## Ihr individuelles Online-Training ganz bequem von zu Hause aus

"Was wäre wenn...?" Kreisen Ihre Gedanken auch öfter im Gedankenkarussell?

Das neue Online-Programm "get.calm and move.on"

möchte Sie dabei unterstützen, starke Sorgen schwinden zu lassen – für mehr Gelassenheit im Alltag.

Nähere Informationen erhalten Sie bei unserer Gesundheitsberaterin Fr. Berger-Münster.

Projektpartner:











Gesundheitsförderliche Angebote im Landkreis Cuxhaven ist ein Projekt, welches aus der Zusammenarbeit zwischen dem Jobcenter Cuxhaven, den gesetzlichen Krankenversicherungen, dem Landkreis Cuxhaven sowie der Landesvereinigung für Gesundheit & Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. entstanden ist.



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. Gemäß § 20a Abs. 3 SGB V wurde die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

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















Herausgeber:

GKV-Spitzenverband · www.gkv-spitzenverband.de · August 2020



### FIT IM CUXLAND

**GESUNDHEITSFÖRDERNDE** ANGEBOTE IM LANDKREIS CUXHAVEN

### **NEU** JETZT AUCH TELEFONISCH ODER ONLINE



### Fit im Cuxland - trotz Corona

## Gesundheitsberatung\* ab sofort auch telefonisch möglich

Die Auswirkungen der Corona-Krise sind allgegenwärtig und die tägliche Berichterstattung geht an keinem spurlos vorbei.

Alle stellt diese
befremdliche Situation
vor ungewohnte, teils sehr
schwierige Herausforderungen: Die Angst vor
der Ansteckung, die Reduzierung sozialer
Kontakte, Unsicherheiten und Ängste, die es
auszuhalten gilt, etc.

Gerade in diesen schwierigen Zeiten wollen wir Ihnen Unterstützung geben, um Ihr gesundheitliches und seelisches Wohlbefinden zu stärken.



### Lassen Sie sich beraten

Da das Jobcenter Cuxhaven noch für den allgemeinen Publikumsverkehr geschlossen ist, bieten wir Ihnen die Möglichkeit zu kostenlosen Beratungen rund um Ihre Gesundheit **über** das Telefon oder das Internet an.

# Unser Gesundheits-Coach Silvia Berger-Münster

ist aktuell immer
mittwochs von 11:00 - 13:00 Uhr und
donnerstags von 14:00 - 16:00 Uhr
für Sie zu erreichen.

Melden Sie sich einfach bei ihr

#### **telefonisch unter 04162-9290193**

oder vereinbaren Sie mit Ihr eine Video-Beratung unter

info@silvia-berger-muenster.de

Frau Berger - Münster ruft Sie auch gerne zurück, dann zahlen Sie keine Gebühren!

### Ihre Gesundheitslotsin

Unsere Gesundheits-Coachin unterstützt Sie gerne u. a. zu den folgenden Themen:

- Möglichkeiten mit Stress umzugehen
- Umgang mit Ängsten, Mutlosigkeit und Antriebslosigkeit
- Wie Sie zu mehr Vitalität und
   Wohlbefinden im Alltag kommen

 Wie Sie Ihr Selbstvertrauen stärken können

