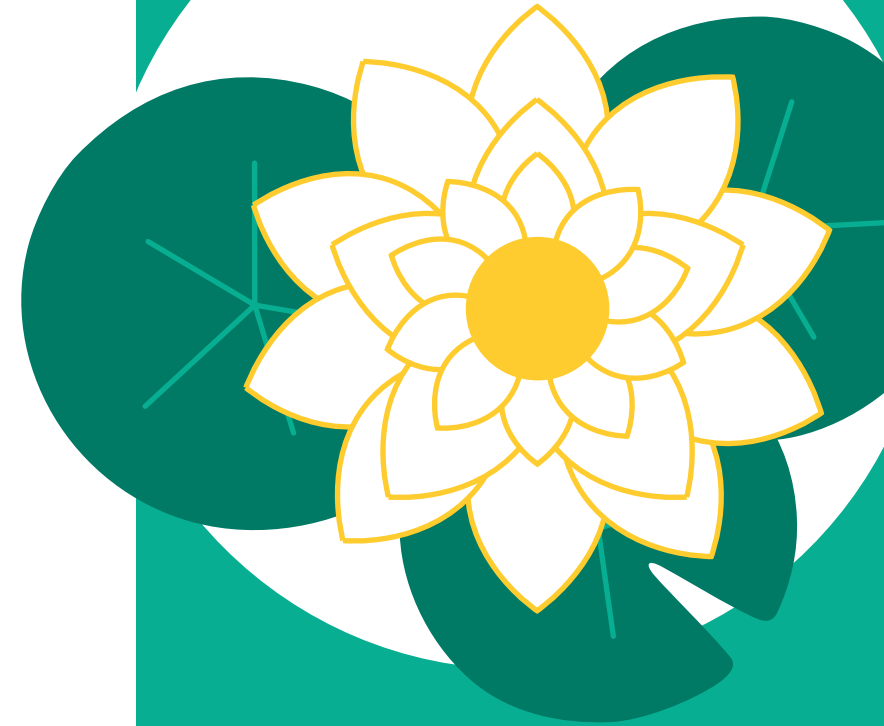




NEUER KURS  
ab 27.04.2022

# WAS IST DENN GESUNDHEIT?



Ein Angebot zur Gesundheitsförderung  
für Arbeitssuchende in Berlin Mitte

## VERANSTALTUNGSORT

**Nachbarschaftszentrum „Brunnentreff“**  
Volkssolidarität Landesverband Berlin e.V.  
Brunnenstr. 145  
10115 Berlin

## KURSZEITEN

27.04.2022 – 06.07.2022 (27.05. Feiertag)  
mittwochs von 10 bis 13 Uhr (Theorie)  
und freitags von 10 bis 12 Uhr (Praxis)

Nächste Haltestelle **Bernauer Str.**  
zu erreichen mit U8, Tram M10, Bus 247



[www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de](http://www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de)

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





Dieses Angebot wird durchgeführt im Rahmen des Modellprojekts  
„Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“  
in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.



## KURSIONFORMATIONEN

Auf die eigene Gesundheit und die in der Familie zu achten ist wichtig und gar nicht so einfach. Ohne Arbeit und ohne ein selbst erwirtschaftetes Einkommen zu sein, stellt für viele eine tägliche Herausforderung dar. Gerade in solch anstrengenden Zeiten ist es besonders zentral, gut für sich zu sorgen. Hierbei möchten wir Ihnen Anregungen geben!

-  Regelmäßige Bewegung mit Freude in den Alltag integrieren, bewusst ernähren, umweltbewusst leben.
-  Achtsamkeit üben, Nein-Sagen ist wichtig, eigene Bedürfnisse erkennen und durchsetzen, aufrichtige Freundschaften und Kontakte sind wichtig im Alltag.
-  Vertrauenswürdige Freunde finden, starke Familie bedeutet Gesundheit, bei finanziellen Sorgen fachliche Unterstützung annehmen.
-  Möglichkeit der individuellen Beratung unter vier Augen.

Darüber und weitere Fragen können Sie sich im Kurs mit Unterstützung der Trainer:innen austauschen.



Wir wollen uns mit Ihnen immer mittwochs treffen und gemeinsam besprechen, was Gesundheit alles bedeutet. Freitags lernen wir gemeinsam Orte und Angebote in Ihrem Kiez kennen, wo Sie und Ihre Familie weitere Unterstützung erhalten und willkommen sind.



## Der Kurs ist für Sie ein freiwilliges und kostenfreies Angebot.

Haben Sie Lust bekommen bei unserem Angebot „Was ist denn Gesundheit?“ mitzumachen? Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

## KURSZEITEN

27.04.2022 – 06.07.2022

(27.05. Feiertag)

mittwochs von 10 bis 13 Uhr (Theorie)  
und freitags von 10 bis 12 Uhr (Praxis)

## ANMELDEINFORMATIONEN

Anmeldungen sind ab sofort telefonisch und per E-Mail möglich. Sie können auch vorab einen Termin vereinbaren, um offene Fragen zu klären. Der Kurs ist offen, ein Quereinstieg ist möglich.

Ansprechperson: Cathrin Mamoudou  
Telefon: 0151 18088409 (jederzeit)  
E-Mail: nbz-brunnentreff@volkssolidaritaet.de  
Mittwochs von 11 bis 19 Uhr  
und nach Vereinbarung

