



## VERANSTALTUNGSORT

### Begegnungsstätte „Mehr Mitte“

Volkssolidarität Landesverband Berlin e.V.

Torstraße 190

10115 Berlin

Haltestelle Bus 142 direkt vor dem Haus

**VOLKSSOLIDARITÄT**

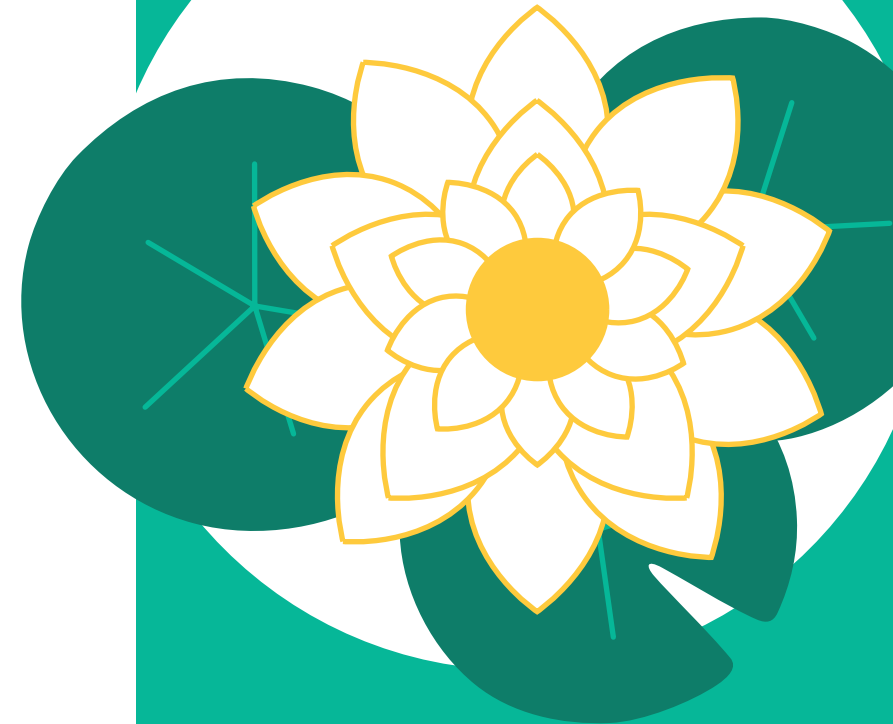


Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Dieses Angebot wird durchgeführt im Rahmen des Modellprojekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ in Trägerschaft von Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

# WAS IST DENN GESUNDHEIT?







Ein Angebot zur Gesundheitsförderung  
für Arbeitsuchende in Berlin Mitte



## KURSINFORMATIONEN

Auf die eigene Gesundheit und die in der Familie zu achten ist wichtig und gar nicht so einfach. Ohne Arbeit und ohne ein selbst erwirtschaftetes Einkommen zu sein, stellt für viele eine tägliche Herausforderung dar. Gerade in solch anstrengenden Zeiten ist es besonders zentral, gut für sich zu sorgen. Hierbei möchten wir Ihnen Anregungen geben!

-  Regelmäßige Bewegung mit Freude in den Alltag integrieren, bewusst ernähren, umweltbewusst leben.
-  Achtsamkeit üben, Nein-Sagen ist wichtig, eigene Bedürfnisse erkennen und durchsetzen, aufrichtige Freundschaften und Kontakte sind wichtig im Alltag.
-  Vertrauenswürdige Freunde finden, starke Familie bedeutet Gesundheit, bei finanziellen Sorgen fachliche Unterstützung annehmen.
-  Möglichkeit der individuellen Beratung unter vier Augen.

Darüber und weitere Fragen können Sie sich im Kurs mit Unterstützung der Trainer:innen austauschen.



Wir wollen uns mit Ihnen immer Donnerstags treffen und gemeinsam besprechen, was Gesundheit alles bedeutet. Jede zweite Woche lernen wir gemeinsam Orte und Angebote in Ihrem Kiez kennen, wo Sie und Ihre Familie weitere Unterstützung erhalten und willkommen sind.



## Der Kurs ist für Sie ein freiwilliges und kostenfreies Angebot.

Haben Sie Lust bekommen bei unserem Angebot „Was ist denn Gesundheit?“ mitzumachen? Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

## KURSZEITEN

04.11.2021 – 07.04.2022  
(keine Termine während der Schulferien)  
Donnerstags von 10 bis 13 Uhr  
Termin für ein Coaching wird individuell vereinbart.

## ANMELDEINFORMATIONEN

Anmeldungen sind ab sofort bis 04.11.2021 in der Begegnungsstätte „Mehr Mitte“ möglich. Hier können Sie auch vorab einen Termin vereinbaren, um offene Fragen zu klären. Ein späterer Einstieg ist nach Rücksprache möglich.

Ansprechperson: Cathrin Mamoudou  
Telefon: 0151 18088409 (jederzeit)  
E-Mail: [bgst-mehr-mitte@volkssolidaritaet.de](mailto:bgst-mehr-mitte@volkssolidaritaet.de)  
Mittwochs von 11 bis 19 Uhr  
und nach Vereinbarung

