

VERANSTALTUNG

INSEA eine Initiative für Selbstmanagement & aktives Leben

Leben Sie mit einer chronischen Erkrankung?

Wollen Sie Anregungen bekommen um besser mit Ihrer Erkrankung und deren Beeinträchtigung umzugehen?

Dann kann diese Veranstaltungsreihe für Sie sinnvoll sein!

KURSTHEMEN sind u.a.:

- Individuell mit Schmerzen umgehen,
- nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung,
- Vorbereitung auf Arztbesuche,
- Entspannungsübungen, Bewegungsprogramm,
- ausgewogene, gesunde und genussvolle Ernährung,
- mit Medikamenten leben,
- sich selbst motivieren, positive Seiten des Lebens wahrnehmen, Herausforderungen meistern,
- Wege und Ideen, um den Alltag kreativ zu gestalten,
- Das Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken,
- mit Familie, Freunden und Fachpersonen kommunizieren, Menschen mit ähnlichen Herausforderungen kennenlernen, voneinander lernen, gegenseitig motivieren,
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen.

Die Umsetzung im Gesundheitszentrum Büsum wird ermöglicht durch die Unterstützung des Bosch Health Campus und der **Nachbarschaftshilfe, Amt Büsum-Wesselburen e.V.**

16.06.- 21.07.2025

Jeden Montag

14:30- 17:00 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

Geleitet werden die Gruppen von zwei ausgebildeten

Kursleiterinnen und Kursleitern

(immer im Tandem).

Mindestens eine dieser Personen ist direkt oder indirekt von einer chronischen Erkrankung betroffen.

Pro Kurs werden **6-8 Teilnehmende** aufgenommen.

Die Teilnehmenden treffen sich **einmal** in der **Woche** für ca. **2,5 Stunden**.

Der Kurs findet **über 6 Wochen** statt.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Bitte anmelden unter:

<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/>

Rückfragen unter: 015154259195



DAS GESUNDHEITZENTRUM IST EINE EINRICHTUNG DER GEMEINDE BÜSUM.

