

DAS PROGRAMM "TEAMW()RK FÜR GESUNDHEIT UND ARBEIT"

DAS PROGRAMM

"teamw()rk für Gesundheit und Arbeit" ist eine bundesweite Kooperation der gesetzlichen Krankenkassen mit Jobcentern und Arbeitsagenturen. Aktuell nehmen drei Jobcenter im Saarland an dem Projekt teil.

DAS ZIEL

Das Ziel des krankenkassengeförderten Projekts ist es, die körperliche und geistige Gesundheit arbeitsloser Menschen zu verbessern. Damit können auch Ihre Chancen auf einen Wiedereinstieg in die Arbeitswelt erhöht werden.

DAS ANGEBOT

Je nach individuellem Bedarf stehen bei dem Projekt die Themenfelder Bewegung, Stressbewältigung, psychische Gesundheit und gesunde Ernährung im Vordergrund. Wir arbeiten daran, das bestehende Angebot ständig auszuweiten, weiterzuentwickeln und an Ihre Wünsche anzupassen.

MACH'S DIR LEICHT - KURSEINHEITEN

17. April

24. April

08. Mai

15. Mai

MACH'S DIR LEICHT



teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

jobcenter
Merzig-Wadern



PuGiS
Prävention + Gesundheit im Saarland

MACH'S DIR LEICHT - DU DIR WAS GUTES



MACH'S DIR LEICHT - TU DIR WAS GUTES - ZIELE

Der Gesundheitskurs für alle,

- die ein paar Pfunde verlieren möchten
- die ihren inneren Schweinehund bekämpfen möchten
- die persönliche Unterstützung mit Rezepten, Übungen und Ideen für den Alltag suchen

Der Kurs besteht aus 4 Kursterminen, die wir in der Gruppe durchführen und 2 Einzelgesprächen, in denen Sie Ihre ganz eigenen Wünsche und Anliegen klären können.

MACH'S DIR LEICHT - TU DIR WAS GUTES - INFO

WAS

Ihr Gruppenangebot aus einer Kombination von Wissensvermittlung und praktischer Anwendung einer alltagstauglichen und ausgewogenen Ernährung.

WIE

4 Einheiten á 90 Minuten in einer Kleingruppe

WANN

Ab dem 17. April 2023, immer montags um 18 Uhr

WO

Familienbildungsstätte
Haus der Familie Merzig e.V.
Hochwaldstraße 13
66663 Merzig
Telefon: 06861-6032

Ansprechpartnerin

Kristin Barbknecht
Ernährungs- & Gesundheitscoaching
Mobil: 01777614487
info@ernaehrungscoaching.saarland

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.