

Sie erwartet

Ein engagiertes, professionsübergreifendes Team, das sich um Ihre Gesundheitsförderung kümmert.

Dafür arbeiten wir zusammen:

- ❖ Agentur für Arbeit Korbach
- ❖ GSM Training & Integration GmbH
- ❖ Jobcenter Schwalm-Eder
- ❖ Kreishandwerkerschaft Schwalm-Eder
- ❖ OIKOS Sozialzentrum
- ❖ Psychosoziales Zentrum Schwalm-Eder Nord

Nichts gefunden? Oder selbst eine Idee, was Sie gerne machen möchten, um Ihre Gesundheit zu verbessern?

Sprechen Sie Ihre Gesundheitslotsin / Ihren Gesundheitslotsen an. Gemeinsam finden Sie das richtige Angebot und erhalten die Unterstützung, die Sie benötigen.

PROJEKT „AUSZEIT FÜR GESUNDHEIT“

SIE HABEN WEITERE FRAGEN ZUM PROJEKT AUSZEIT FÜR GESUNDHEIT (AZFG)

So erreichen Sie uns an den Standorten des
Jobcenters Schwalm-Eder:

- **Fritzlar**
Frau Arnold
☎ 05622 9899-89
- **Homburg**
Herr Stehl
☎ 05681 9367-44
- **Melsungen**
Frau Heinemann
☎ 05661 9291-55
- **Schwalmstadt**
Frau Steinbrecher
☎ 06691 8068-228

PROJEKTVERANTWORTLICHER IM JOBCENTER SCHWALM-EDER:

Herr Schnücker
☎ 05681 9367-17

Bildnachweis: Adobe Stock
Bild 1 Kevin Carden
Bild 2 Krakenimages.com
Bild 3 Julien Bastide

In Kooperation mit:



BILD 1

**Auszeit
für
Gesundheit**
**Unsere Angebote
kurz erklärt**



BILD 3

Regionales Kooperationsprojekt für Menschen im SGB II - Bezug

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BILD 2

Was Sie erwartet ...

- ❖ **EASY MOVEMENT (GSM)**
Ein Bewegungsangebot mit niedrigem Schwierigkeitsgrad.
- ❖ **ENTSPANNTE BEWEGUNG (PSZ)**
Sanfte Bewegungsübungen schulen Ihre Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Ihren Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl und zu innerer Ausgeglichenheit.
- ❖ **ERNÄHRUNGSBERATUNG (OIKOS, PSZ)**
Ausgewogene Ernährung, trotz kleinem Geldbeutel!
Mit berücksichtigt werden Adipositas, Diabetes Typ II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- ❖ **ENTSPANNUNGS-TRAINING (OIKOS, PSZ)**
Überblick/Einblick in verschiedene Entspannungsmethoden.

- ❖ **FLOTTE GEHEN MIT STÖCKEN (PSZ)**
Leichte Koordinationsübungen beim Spaziergehen mit Stöcken für alle, die sich (wieder) bewegen möchten. Jeder ist willkommen.
- ❖ **GARTENGRUPPE (PSZ FRITZLAR)**
Hier können Sie gemeinsam mit anderen im großen Domgarten von Fritzlär tätig werden.
- ❖ **HUMOR IM ALLTAG (GSM)**
Übungen über Humor, wie kann ich mit Situationen besser umgehen, wie kann ich schlagfertig auf Situationen reagieren, dabei das eigene Gefühl stärken und besser mit Misserfolgen umgehen.
- ❖ **KREATIV-GRUPPE (PSZ, OIKOS)**
Basteln, Flechten (z. B. mit Peddigrohr), Malen, Töpfern, u. v. m.
Wer sich kreativ ausprobieren möchte, ist hier genau richtig!
- ❖ **PERSPEKTIVWECHSEL – LERNE DICH SELBST VON EINER ANDEREN SEITE KENNEN (GSM)**
Sie üben, sich in andere Menschen hineinzusetzen, bekannte Dinge in neuem Licht zu sehen, subtile Unterschiede wahrzunehmen oder neue Eigenschaften an einer Person oder einer Sache zu erkennen.
- ❖ **RUNTERSCHALTEN, KRAFT ENTFALTEN (PSZ)**
Spaziergang zu einem schönen Platz in der Natur, an dem Sie neue Energie tanken. Sie bekommen Tipps, wie Sie Ruhepausen in Ihren Alltag einbauen können, um Stress zu regulieren.
- ❖ **SCHMERZGRUPPE (PSZ)**
Eine Austausch-Gruppe zum Thema „Schmerz“: Wie gehen andere mit Schmerzen um? Wie kann Schmerzbewältigung gestaltet sein? – Nehmen Sie es selbst in die Hand!
- ❖ **SEELE(N)STARK (PSZ)**
Das seelische Immunsystem festigen.

- ❖ **SOZIALRAUMERKUNDUNG/ -SPAZIERGANG (OIKOS, PSZ)**
Besichtigung von Institutionen/Einrichtungen, Beratungsstellen, Hilfestellung bei Behördengängen, Aufbau eines persönlichen Netzwerks.
- ❖ **STRICKEN (OIKOS)**
Alles rund um Stoffe und Wolle – Stricken, Häkeln und Nähen!
- ❖ **TEST YOUR BRAIN (GSM)**
Mittels Brettspielen und Spielen allgemein wird Ihre mentale Fitness gestärkt. Erfahrungen in der Gruppe stärken das Gemeinschaftsgefühl und verschaffen eine Ablenkung zum Alltag.
- ❖ **THEAT|ER|LEBEN (GSM)**
Für Interessierte werden Theaterübungen mit dem Ziel durchgeführt, ein kurzes Theaterstück auf die Beine zu stellen und sich kreativ auszuleben.
- ❖ **WALK AND TALK (GSM)**
Bewegung und Kennenlernen des Nahraumes werden in diesem Angebot verbunden. Die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden werden berücksichtigt.
- ❖ **YOGA (GSM)**
Eine Einheit Yoga um die Beweglichkeit zu stärken und Körperschmerzen abzuschwächen.

Weitere geplante Angebote:
Offenes Café, Schwimmen, Einkaufsbegleitung, Kochgruppe, Tischtennis und vieles mehr.

Sie wollen an einem oder mehreren der Angebote teilnehmen? Sprechen sie mit Ihrer Gesundheitslotsin / Ihrem Gesundheitslotsen wo und wann das Angebot stattfindet!