

Arbeitslosigkeit als Krise und/oder Chance:

Ausgebremst, abgestellt, nutzlos, so fühlen sich viele Menschen, wenn sie in die Situation kommen ohne Erwerbstätigkeit und eigenes Einkommen auf die Unterstützung der Gesellschaft angewiesen zu sein.

Wenn dann wenig Aussichten darauf bestehen, aus dieser Situation herauszukommen, sich die neuen Wege und offenen Türen nicht so schnell finden und öffnen, ist es eine große Herausforderung, negative Gedanken und Gefühle zu kontrollieren und optimistisch zu bleiben.

Nutzen Sie die Zeit, um Ihre Gesundheit zu fördern. Machen Sie sich Ihre Stärken, Fähigkeiten und Erfahrungen bewusst und fördern Sie die Entwicklung Ihrer Widerstandskraft. Ihre körperliche und seelische Gesundheit braucht ein starkes Immunsystem. Schützen und stärken Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Es geht um Sie und Ihre Gesundheit –
Sie wissen am besten, was Sie brauchen!

Deshalb freuen wir uns, wenn Sie den Mut und das Engagement aufbringen,

- Ihre Wünsche und Ideen einzubringen,
 - sich aktiv an dem Projekt und den Angeboten zu beteiligen,
- auch andere Betroffene zu informieren und Interesse zu wecken.

Machen Sie den ersten Schritt!

- Sie bestimmen über welches Thema Sie sprechen möchten.
- Und entscheiden, ob Sie etwas ändern wollen oder nicht.
- Erhalten Sie wertvolle Unterstützung bei den ersten Schritten.

Sie erhalten Informationen zu gesundheitsförderlichen Angeboten der Krankenkassen, konkrete Angebote im Rahmen des Projektes, die von den Mitarbeitenden der Team Gesundheit GmbH durchgeführt werden und über kommunale Angebote.

Gerne unterstützen wir Sie auch dabei, eigene Angebote im Rahmen einer Selbsthilfegruppe zu machen

Der soziale Austausch mit anderen Betroffenen, sich in der Gruppe zu bewegen, gemeinsam zu kochen, Freude und gemeinsames Lachen ist ein wichtiger Faktor um Ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu schützen.

Unsere Angebote:

- Gesundheitstage und Kennenlernkurse zu den Themen:
 - Bewegung
 - Stressabbau und Entspannung
 - Ernährung
 - Suchtprävention
- Entwicklung und Durchführung von Präventionskursen zu den verschiedenen Themen:
 - Workshops
 - Optimistisch bleiben
 - Gute Vorsätze
 - Verständnissvolle Kommunikation
 - Vorträge
 - Schmerz
 - Schlaf
 - Psychische Gesundheit
- Online-Gesundheitsangebote
 - Unter dem Link auf der Rückseite können Sie alle Angebote sehen. Die Teilnahme ist anonym und freiwillig.
- Und vieles mehr....

Das Projekt:

Im **GKV Projekt der Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in den kommunalen Lebenswelten** kooperieren die Agenturen für Arbeit, Jobcenter, Krankenkassen und Kommunen zusammen mit dem Ziel, Ihre Zuversicht und Ihre Gesundheit zu stärken und zu fördern.

- **WIR SPRECHEN MIT IHNEN AUCH ÜBER IHRE GESUNDHEIT**
- **DAS GESUNDHEITSGESPRÄCH BASIERT AUF FREIWILLIGKEIT UND IST VERTRAULICH**
- **WENN SIE MITMACHEN MÖCHTEN, ERWARTET SIE EIN BREITES ANGEBOT**
- **ALL UNSERE ANGEBOTE SIND FÜR SIE VOLLKOMMEN KOSTENLOS UND FREIWILLIG!**

Wer wir sind:

Team Gesundheit GmbH
Arbeitsmarktintegrative Gesundheitsförderung
aig@teamgesundheit.de

Ihr Kontakt im Jobcenter:

Hilde Knüwe
h.knuewe@kreis-guetersloh.de

Unsere Online-Angebote
finden Sie hier:

<http://jobfit.teamgesundheit.de/kreisguetersloh/>



IHRE GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG

Jobcenter Kreis Gütersloh

Achten Sie auf das Plakat mit dem Gesundheitskreis, dort gibt es das Angebot ein Gespräch über die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung mit Ihnen zu führen.



Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

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. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de

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



Jobfit

Jobcenter
Kreis Gütersloh