

bvaeb Gesundheitszentrum
Resilienzpark Sitzenberg



„Wir unterstützen die Menschen nachhaltig auf ihrem Weg zu einem gesunden und aktiven Lebensstil.“



Ärztlicher Leiter
Prof. Priv.-Doz. Dr.
Thomas E. Dorner, MPH



Verwaltungsleiter
Mag. Christian Katzenbeisser,
MPH

Das Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) ist spezialisiert auf eine nachhaltige Lebensstiloptimierung und hat das Konzept der stationären Gesundheitsförderung und Prävention in Österreich weiterentwickelt. Um innovative Wege zu gehen, bietet das Gesundheitszentrum mit der Eröffnung im Herbst 2021 ideale Rahmenbedingungen. Die im Herzen von Niederösterreich geschaffenen Voraussetzungen sorgen dafür, eine qualitätsvolle Gesundheitsförderung zu forcieren und zu etablieren – hier sind Sie richtig, wenn Sie Ihr individuelles Gesundheitsverhalten langfristig optimieren möchten.

Wir freuen uns darauf, Sie im Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg zu begrüßen und Sie auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu begleiten.

Was erwartet Sie bei uns?

Ihr Aufenthalt bei uns umfasst in Summe drei Wochen. Im Unterschied zu anderen stationären Aufenthalten ist jener im Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg zweigeteilt und gliedert sich in einen zweiwöchigen Basisaufenthalt und eine Folgewoche.

Die Zeit zwischen diesen beiden Aufenthalten wird drei Monate betragen und dient vor allem dazu, das Gelernte in den Alltag zu transferieren und umzusetzen. Ihre persönlichen Zielsetzungen, welche Sie während des Basisaufenthalts für sich definiert haben, geben die Richtung vor und bilden die Grundlage für die weiteren Maßnahmen im Rahmen der Folgewoche.

Da die Erreichung Ihrer persönlichen Ziele im Mittelpunkt steht, möchten wir gemeinsam mit Ihnen in der Folgewoche zurückblicken, wie es Ihnen bei der Umsetzung gegangen ist.

Wir möchten gemeinsam Gesundheitsressourcen auf- und ausbauen sowie Gesundheitsbarrieren abbauen.

Ihre Betreuung



© ZOOM VP.AT

Ihre Anliegen sind uns außerordentlich wichtig und wir möchten eine Umgebung schaffen, in der Sie sich wohl und gut aufgehoben fühlen. Um dies sicher zu stellen, kümmert sich ein multidisziplinäres Team bestehend aus folgenden Bereichen (alphabetisch):

- Ernährungswissenschaft/Diätologie
- Haustechnik
- Küche
- Massage
- Medizin
- Pflege
- Psychologie
- Reinigung
- Rezeption
- Service
- Sportwissenschaft/Physiotherapie
- Verwaltung

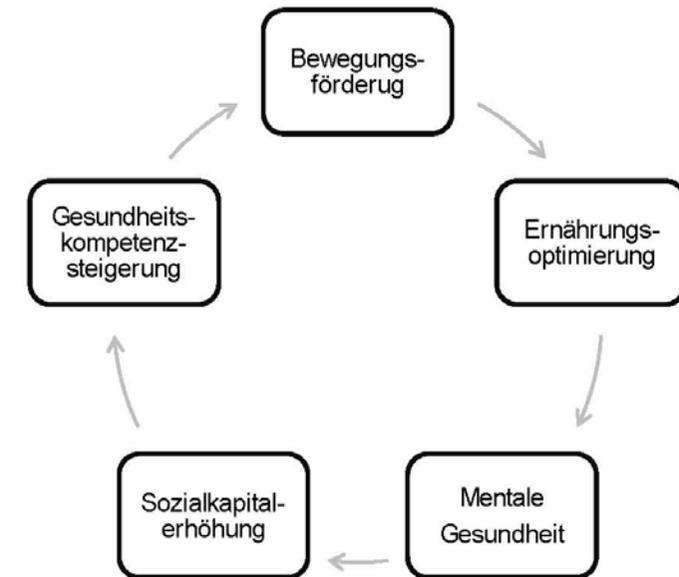
Ablauf

Nach Bewilligung Ihres Antrages erhalten Sie noch vor Ihrer Anreise einen Fragebogen übermittelt, der uns Aufschluss über Ihre Zielsetzungen, Ihren Gesundheitszustand und Ihren Lebensstil gibt. Anhand der Ergebnisse des Fragebogens erfolgt eine Gruppeneinteilung und Sie erhalten von uns Ihre Anreisettermine für den Basisaufenthalt sowie die Folgeweche übermittelt. Um für Sie die geeigneten Maßnahmen planen zu können, finden am Beginn des stationären Aufenthaltes eine umfangreiche Diagnostik und ergänzend Einzelgespräche mit unserem Fachpersonal statt.

Die Maßnahmenumsetzung basiert auf 3 Modulen, die jeweils unterschiedliche Ziele verfolgen und eine Vielzahl an Themenfeldern beinhalten:

Basismodul

Im Rahmen des Basismoduls werden Grundlagen zu den Themenbereichen Ernährung, Bewegung, Mentale Gesundheit, Gesundheitskompetenz und Sozialkapital in Form von Vorträgen vermittelt.



Maßnahmenbereiche des stationären Aufenthaltes

Ablauf

Kernmodul

Basierend auf bereits vor dem Aufenthalt erhobenen Daten, der Diagnostik während des Aufenthaltes und vor allem Ihren persönlichen Präferenzen werden Sie in Kleingruppen eingeteilt. Diese Gruppen absolvieren verschiedene Trainings und Workshops gemeinsam. Ihr Engagement, Ihre aktive Beteiligung und Ihr Interesse an den unterschiedlichen Themen sind für optimale Ergebnisse entscheidend.

Die Workshops der Maßnahmenumsetzung finden in Gruppen von 10 Personen statt und ermöglichen dadurch einen interaktiven Austausch unter den teilnehmenden Personen und der Gruppenleitung.

Wahlmodul

Die Wahlmodule werden individuell in Absprache mit dem ärztlichen Team gewählt und im Rahmen des ärztlichen Aufnahmegesprächs fixiert. Die Wahlmodule richten sich nach Ihren persönlichen Präferenzen in den Bereichen Kreativität, Kultur, Sport, Ernährung, aber auch nach möglichen bereits bestehenden Erkrankungen (z.B. körperliches Training bei Zuckerkrankheit). Die weiterführende Nutzung des Motorikparks, des Schwimmbeckens, der Turnhalle, des Fitnessbereichs oder der Kreativräume sind nur einige wenige Beispiele von Maßnahmen, die Ihnen zur Verfügung stehen.

Bewegungsförderung

Ausreichend Bewegung zählt neben einer ausgewogenen Ernährung und mentaler Widerstandsfähigkeit zu den wichtigsten Schutzfaktoren unserer Gesundheit. Körperliches Training zählt somit zu den wesentlichsten Maßnahmen die Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Im Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg wollen wir Ihnen zeigen und Sie direkt erleben lassen, wie wichtig körperliches Training für Ihre Gesundheit ist. Sie sollen während Ihres Aufenthalts lernen, Bewegung als wertvoll anzusehen und als etwas, das auch Spaß macht. Unser Ziel ist es, dass Sie eine gewisse Selbstverständlichkeit dafür entwickeln, Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.

Folgende Maßnahmen bzw. Einrichtungen werden im Maßnahmenbereich Bewegungsförderung für Sie angeboten:

- Umfangreiches Angebot an Trainingseinrichtungen (Turnhalle, Fitnessbereich Ausdauer, Fitnessbereich Kraft, Gymnastikraum, Schwimmbecken, Motorikpark, Outdoor-Bewegungsbereich)
- Vorträge und Workshops
- Trainings und sportpsychologische Motivation
- Physiotherapie

Ernährungsoptimierung

Ausgewogene Ernährung ist ein Grundpfeiler eines gesunden Lebens, sie dient dem Genuss und bedingt damit auch die Lebensqualität.

Eine dem Bedarf entsprechende und vielseitige Ernährung kann Ihre Gesundheit verbessern. Sie besteht dabei nicht nur aus Nahrungsaufnahme, sondern erfüllt ebenso soziale Funktionen, wie zum Beispiel eine gemeinsame Mahlzeit.

Wir möchten Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie selbstbestimmt und bewusst einen gesunden Ernährungsstil für sich finden und in Ihr Leben aufnehmen.

Folgende Maßnahmen bzw. Einrichtungen werden im Maßnahmenbereich Ernährungsoptimierung für Sie angeboten:

- Vorträge und Workshops
- Lehrküche
- Küchengarten/Kräutergarten
- Diätologische Beratung

Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit ist die Folge aus psychischen Gesundheitsressourcen und Gesundheitsbelastungen. Dabei geht es darum Ressourcen zu erheben und zu steigern und Gesundheitsbelastungen wie Stress zu managen.

Eine wichtige Gesundheitsressource ist die mentale Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Diese erklärt, dass manche Menschen trotz ausgeprägter Belastungen und Risiken gesund bleiben oder sich auch besser und schneller erholen, während andere unter gleichen Bedingungen anfällig für Krankheiten sind.

Nach einer umfangreichen Diagnostik möchten wir gemeinsam mit Ihnen Strategien entwickeln, die zum Abbau oder zur Verringerung von psychischen Gesundheitsbelastungen und zum Aufbau von Resilienz beitragen.

Folgende Maßnahmen bzw. Einrichtungen werden im Maßnahmenbereich Mentale Gesundheit für Sie angeboten:

Vorträge, Workshops, Entspannungstechniken in Gruppen, Biofeedback, Achtsamkeitsübungen, Psychologische Beratung sowie ein umfangreiches Erholungsangebot (Kneippwannen, Kneippbecken, Massage, Hydrojet)

Sozialkapitalerhöhung

Sozialkapital umfasst alle zwischenmenschlichen Beziehungen, die eine Person hat, um gesundheitliche Ziele zu erreichen. Sozialkapital entsteht durch Unterstützung von nahe stehenden Personen (Partnerschaft und Familie), entfernteren Bekannten sowie durch Gruppen, mit denen man durch gemeinsame Werte und Ziele verbunden ist.

Wir möchten mit Ihnen in Form von Seminaren und Workshops das eigene Sozialkapital reflektieren und Strategien entwickeln, um das Sozialkapital in den verschiedenen Ebenen zu erhöhen.

Folgende Maßnahmen bzw. Einrichtungen werden im Maßnahmenbereich Sozialkapital für Sie angeboten:

- Vorträge und Workshops (Grundlagen des Sozialkapitals, Freiwilligentätigkeit, Vereinstätigkeit, Kreativität, Diversität, Sexualität als Gesundheitsressource)
- Selbsterfahrung in Gruppen
- Möglichkeiten der Kreativität (Werkraum, Multifunktionsraum)
- Erfahrung von Natur, Musik oder Sport als Quelle der Begeisterung
- Spiritualität als Gesundheitsressource (Meditationsraum)

Gesundheitskompetenzsteigerung

Gesundheitskompetenz ist das Zusammenspiel von Wissen, Motivation und der Kompetenz von Menschen, Gesundheitsinformationen zu finden, diese sinnerfassend zu verstehen und beurteilen zu können, sodass das erworbene Wissen zur Anwendung gelangt. Durch Gesundheitskompetenz werden Sie selbst zu einer selbstbewussten und gleichberechtigten Person im Gesundheitssystem und zum Coach Ihrer eigenen Gesundheit.

Gesundheitskompetenz kann dadurch gestärkt werden, dass Wissen zu Gesundheit, zu gesundheitlichen Einflussfaktoren und zum Gesundheitssystem vermittelt wird. Einstellungen zum Thema Gesundheit werden verbessert, Kompetenzen im Bereich Lebensstiloptimierung dazugewonnen und Selbstwirksamkeit erfahren.

Unser Ziel ist es, dass Sie nach Ihrem Aufenthalt selbstbestimmt Entscheidungen treffen können, die Ihre Gesundheit verbessern und die es Ihnen leichter machen, sich im Gesundheits- und Krankheitsversorgungssystem zu orientieren.

Folgende Maßnahmen werden zum Themenbereich Gesundheitskompetenz für Sie angeboten:

- Vorträge und Workshops

Ein Ort zum Wohlfühlen



© ZOOM VP.AT



© ZOOM VP.AT

Zimmer

Unsere 120 modern ausgestatteten Einzelzimmer sind am Ende eines erfolgreichen Tages ein Ort der Erholung. Drei Einzelzimmer sind rollstuhlgerecht eingerichtet und ermöglichen bedarfsorientierte Anpassungen.

Restaurant

In unserem Restaurant werden alle Mahlzeiten frisch zubereitet. Ernährungsoptimierung ist einer unserer Schwerpunkte – dies zeigt sich auch bei der Auswahl unserer Speisen. Ein gesunder Lebensstil beginnt mit hochwertigen Produkten. Wir legen darauf Wert, regional, saisonal und – soweit möglich – biologisch zu kochen.

Freizeit

Unser Haus verfügt über einen Motorikpark sowie einen Erholungsbereich mit finnischer Sauna, Dampfbad und Infrarotkabine.

Zusätzlich finden Sie fünf Gehminuten entfernt den Tennisclub Sitzenberg-Reidling, bei dem Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer die Möglichkeit haben die Anlage zu speziellen Konditionen zu nutzen.

Für Golfbegeisterte ist der Diamond Country Club Atzenbrugg nur 10 Autominuten entfernt und verfügt über einen 18-Loch Golfkurs.

Seminarbereich

Das Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg überzeugt nicht nur durch moderne stationäre Gesundheitsförderungsmaßnahmen, sondern dient außerdem auch als Austragungsort für gesundheitsbezogene Seminare, Schulungen und Veranstaltungen aller Art.

Der 169 m² große Veranstaltungssaal ist mit Tageslicht durchflutet und bestens geeignet für Symposien oder Tagungen für bis zu 150 Personen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, den Saal auf 3 kleinere Räume zu teilen, um spezifischen Anforderungen gerecht zu werden.

Der Seminarbereich wird komplettiert durch zwei weitere Räume für 24 und 16 Personen. Die Bestuhlung wird je nach Veranstaltungsbedarf angepasst (Kino, U-Form, Parlament, Fischgräten, Besprechung).



Rauchfreies Haus

Am gesamten Gelände besteht ein striktes Rauchverbot. Wir sind stolz, ein rauchfreies Gesundheitszentrum zu sein und möchten auch hiermit einen gesunden Lebensstil forcieren. Wir unterstützen Raucherinnen und Raucher sehr gerne in der Tabakentwöhnung und verfügen diesbezüglich auch über entsprechende Kompetenzen.

Parkanlage

Der großzügige Außenbereich des Gesundheitszentrums bietet eine Vielzahl an Bewegungs- und Erholungsmöglichkeiten. Ein Motorikpark mit zwölf Stationen - verteilt über die gesamte Parkanlage - steht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern jederzeit zur freien Nutzung zur Verfügung.

Anreise

Unser Haus befindet sich im Tullnerfeld in Niederösterreich. Die Nähe zu den Städten St. Pölten (21 km), Krems (21 km), Tulln (23 km) und Wien (66 km) ermöglicht eine optimale Verkehrsanbindung. Vom Bahnhof Sitzenberg-Reidling haben Sie eine direkte Verbindung in Richtung Tullnerfeld, St. Pölten, Wien oder auch Krems.

Anreise mit dem Zug

Fahren Sie mit dem Zug zum Bahnhof Tullnerfeld oder direkt nach Sitzenberg-Reidling Bahnhof – zu beiden Bahnhöfen gibt es einen regelmäßigen Shuttledienst.

Anreise mit dem PKW

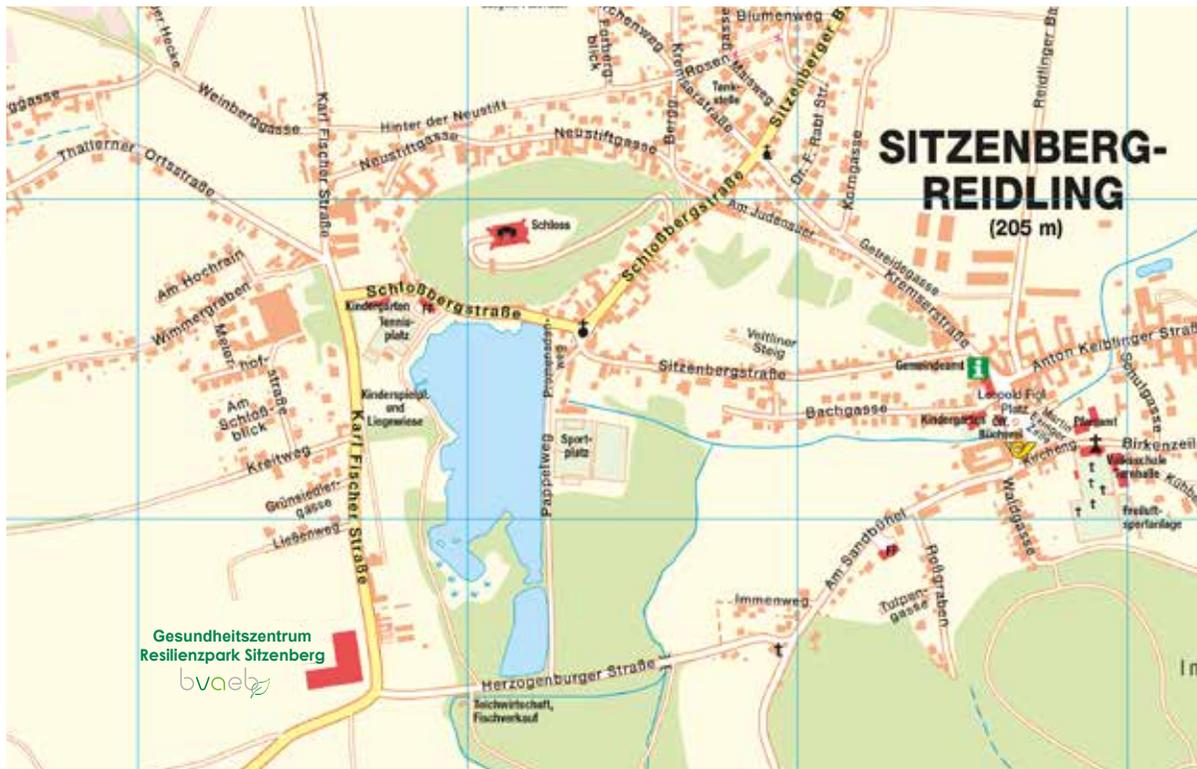
Anfahrt aus Osten (Wien) – über die A22 und die S5 bis Tullnerfeldstraße, B19 folgen über Atzenbrugg Richtung Sitzenberg

Anfahrt aus Norden (Krems) – S33 Richtung Wien nehmen, Ausfahrt Traismauer Nord nehmen, weiter auf B43 bis Sitzenberg

Es gibt 200 Parkplätze – davon stehen 4 e-Ladestationen zur Verfügung.

bvaeb Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg

Gesundheitsplatz 1, 3454 Sitzenberg-Reidling
Tel.: 050405-86005
e-Mail: ge.sitzenberg@bvaeb.at
www.bvaeb.at



Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:
Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter,
Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien
Tel.: 050405-0, Fax: 050405-22900
e-Mail: oea@bvaeb.at
Website: www.bvaeb.at
www.ge-sitzenbergreidling.at

Hersteller:

SVD Büromanagement GmbH
Dresdner Straße 45, 1200 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:

HSt.-Abt. 10 Erweiterte Heilbehandlung und Rehabilitation

Auflage 08/2021, 8.279 Exemplare

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.