

Machen Sie mit!



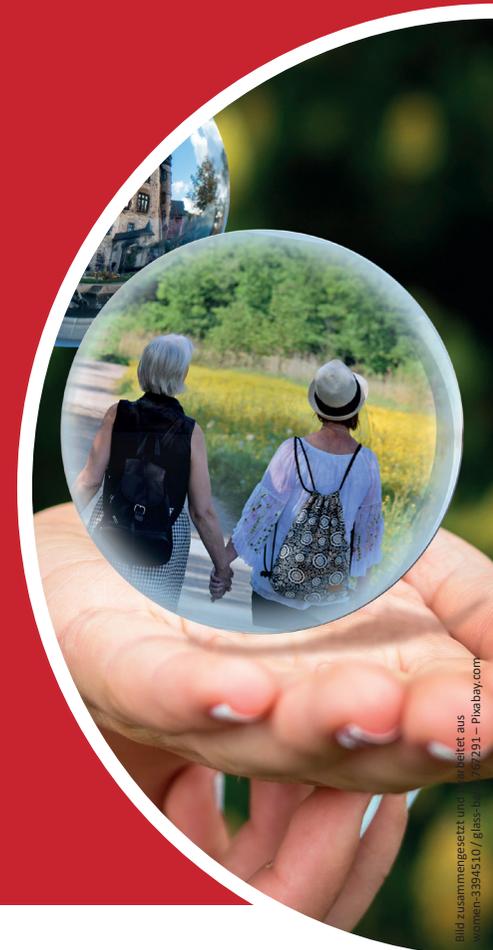
Ihre Vorteile!

- ✓ Sie lernen neue Menschen kennen und können Kontakte knüpfen!
- ✓ Sie haben Spaß und erleben Gemeinschaft!
- ✓ Sie sind zufriedener und ausgeglichener!
- ✓ Sie machen neue Erfahrungen, die Sie stärken!
- ✓ Sie erfahren Wertschätzung und Selbstbestätigung!
- ✓ Sie können über Ihre Problemlagen reden und arbeiten an Lösungen!
- ✓ Sie werden gehört und können sich äußern!
- ✓ Sie stärken Ihre Gesundheit und Lebenszufriedenheit!

Sie sind interessiert? Dann sprechen Sie uns an, fragen Sie Ihren Vermittler!



Gefördert durch die BzGA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Gesund leben Gesund arbeiten

Bild zusammengestellt aus Pixabay.com / 2791- Pixabay.com



Adobe Stock - Collection of different caucasian women and men Von Lsantilli / 123384741

Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde,

wir wollen Sie unterstützen, Ihre Gesundheit und Ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Deshalb bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen freiwillige Maßnahmen zur Förderung Ihrer individuellen Gesundheit an.

Wir haben drei Maßnahmenpakete für Sie geschnürt: Präventionskurse, Gesundheitsförderungsangebote und Coaching. Was für Sie in Frage kommt, besprechen Sie bitte mit Ihrem Vermittler. Sie können zwei Angebote im Jahr kostenfrei wahrnehmen.

Bitte beachten Sie, dass es sich nicht um ein therapeutisches Angebot handelt. Es kann nur von Personen in Anspruch genommen werden, die nicht krank sind. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt oder Ihren Vermittler.

Unsere Angebote für Sie!

● Klassische Präventionskurse

sind Gesundheitsmaßnahmen, in denen Sie gemeinsam mit anderen Menschen angeleitete Übungen insbesondere zu den Themen Bewegung und Entspannung, aber auch zur Suchtprävention durchführen.

● Gesundheitsförderliche Gruppenangebote

sind regionale Gesundheitsmaßnahmen, die speziell für Sie, als Kunde des Jobcenters bzw. der Agentur für Arbeit entwickelt wurden. Sie werden in Kleingruppen angeboten und umfassen vielfältige Themen z.B. „Essen mal anders“; „Ich bin aktiv!“, „Balance für die Seele“; „Kraftreserve Natur“; „Der Weg ist das Ziel“.

● Individuelles Gesundheitscoaching

In diesem Angebot werden Sie einmal wöchentlich intensiv von einem Coach individuell begleitet und angeleitet. Die Themenbereiche sind unterschiedlich, je nach persönlicher Situation und Bedarfslage. Dabei kann es um Ihre Alltagsstrukturierung, Aktivierung oder Ihr Ernährungsverhalten gehen. Aber auch Achtsamkeitsförderung und Biografiearbeit können zum Thema gemacht werden, wenn es für Sie wichtig ist.

Bitte beachten Sie, dass sich die Angebote regional unterscheiden können, da nicht überall in Sachsen-Anhalt entsprechend qualifizierte Anbieter zur Verfügung stehen.