

## Zu Hause gesund – Digitale Gesundheitsangebote

Wir laden Sie herzlich ab dem **11. Mai 2020** zum Online-Angebot für Ihre Gesundheit ein. Das Angebot ist für Menschen, die derzeit keine Arbeit haben.

Alle Kurse sind kostenlos und freiwillig. Den Kursplan mit Angeboten und Zeiten finden Sie auf der nächsten Seite.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internetzugang **oder** ein Telefon. Bitte nutzen Sie möglichst kein Handydaten-Volumen, sondern ein Gerät mit WLAN-Verbindung.

Sie können **anonym** (ohne Mikrofon und Kamera) mitmachen. Unsere Anbieter beraten Sie kostenfrei und live. Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie per Chat, Audio oder Video Fragen stellen.

### Hinweise zur Teilnahme – wie mache ich mit?



#### Mit PC/ Tablet/ Smartphone

1. Nutzen Sie ein Gerät mit WLAN-Verbindung.
2. Klicken Sie folgende URL an: [www.gesundheit-nds.de/zuhausegesund](http://www.gesundheit-nds.de/zuhausegesund)
3. Folgen Sie den beschriebenen Schritten.



#### Per Telefon

1. Wählen Sie sich bitte unter **Tel. +49 (157) 35 989 002** ein. Unbedingt diese Rufnummer wie angegeben wählen (kostenfreier Anruf).
2. Eine freundliche Stimme wird Sie bitten, den **PIN-Code 979339122#** einzugeben.
3. Im weiteren Verlauf werden Sie die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen.

### Sie haben Fragen?

Dann besuchen Sie gerne unsere Website unter: [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)  
Oder schreiben uns unter: [verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de](mailto:verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de)

### Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Icons: ©Freepik – flaticon.com

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

## Unser Programm für Sie



**Bewegung**



**Ernährung**



**Stressbewältigung**

| Woche                               | Montag<br>11:00 - 12:00 Uhr   | Dienstag<br>11:00 - 12:00 Uhr   | Mittwoch<br>14:00 - 15:00 Uhr   | Donnerstag<br>11:00 - 12:00 Uhr   |
|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 11. Mai 2020<br>–<br>14. Mai 2020   | <b>Stärkung des Immunsystems durch Bewegung:</b><br><i>Ludwina Ahlborn-Laake</i><br> | <b>Abnehmen – Wie geht das gesund?</b><br><i>Julia Post</i><br>                      | <b>Psychische Gesundheit in Zeiten von Corona:</b><br><i>Silvia Berger-Münster</i><br> | <b>Druck von außen, Druck von Innen – Wie kann ich damit umgehen?</b><br><i>Ines Schönbohm</i><br> |
| 18. Mai 2020<br>–<br>21. Mai 2020   | <b>Yoga für Anfänger:</b><br><i>Manuela Bleck</i><br>                                | <b>Schlaf und Ernährung:</b><br><i>Beate Löffler</i><br>                             | <b>Achtsamkeit – Eine Auszeit für dich:</b><br><i>Beate Betjemann</i><br>              | <i>Himmelfahrt</i>  |
| 25. Mai 2020<br>–<br>28. Mai 2020   | <b>Zeit zu Hause – Kochen mit der ganzen Familie:</b><br><i>Beate Adolphi</i><br>  | <b>Sofortmaßnahmen zur Immunkräftigung:</b><br><i>Nicole Leopold-Matzellus</i><br> | <b>Progressive Muskelentspannung (PMR):</b><br><i>Jürgen Rappard</i><br>             | <b>Umgang mit Krisen und Bewältigungsstrategien:</b><br><i>Martina Tuchscherer</i><br>           |
| 01. Mai 2020<br>–<br>04. Juni 2020  | <i>Pfingstmontag</i>  | <b>Einkaufen und Planen leicht gemacht:</b><br><i>Inge Schmidt</i><br>             | <b>Autogenes Training (AT):</b><br><i>Petra Friedrich-Posberg</i><br>                | <b>Mit PEP gegen Angst und Unsicherheit</b><br><i>Regina Bostelmann</i><br>                      |
| 08. Juni 2020<br>–<br>11. Juni 2020 |   |   |   | <b>Entspannt durch den Alltag – praktische Tipps und Tricks:</b><br><i>Claudia Berger</i><br>    |

Icons: ©Freepik – flaticon.com

Das bundesweite Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ wird gefördert durch das GKV-Bündnis für Gesundheit, die Bundesagentur für Arbeit sowie dem Deutschen Landkreistag und Deutschen Städtetag. Die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V. ist durch die gesetzlichen Krankenkassen in Niedersachsen und Bremen mit der Umsetzung auf Landesebene und der Prozessbegleitung vor Ort beauftragt.

Die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG & AFS Nds. e. V.) ist ein gemeinnütziger, unabhängiger und landesweit arbeitender Fachverband für Gesundheitsförderung, Prävention und Sozialmedizin mit Sitz in Hannover. Mitglieder sind Institutionen und Personen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich.

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