihnen das Rauchfreitelefon zur Verfügung (Telefon: 0800 810 013).

Antragstellung

Die Antragstellung erfolgt bei Ihrer Haus- bzw. Fachärztin oder Ihrem Haus- bzw. Facharzt mittels Kurantrag.

Wussten Sie schon?

Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette normalisieren sich Körpertemperatur und Blutdruck. Ihr Körper fängt bereits jetzt an sich zu regenerieren.

Bilder: © dieabbilderei

Information zur Buchung

Sie haben eine Bekannte oder einen Bekannten, die/der ebenso BVAEB-Versicherte oder BVAEB-Versicherter in Pension oder Ruhegenussbezieherin bzw. -bezieher ist? Wenn Ihre Bekannten zwischen 60 und 69 Jahre alt bzw. 70 Jahre und älter sind, geben Sie diese Informationen gerne weiter.
Das digitale Buchungsformular können Sie auf unserer Website www.ge-josefhof.at ausfüllen oder Sie fordern eine Zusendung unter gej.buchung@bvaeb.at oder 050405-87888 an.

Es ist uns ein Anliegen, dass unser neues Angebot möglichst viele Versicherte erreicht.

Wir freuen uns schon sehr, Sie in der Gesundheitseinrichtung Josefhof begrüßen zu dürfen.
Gesundheitseinrichtung Josefhof
Haideggerweg 38
8044 Graz-Mariatrost

Sollten Sie Fragen zur Buchung oder medizinische Fragen zu Ihrem Josefhof-Aufenthalt haben, erreichen Sie uns von Montag bis Freitag zwischen 8:00 und 15:00 Uhr unter der Telefonnummer 050405-87888 oder per e-Mail unter gej.buchung@bvaeb.at

bvaeb Gesundheitseinrichtung

Josefhof

Buchungsformular Senioren-Gesundheitsförderungswochen

Personendaten	
Akademische/r Titel	
Vorname *	
Familienname *	
SVNR *	
Adressdaten	
Straße, Hausnummer *	
Postleitzahl *	
Ort *	
Kontaktdaten	
Telefonnummer *	
e-Mail	

Ich bin in Pension oder beziehe Ruhegnuss und melde mich für EINES der folgenden Programme an	
	Gesunde Ernährung (60–69 Jahre)
	Gesunder Rücken (60–69 Jahre)
	Ausdauernd und Aktiv (60–69 Jahre)
	Kraftvoll und Fit (60–69 Jahre)
	Mentale Fitness (60–69 Jahre)
	Altern mit Zukunft (ab 70 Jahren)
Wunschzeitraum	

Haben Sie Nahrungsmittelallergien und/oder -unverträglichkeiten?
☐ Ja – Wenn ja, welche: * .....
☐ Nein

Im Notfall zu kontaktierende Person	
Name *	
Telefonnummer *	

Pflichtfelder sind mit * gekennzeichnet

bvaeb Gesundheitseinrichtung
Josefhof

Voraussetzungen für die Gesundheitswochen
- Sie sind zwischen 60 und 69 Jahre alt bzw. 70 Jahre und älter
- Sie sind BVAEB-Versicherte oder BVAEB-Versicherter in Pension oder beziehen Ruhegenuss
- Sie können ohne Hilfe 40 Stufen steigen
- Sie können 50 Minuten ohne Pause gehen
- Sie können sich selbstständig versorgen (Körperpflege, Medikamenteneinnahme etc.)
- Sie beziehen kein Pflegegeld

Ausschlusskriterien
- Akute, nicht abgeklärte orthopädische Erkrankungen (z.B. Gelenksbeschwerden, Knochenmarksödem)
- Akute psychische Belastungsreaktionen (z.B. unmittelbar nach Todesfällen oder Unfällen)
- Neu diagnostizierte, nicht eingestellte psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Burnout)
- Vorliegen einer Demenz (z.B. Alzheimerdemenz)
- Herzinfarkt oder Schlaganfall innerhalb der letzten 8–12 Monate (Nach einer absolvierten Rehabilitation kann jedoch nach Rücksprache mit den Ärztinnen und Ärzten am Josefhof eine Programmteilnahme erfolgen.)
- Operationen (z.B. Herzklappe, Bypass, Gelenke) innerhalb der letzten 12–18 Monate
- Akute oder chronische Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Diabetes, COPD, Herzerkrankungen), welche aktuell nicht eingestellt sind.
- Nicht abgeklärte und behandelte Beschwerden (z.B. Atemnot, Herzbeschwerden, belastungsabhängigem Druck auf der Brust etc.)
- Akuten Infekte (z.B. Atemwegsinfekte, Magen-Darm-Infekte)

Für alle Aufenthalte ab 01.01.2025 wird eine **Zuzahlung** eingehoben. Nähere Details betreffend der Höhe der Zuzahlung finden Sie unter www.ge-josefhof.at/zuzahlung-gejo

Sollte Ihr monatliches Brutto-Einkommen unter der Grenze für die höchste Zuzahlungsstufe liegen, haben Sie die Möglichkeit uns Ihren aktuellen Einkommensnachweis zu übermitteln. Dem zufolge wird dann die Zuzahlung angepasst.

Im Rahmen des Aufenthaltes in unserer Gesundheitseinrichtung Josefhof wird im Zuge der administrativen Aufnahme ein digitales Foto von Ihnen gemacht.

Darüber hinaus kann es im Aufenthaltsverlauf für die medizinisch-pflegerische Dokumentation erforderlich werden, etwaige Verläufe bzw. Ereignisse (Wunden, Sturzereignisse, Insektenstiche o.ä.) fotografisch festzuhalten und in der elektronischen Krankenakte zu speichern.

Diese Fotos dienen ausschließlich der Darstellung in unserem Krankenhausinformationssystem und können nur von berechtigten, der Verschwiegenheitspflicht unterliegenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unserer Einrichtung gesehen werden.

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen (DSGVO, DSG, TKG 2003).

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie Ihre Zustimmung. Sofern die Zustimmung nicht gegeben wird, wird kein Foto hinterlegt.

Die Teilnahme zwischen 60 und 69 Jahren bzw. 70 Jahren und älter ist jeweils EINMALIG möglich.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Voraussetzungen erfülle, kein Ausschlusskriterium auf mich zutrifft und ich die Zuzahlung akzeptiere.

Ort: _____ am: _____ Unterschrift: _____

bvaeb Gesundheitseinrichtung

Josefhof

Buchungsformular Senioren-Gesundheitsförderungswochen

Personendaten	
Akademische/r Titel	
Vorname *	
Familienname *	
SVNR *	
Adressdaten	
Straße, Hausnummer *	
Postleitzahl *	
Ort *	
Kontaktdaten	
Telefonnummer *	
e-Mail	

Ich bin in Pension oder beziehe Ruhegnuss und melde mich für EINES der folgenden Programme an	
	Gesunde Ernährung (60–69 Jahre)
	Gesunder Rücken (60–69 Jahre)
	Ausdauernd und Aktiv (60–69 Jahre)
	Kraftvoll und Fit (60–69 Jahre)
	Mentale Fitness (60–69 Jahre)
	Altern mit Zukunft (ab 70 Jahren)
Wunschzeitraum	

Haben Sie Nahrungsmittelallergien und/oder -unverträglichkeiten?
☐ Ja – Wenn ja, welche: * .....
☐ Nein

Im Notfall zu kontaktierende Person	
Name *	
Telefonnummer *	

Pflichtfelder sind mit * gekennzeichnet

bvaeb Gesundheitseinrichtung
Josefhof

Voraussetzungen für die Gesundheitswochen
- Sie sind zwischen 60 und 69 Jahre alt bzw. 70 Jahre und älter
- Sie sind BVAEB-Versicherte oder BVAEB-Versicherter in Pension oder beziehen Ruhegenuss
- Sie können ohne Hilfe 40 Stufen steigen
- Sie können 50 Minuten ohne Pause gehen
- Sie können sich selbstständig versorgen (Körperpflege, Medikamenteneinnahme etc.)
- Sie beziehen kein Pflegegeld

Ausschlusskriterien
- Akute, nicht abgeklärte orthopädische Erkrankungen (z.B. Gelenksbeschwerden, Knochenmarksödem)
- Akute psychische Belastungsreaktionen (z.B. unmittelbar nach Todesfällen oder Unfällen)
- Neu diagnostizierte, nicht eingestellte psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Burnout)
- Vorliegen einer Demenz (z.B. Alzheimerdemenz)
- Herzinfarkt oder Schlaganfall innerhalb der letzten 8–12 Monate (Nach einer absolvierten Rehabilitation kann jedoch nach Rücksprache mit den Ärztinnen und Ärzten am Josefhof eine Programmteilnahme erfolgen.)
- Operationen (z.B. Herzklappe, Bypass, Gelenke) innerhalb der letzten 12–18 Monate
- Akute oder chronische Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Diabetes, COPD, Herzerkrankungen), welche aktuell nicht eingestellt sind.
- Nicht abgeklärte und behandelte Beschwerden (z.B. Atemnot, Herzbeschwerden, belastungsabhängigem Druck auf der Brust etc.)
- Akuten Infekte (z.B. Atemwegsinfekte, Magen-Darm-Infekte)

Für alle Aufenthalte ab 01.01.2025 wird eine **Zuzahlung** eingehoben. Nähere Details betreffend der Höhe der Zuzahlung finden Sie unter www.ge-josefhof.at/zuzahlung-gejo

Sollte Ihr monatliches Brutto-Einkommen unter der Grenze für die höchste Zuzahlungsstufe liegen, haben Sie die Möglichkeit uns Ihren aktuellen Einkommensnachweis zu übermitteln. Dem zufolge wird dann die Zuzahlung angepasst.

Im Rahmen des Aufenthaltes in unserer Gesundheitseinrichtung Josefhof wird im Zuge der administrativen Aufnahme ein digitales Foto von Ihnen gemacht.

Darüber hinaus kann es im Aufenthaltsverlauf für die medizinisch-pflegerische Dokumentation erforderlich werden, etwaige Verläufe bzw. Ereignisse (Wunden, Sturzereignisse, Insektenstiche o.ä.) fotografisch festzuhalten und in der elektronischen Krankenakte zu speichern.

Diese Fotos dienen ausschließlich der Darstellung in unserem Krankenhausinformationssystem und können nur von berechtigten, der Verschwiegenheitspflicht unterliegenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unserer Einrichtung gesehen werden.

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen (DSGVO, DSG, TKG 2003).

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie Ihre Zustimmung. Sofern die Zustimmung nicht gegeben wird, wird kein Foto hinterlegt.

Die Teilnahme zwischen 60 und 69 Jahren bzw. 70 Jahren und älter ist jeweils EINMALIG möglich.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Voraussetzungen erfülle, kein Ausschlusskriterium auf mich zutrifft und ich die Zuzahlung akzeptiere.

Ort: _____ am: _____ Unterschrift: _____

Wo befindet sich der Josefhof?

Unsere Einrichtung befindet sich im Nordosten von Graz und ist trotz der Stadtnähe (10 km ins Stadtzentrum) in eine ruhige Landschaft eingebettet. Kostenlose Parkplätze stehen für Sie zur Verfügung. In ca. 500 m Entfernung fährt ein Bus ungefähr jede halbe Stunde in Richtung Graz. Die nächsten Lebensmittelgeschäfte, eine Apotheke und ein Bankomat sind in etwa 4 km entfernt. Im Sinne der Klimafreundlichkeit empfehlen wir die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Anreise mit dem Zug:

Fahren Sie mit dem Zug nach Graz Hauptbahnhof. Nehmen Sie an der Haltestelle Hauptbahnhof die Straßenbahn Linie 1 Richtung Mariatrost bis zur Endstation „Mariatrost“ (Tramwaymuseum). Dort holen wir Sie gerne mit einem Kleinbus ab.

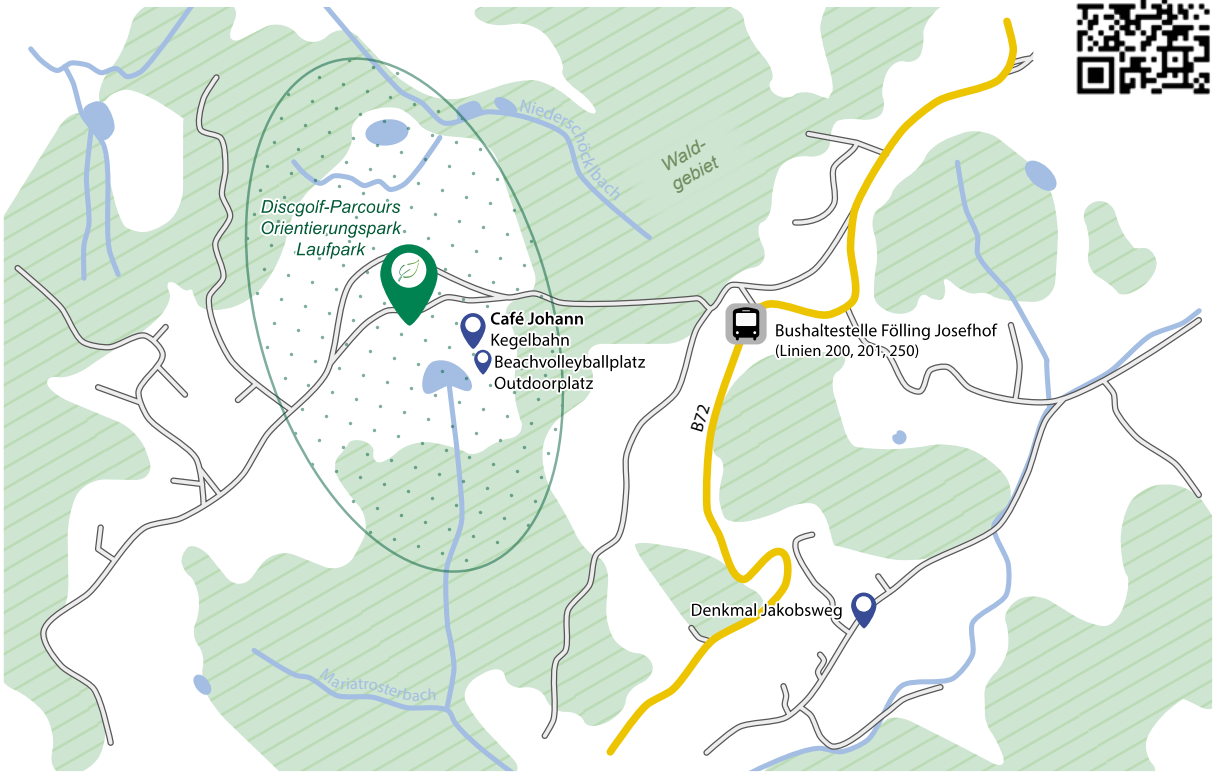
Anreise mit dem Auto:

aus Richtung Osten über die A2: A2, Abfahrt Gleisdorf West, fahren Sie Richtung Eggersdorf L364. In Eggersdorf bleiben Sie auf der L364, durchfahren Sie Hart-Purgstall und Volkersdorf und biegen Sie links ab auf die B72 Richtung Graz (4,9 km)

aus Richtung Norden über die A9: Nehmen Sie die Ausfahrt 173 in Richtung Gratkorn-Süd/Graz-Andritz, weiter Richtung Mariatrost, aus Richtung Süden oder Westen über A9/A2, von der A9/A2 kommend, fahren Sie Richtung Graz – Salzburg durch den Plabutschtunnel, nehmen Sie die Ausfahrt 173 in Richtung Gratkorn-Süd/Graz-Andritz, weiter Richtung Mariatrost

Gesundheitseinrichtung Josefhof

Haideggerweg 38, 8044 Graz-Mariatrost
Telefon: 050405-87001
e-Mail: ge.josefhof@bvaeb.at
www.ge-josefhof.at



Impressum
Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien
Bild Cover: © pierer.net
Auflage: 04/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.