



# 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](http://www.gesundheit-nds.de/zuhausegesund)

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