



# ZU HAUSE GESUND

## DIGITALE GESUNDHEITSANGEBOTE

### Ressourcen Tankstelle – Gestärkt durch die Krise

#### Themen und Termine:

24. Februar, 10.00 – 11.00 Uhr

**Aktuelle Corona Lage und die Auswirkungen**

03. März, 10.00 – 11.00 Uhr

**Selbstfürsorge**

10. März, 10.00 – 11.00 Uhr

**Soziale Kontakte**

17. März, 10.00 – 11.00 Uhr

**Motivation und Willenskraft**

24. März, 10.00 – 11.00 Uhr

**Selbstwirksamkeit**

31. März, 10.00 – 11.00 Uhr

**Wachsen an der Krise**

#### Das erwartet Sie:

- Neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten, um gesund und gestärkt durch diese Corona-Krise zu kommen
- Möglichkeit Fragen zu stellen und sich auszutauschen

#### Hinweise zur Teilnahme:

- Das Angebot richtet sich an Menschen, die Leistungen vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit erhalten
- Das Angebot ist **kostenfrei**
- Sie müssen sich vorher nicht anmelden
- Ein Einstieg und Ausstieg sind jederzeit möglich
- Zur Anmeldung und für weitere Informationen gehen Sie auf unsere Seite:  
<https://gesundheits.nds.de/zuhausegesund>



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