



SVLFG

Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

MIT UNS IM
GLEICHGEWICHT



Gesundheitsangebote für SVLFG-Versicherte

Bewegungskurs „Trittsicher durchs Leben“

- Bewegungstraining für ältere Menschen, um ihre Mobilität und damit die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten.
- Trainiert wird die körperliche Fitness (Kraft und Gleichgewicht), wodurch die Wahrscheinlichkeit zu stürzen gesenkt werden kann.
- LandFrauen organisieren vor Ort und werben für die Kurse.
- Speziell geschulte Kursleiter (z. B. Übungsleiter vom Deutschen Turner-Bund, Physiotherapeuten) leiten die Bewegungskurse.
- Kursdauer: 6 Einheiten à 90 Minuten
- Kontakt und Infos: 0561 785-10511; trittsicher@svlfg.de

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?
- Viertägiges Seminar unter Leitung von Sozialpädagogen/-therapeuten.
- Eigenbeteiligung: Übernachtungs- und Verpflegungskosten der jeweiligen Seminareinrichtung.
- Kontakt und Infos: 0561 785-10510; gesundheitsangebote@svlfg.de

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...
- Voraussetzung: Pflegenden Angehöriger oder Pflegebedürftiger sind LKK/LPK-versichert oder Pflegebedürftigkeit aufgrund eines landwirtschaftlichen Arbeitsunfalls.
- Eigenbeteiligung: 99 Euro
- Kontakt und Infos: 0561 785-10510; gesundheitsangebote@svlfg.de

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.
- Die Aufgabe der Seminarteilnehmer ist nicht, therapeutisch zu wirken, sondern Hilfe in Alltagsdingen anzubieten.
- Zweitägiges Seminar unter Leitung von Psychologen/Sozialpädagogen.
- Kontakt und Infos: 0561 785-10510; gesundheitsangebote@svlfg.de



SVLFG

Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

MIT UNS IM
GLEICHGEWICHT



Gesundheit kompakt

- Viertägiges Kursangebot für LKK-Versicherte.
- 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.
- Kontakt und Infos: 0561 785-10510; gesundheitsangebote@svlfg.de

Seminar „Stressmanagement“

- Wie lernt man, mit Belastungssituationen im Alltag umzugehen und Leben und Arbeiten in Balance zu halten?
- Viertägiges Seminar für LBG-Versicherte unter Leitung von Sozialtherapeuten.
- Ziel: Vermeidung von Stressfolgen und Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität.
- Eigenbeteiligung: Übernachtungs- und Verpflegungskosten der jeweiligen Seminareinrichtung.
- Kontakt und Infos: 0561 785-10510; gesundheitsangebote@svlfg.de

Online-Training GET.ON

- Lernen Sie, Ihre Gesundheit zu unterstützen und seelischen Belastungen entgegen zu wirken.
- Wissenschaftlich gestütztes Online-Selbsthilfetraining um schnell, unkompliziert und anonym Hilfe zu finden.
- Sieben verschiedene, interaktive Trainings, die speziell für die grünen Berufe angepasst sind.
- Begleitung durch einen persönlichen Trainer (Psychologe) per eMail oder Telefon.
- Voraussetzung: Internetzugang und eMail-Adresse.
- Kontakt und Infos: 0561 785-10512; gleichgewicht@svlfg.de

Intensives Einzelfallcoaching

- Begleitung in Krisenzeiten durch speziell geschulte Psychologen mittels telefonischen oder bei Bedarf auch persönlichen Gesprächen.
- Ein Angebot zur Prävention psychischer Störungen und Förderung psychischer Gesundheit.
- Individuelle Hilfe und Unterstützung bei psychischen Belastungen.
- Voraussetzung: Volljährigkeit und als Unternehmer, mitarbeitender Familienangehöriger oder Altenteiler bei der LAK und LKK versichert.
- Kontakt und Infos: 0561 785-10512; gleichgewicht@svlfg.de

Krisenhotline 0561 785-10101

- Schnelle telefonische Hilfe für besonders belastende Momente.
- Erfahrene Psychologen stehen den Anrufern beratend zur Seite.
- Erreichbar täglich rund um die Uhr.
- Kontakt und Infos: 0561 785-10512; gleichgewicht@svlfg.de

Mehr Infos zu den Gesundheitsangeboten der SVLFG finden Sie unter www.svlfg.de > Mit uns im Gleichgewicht und www.trittsicher.org.