

Gesundheitsangebote für Menschen ohne Arbeit

Die anhaltenden Einschränkungen im Alltagsleben stellen viele von uns auf eine harte Probe. Viel zu Hause bleiben zu müssen, sorgt für Stress und beeinträchtigt sowohl das physische als auch das psychische Wohlbefinden. Alltägliche Belastungen, die bereits vor der Corona-Epidemie bestanden, können sich deutlich verstärken.

Die folgenden Angebote mit praktischen Übungen richten sich an Menschen ohne Arbeit und ihre Familien und bieten eine Gelegenheit, das eigene körperliche und psychische Wohlbefinden zu stärken. Die 4 Kurse finden als regelmäßige Video-Angebote über Zoom ab Ende Mai bis Mitte August statt. Sie können sich zu den genannten Zeiten mit Ihrem Laptop, Smartphone oder Tablet über den Link oder die QR-Codes einwählen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können auch direkt Fragen stellen oder sich über den Chat an die Kursleitungen wenden.

Der Kurs-Plan in der Übersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:00-10:45 Uhr <i>Zu Hause – Gelassen – Sein</i>	10:00 -11:00 Uhr <i>Gesund und entspannt bleiben – auch in herausfordernden Zeiten</i>		10:00-10:45 Uhr <i>Zu Hause – Gelassen – Sein</i>
	10:00-11:00 Uhr <i>Bewegung im eigenen Zuhause</i>			
13:00-13:50 Uhr <i>Gutes Essen nicht vergessen!</i>			13:00-13:50 Uhr <i>Gutes Essen nicht vergessen!</i>	

Mehr Informationen und die Zugangsdaten finden Sie auf unserer Webseite:
www.gesundheitbb.de/Gesundheitsangebote

Bei allgemeinen Fragen zu den digitalen Angeboten wenden Sie sich bitte an uns (gesundheitsangebote@gesundheitbb.de), auch wenn Sie zukünftig über solche Gesundheitsangebote informiert werden möchten.

Dieses Angebot wird durchgeführt im Rahmen des Modellprojekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ in Kooperation mit Ihrem Jobcenter und Ihrer Arbeitsagentur vor Ort.



4 Online Kurse für Ihre Gesundheit

Gesund und entspannt bleiben – auch in herausfordernden Zeiten

Hier lernen Sie wirksames Vorgehen, um in herausfordernden Zeiten psychisch gesund zu bleiben. Es erwartet Sie eine Mischung aus Wissenshäppchen, Erklärungen zum besseren Verständnis der eigenen Reaktionen auf Stress und praktische Übungen zur Entspannung. Durchgeführt vom Paritätischen Bildungswerk, Brandenburg

Zeitraum: 27.05-28.07.2020

Tag und Uhrzeit: mittwochs 10:00-11:00 Uhr

Zoom-Link: QR-Code scannen



Zu Hause – Gelassen – Sein

Hier lernen Sie sich mit Hilfe von Achtsamkeit zu entspannen und erfahren, wie Sie Ihre Gesundheit und Lebensfreude stärken. Die Teilnehmenden lernen Schritt für Schritt einfache und wirksame Übungen zur Stärkung persönlicher Quellen und Fähigkeiten zum Umgang mit Stress. Durchgeführt vom Zentrum für Achtsamkeit, Potsdam

Zeitraum: 26.05.-17.07.2020 (nicht am 02.06., 16.06., 23.06., 07.07.)

Tag und Uhrzeit: dienstags und freitags 10:00-10:45 Uhr

Zoom-Link: QR-Code scannen



Bewegung im eigenen Zuhause

Auch zu Hause kann man ohne viel Aufwand in Bewegung kommen. Wir unterstützen Sie, einfache und effektive Übungen zu erlernen, die Sie jederzeit im Alltag umsetzen können. Bewegung tut gut und hält gesund. Durchgeführt von Stadtbewegung e. V. und BISOG, Berlin

Zeitraum: 02.06.-18.08.2020 (nicht am 21.07. und 28.07.)

Tag und Uhrzeit: dienstags 10:00-11:00 Uhr

Zoom-Link: QR-Code scannen



Gutes Essen nicht vergessen!

Wie sieht „gesunde Ernährung“ ganz praktisch aus? Worauf sollten Sie beim Einkauf, Vorratshaltung und Zubereitung achten? Wir geben viele Hinweise, und beantworten Ihre Fragen rund um gute Ernährung. Durchgeführt von Institut für Ernährung und Prävention Dr. Gola, Berlin

Zeitraum: 25.05-29.06.2020 (nicht 01.06.)

Tag und Uhrzeit: montags und donnerstags 13:00-13:50 Uhr

Zoom-Link: QR-Code scannen



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



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

