



ZUHAUSE GESUNDHEIT STÄRKEN

DIGITALE GESUNDHEITSANGEBOTE

Themen und Termine

Bewegt durch die Krise

mit Maximilian Budziat

Dienstags 10 – 11 Uhr (06. April – 29. Juni)

Hier werden Ihnen Übungen gezeigt, die Sie in Ihren Alltag einbauen können und die bei (Rücken-)Schmerzen helfen.

Eigene Stärken entdecken

mit Rita Crecelius

Donnerstags 15 – 16 Uhr (08. April – 01. Juli)

Gemeinsam werden praktische Übungen besprochen und ausprobiert, um die seelische Gesundheit zu stärken.

Bunt & Gesund – Das Ernährungs-ABC

mit Beate Adolphi

Dienstags 10 – 11 Uhr (06. Juli – 21. September)

Schritt für Schritt zur gesunden Ernährung. Lernen Sie Lebensmittel und Rezepte kennen, die Ihrer Gesundheit guttun.

Stark gegen Sucht

mit der Prisma gGmbH (Fachstelle Sucht und Suchtprävention)

Donnerstags 15 – 16 Uhr (08. Juli – 23. September)

Hier erfahren Sie ab wann man von einer Sucht spricht, wo Sie Unterstützung bekommen können und was Sie als Eltern, Freund oder Freundin tun können.



Hinweise zur Teilnahme

- Das **kostenfreie** Angebot richtet sich an Menschen, die Leistungen des Jobcenters oder der Agentur für Arbeit erhalten
- Sie müssen sich vorher nicht anmelden und ein Einstieg und Ausstieg sind jederzeit möglich
- Weitere Infos & den Teilnahmelink finden Sie unter: www.gesundheit-nds.de/zuhausegesund

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