

Standort

Berlin Spandau

Galenstraße 6 • 13597 Berlin

Tel. 030 / 33 97 79 83

Fax 030 / 33 50 51 50

E-Mail gesundheit-sp@hilfe-aus-einer-hand.de

Web spandau.hilfe-aus-einer-hand.de

Erreichbarkeit

Mo.-Do. 08:00 – 16:00 Uhr

Fr. 08:00 – 15:00 Uhr



ANFAHRT

Impressum

Kooperation von GBB mbH und CRESO gGmbH

Mittelbuschweg 20 • 12055 Berlin

Tel: 030 / 21 01 98 98 • Fax: 030 / 21 23 57 67

E-Mail: post@hilfe-aus-einer-hand.de

Web: www.hilfe-aus-einer-hand.de

CRESO



GBB



Gesundheitscoaching

Mit uns die Gesundheit fördern
und den Alltag bewältigen

Hilfe
aus einer
Hand

CRESO | GBB



Gesundheitscoaching

Mit uns die **Gesundheit fördern**
und den **Alltag bewältigen**

- Sie lernen einen Coach kennen, die oder der mit Ihnen alles in Ruhe bespricht.
- Sie treffen sich zweimal in der Woche, um schwierige Themen Schritt-für-Schritt zu bearbeiten.
- Gemeinsam finden Sie Ärzte/Ärztinnen und Therapeuten/Therapeutinnen.
- Gemeinsam erledigen Sie Anträge und Behördengänge.
- Sie können mit uns über Bewegung, Ernährung und die Alltagsbewältigung reden, damit es Ihnen langfristig besser geht.
- Wir bieten auch Unterstützung bei Schulden oder Suchtproblemen.
- Wenn es gesundheitlich besser geht, überlegen wir zusammen, wo es vielleicht beruflich hingehen könnte.



Unsere Integrationscoaches entwickeln mit Ihnen zusammen Ihren **individuellen Weg** und begleiten Sie mit umfangreichen **Hilfs- und Unterstützungsangeboten**.

