

WER STECKT DAHINTER?

Dieses Gesundheitsangebot ist aus der Zusammenarbeit zwischen dem Jobcenter Helmstedt, den gesetzlichen Krankenkassen, der SportRegion OstNiedersachsen sowie der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. entstanden.

Erfahren Sie mehr über das Projekt:

[Projektvorstellung](#)



Projektpartner:



IHRE BERATERIN

Sibilla Engelmann

Dipl. Sportwissenschaftlerin und Gesundheitsberaterin

Telefon: 05351 / 531 916

Wann?

immer montags von 09:00 bis 13:00 Uhr

Kosten?

Keine, es ist für Sie kostenlos!

Wo?

DREHPUNKT ARBEIT

Poststraße 3

38350 Helmstedt

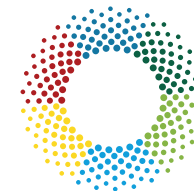
Das GKV-Bündnis für GESUNDHEIT ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Gemäß § 20a Abs. 3 SGB V wurde die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Herausgeber:

GKV-Spitzenverband · www.gkv-spitzenverband.de · Februar 2024



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

AKTIV-BERATUNG – AKTIV DURCHS LEBEN!

Ihr kostenloses Gesundheitsangebot
im Landkreis Helmstedt



Tun Sie etwas Gutes für sich!

Aktiv-Beratung – was bedeutet das?

Wir bieten Ihnen eine kostenlose Beratung an, die Sie darin unterstützen kann, herauszufinden, was Ihre Gesundheit fördert. Sie können in einem geschützten Rahmen mit einer Beraterin, die nicht Mitarbeiterin des Jobcenters ist, über Ihre aktuelle Lebenssituation und Gesundheit sprechen. Frau Engelmann ist Expertin aus dem Bereich Gesundheit. Neben der Aktiv-Beratung haben Sie die Gelegenheit Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention wohnortnah kennenzulernen und auszuprobieren.



So können Sie teilnehmen.

Sie wollen schon länger etwas für sich und Ihre Gesundheit tun und aktiver werden? Machen Sie jetzt den ersten Schritt!

Vereinbaren Sie ganz einfach einen Termin:

- Sprechen Sie Ihre persönliche Ansprechperson im Jobcenter an. Diese kann schnell und unkompliziert einen Termin für Sie buchen.
- Alternativ können Kurzentschlossene auch gerne ohne Termin zu den Sprechzeiten (siehe Rückseite) im DREHPUNKT ARBEIT vorbei kommen.

Frau Engelmann nimmt sich für jedes Gespräch rund 45 Minuten Zeit, um Sie und Ihr Anliegen kennenzulernen. Abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse erhalten Sie Beratung zu Angeboten in den Bereichen:

- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung
- Umgang mit Stress

Lebensfreude neu entdecken.

Es geht dabei um Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse zum Thema Gesundheit. Das bedeutet für jeden etwas anderes und hat damit zu tun, ob wir uns wohlfühlen. Auch die eigenen Gewohnheiten spielen eine Rolle. Einiges davon kann man beeinflussen und dabei wollen wir Sie gerne unterstützen.

Ihre Aktiv-Beraterin Frau Engelmann sucht gemeinsam mit Ihnen nach Wegen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebenszufriedenheit zu verbessern, unabhängig davon, ob Ihr Anliegen körperlich oder seelisch ist.

