GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Online-Angebote für Sie!

SEPTEMBER – OKTOBER 2020

Die Gesundheitskurse für erwerbslose Menschen können aufgrund der aktuellen Situation leider nicht vor Ort stattfinden. Aber gerade jetzt ist eine gute „Zeit für Gesundheit"!

Die Gesundheitsangebote gehen weiter.

Wir laden Sie an mehreren Tagen der Woche ein, mit uns vormittags online aktiv zu werden. Mittwochs findet von 14.00–15.00 Uhr ein offenes Gesundheits-Café mit wechselnden Inhalten statt.

Das Programm mit allen Kursangeboten finden Sie unter www.lzg-rlp.de/de/angebote-fuer-erwerbslose-menschen.html oder folgen Sie dem QR-Code.

Den Zugang erhalten Sie über den Link: https://us04web.zoom.us/j/665388307

Die Zoom-App (www.zoom.us) wird bei der ersten Teilnahme über den Zugangslink automatisch installiert. Eine Anmeldung oder Registrierung ist nicht notwendig.

Bitte entscheiden Sie, welchen Namen Sie verwenden und ob Sie mit Bild erkennbar sein wollen.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internet-Zugang. Die Teilnahme ist auch ohne Mikrofon und Kamera möglich.

Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-)Datenvolumen!

„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt" – ein Projekt des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in Trägerschaft der LZG Rheinland Pfalz;

LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
www.lzg-rlp.de

47/2020

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

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK Dachverband | IKK | SVLFG sicher & gesund aus einer Hand | KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! | vdek Die Ersatzkassen

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Starten Sie mit uns im September

DIENSTAGS, 8.–29. SEPTEMBER 2020 | 10.00–11.00 UHR

Stressbewältigung

Sie sind oftmals gestresst? Ergründen Sie die Ursachen und lernen verschiedene Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen.

Brigitte Schmitt, Diplom-Psychologin

DONNERSTAGS, 10.–24. SEPTEMBER 2020 | 10.00–11.00 UHR

Bewegung im Alltag

Wenn Sie fit sind und Ihr Arzt nichts gegen Bewegung sagt, dann machen Sie mit und lernen einfache Bewegungsübungen für den Alltag kennen.

Roman Bosse, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

KURS MIT ANMELDUNG

FREITAGS, 4.–25. SEPTEMBER 2020 | 10.00–11.30 UHR

Alleinerziehend – Zeit für mich

Online-Kurs zum Stressabbau

Mit 100 Bällen gleichzeitig zu jonglieren – so fühlt es sich an, Alleinerziehend zu sein. Eine große Aufgabe, die Sie sicherlich jeden Tag fordert. Gut, wenn es dabei auch Momente der Entlastung geben kann. Kursleiterin und Autorin Melanie Oehl zeigt Ihnen in diesem Seminar, wie Sie den Stress im Alltag reduzieren, selbst bei Kräften bleiben und Ihre persönlichen Stärken noch mehr ausnutzen können.

Neben den vier Gruppenterminen können Sie kostenlos telefonische Einzelberatungen nutzen.

Online-Anmeldung zum 4-wöchigen Kurs unter
www.lzg-rlp.de/de/alleinerziehend.html

Der Kurs findet Online via Zoom statt (Bild via Videocam erforderlich). Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

© martin-dm / istockphoto.com

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Kursreihe im Herbst

KURS MIT ANMELDUNG

MONTAGS, 14.9.–2.11.2020 | 10.30–12.00 UHR

Gesund weiter

Sie sind durch die aktuelle Krise erwerbslos geworden? Sie möchten Ihre Gesundheit stärken, um die belastende Zeit bestmöglich zu meistern?

In diesem Kurs erwarten Sie Techniken aus der Gesundheitspsychologie, die Ihnen zu Entspannung und Gelassenheit verhelfen. Sie setzen sich neben Ihren individuellen Zielen und Stärken auch mit den zentralen Bausteinen eines gesunden Lebens wie Schlaf, Bewegung und Ernährung auseinander.

Kursleiterin: Maike Maria Vogel, Psychologin (M.Sc.), Systemische Beraterin und Familientherapeutin

Neben den vier Gruppenterminen können Sie kostenlos telefonische Einzelberatungen nutzen.

1. KURSREIHE: 17.8.–7.9.2020 (bereits laufend)
2. KURSREIHE: 14.9.–5.10.2020
3. KURSREIHE: 12.10.–2.11.2020

Online-Anmeldung für die 2. und 3. Kursreihe unter
www.lzg-rlp.de/de/gesund-weiter.html

Der Kurs findet Online via Zoom statt (Bild via Videocam erforderlich). Die Zugangsdaten (Zoom-Link) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Starten Sie mit uns im Oktober

DIENSTAGS, 6.–27. OKTOBER 2020 | 10.00–11.00 UHR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Erleben Sie sich durch schwierige Situationen belastet? Oder fühlen sich oft müde und gestresst? Mit MBSR bringen Sie mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben.

Marianne Ludwig-Simon, MBSR-Lehrerin

DONNERSTAGS, 1.–29. OKTOBER 2020 | 10.00–11.00 UHR

Bewegung im Alltag

Wenn Sie fit sind und Ihr Arzt nichts gegen Bewegung sagt, dann machen Sie mit und lernen einfache Bewegungsübungen für den Alltag kennen.

Sven Köster, Diplom-Fitnessökonom (BA), Personaltrainer

Alle Veranstaltungen sind freiwillig und kostenlos!
Wir wünschen viel Vergnügen beim Ausprobieren!

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

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse | BKK Dachverband | IKK | SVLFG | KNAPPSCHAFT | vdek

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café online im September

Immer mittwochs von 14.00 bis 15.00 Uhr mit wechselnden Themen

9. SEPTEMBER 2020

Gesundheitscafé – Brain Fit

Kleine Übungen für unser Gedächtnis

Roman Bosse, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

16. SEPTEMBER 2020

Gesunde Ernährung

Erhalten Sie Tipps für eine gesunde Ernährung, nehmen mit uns verschiedene Diäten unter die Lupe und erfahren, auf was man beim Einkauf achten sollte.

Andreas Schönfelder, Ernährungstherapeut (M.Sc.)

23. SEPTEMBER 2020

Mit Entspannung gegen Stress

Lernen Sie in dieser Veranstaltung die Progressive Muskelentspannung als eine Methode zur Stressreduktion kennen.

Brigitte Schmitt, Diplom-Psychologin

30. SEPTEMBER 2020

Rückenschule

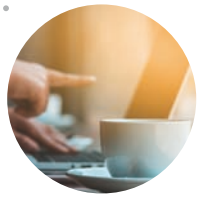
Kleine Übungen für einen gesunden Rücken

Bernd Schreiber, Dipl.-Sportwissenschaftler

Fotos:
© Moostocker / istockphoto.com
© RapidEye / istockphoto.com
© George Clerk / istockphoto.com
© Jacob Lund / stock.adobe.com

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheits-Café online im Oktober



MITTWOCHS-CAFÉ: BERATUNGSSTELLEN – MEINE UNTERSTÜTZUNG BEI PROBLEMEN

Kostet eine Beratung etwas? Ist die Beratung anonym? Diese und andere Fragen erschweren oftmals den Gang in eine Beratungsstelle. Gewinnen Sie daher in diesem Monat einen Einblick in die Arbeit von Beratungsstellen zu Themen wie Pflege, Sucht oder Schulden. Beratungsstellen stellen ihre Arbeit vor und beantworten Ihre Fragen.
Mögliche Kontaktadressen zu Beratungsstellen in Ihrer Nähe gibt es bei Interesse ebenfalls.

7. OKTOBER 2020

Beratungsstellen – vom Problem zur Lösung

Gewinnen Sie in dieser Veranstaltung einen allgemeinen Überblick über die Beratungsstellenlandschaft, bspw. zu was für Themen man sich an Beratungsstellen wenden kann. Möglichkeiten und Grenzen, bspw. bei psychischen Erkrankungen, werden ebenfalls aufgezeigt.

Maike Vogel, Psychologin (M.Sc.)

14. OKTOBER 2020

Thema Pflege

Pflegestützpunkt Alzey / AlzeyLand, Sozialministerium Rheinland-Pfalz; Landkreis Alzey-Worms, VdeK (Verband der Ersatzkassen), Carmen Eichert

21. OKTOBER 2020

Thema Schulden

SBB Mainz (Sozialtherapeutische Beratungsstelle Betreuungsverein e.V.), Tanja Sachs

28. OKTOBER 2020

Thema Sucht

Fachstelle für Suchthilfe Bad Ems, Diakonisches Werk Rhein-Lahn, Melanie Müller, Werner Müß

ALLE VERANSTALTUNGEN SIND FREIWILLIG UND KOSTENLOS!

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

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT