

WER STECKT DAHINTER?

Die Gesundheitslotsin im Landkreis Cuxhaven ist ein Angebot, welches aus der Zusammenarbeit zwischen dem Jobcenter Cuxhaven, den gesetzlichen Krankenversicherungen, dem Landkreis Cuxhaven sowie der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. entstanden ist.

Projektpartner:



IHRE GESUNDHEITSLOTSIN

Birte Riel

Telefon: 04779 / 21 666 99

E-Mail: birte.riel@gmx.de



Wann?

Vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin. Rufen Sie Frau Riel einfach an oder schreiben Sie ihr eine E-Mail.

Kosten?

Keine, es ist für Sie kostenlos!

Wo?

- verabreden Sie sich individuell mit Frau Riel
- als Telefontermin
- per Video-Sprechstunde

Alle Infos finden sie auch Online unter:

www.jobcenter-cuxhaven.de/startseite

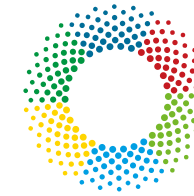
Das GKV-Bündnis für GESUNDHEIT ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder 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 · Mai 2021



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

DIE GESUNDHEITSLOTSIN

Ihr kostenloses Gesundheitsangebot
im Landkreis Cuxhaven



Tun Sie etwas Gutes für sich!

Nutzen Sie die Möglichkeit.

Wir bieten Ihnen eine kostenlose Beratung in einem geschützten Rahmen an. Frau Riel ist keine Mitarbeiterin des Jobcenters und Sie können mit ihr offen über Ihre aktuelle Lebenssituation und Gesundheit sprechen.

Dabei werden alle Gesprächsinhalte und persönlichen Daten vertraulich behandelt und nicht weitergegeben.



So können Sie teilnehmen.

Neben der persönlichen Beratung, können Sie sich auch über tolle Angebote in Ihrer Region informieren.

Für unsere Zusammenarbeit konnten wir regionale Sportvereine und andere Anbieter gewinnen.

Mit dabei sind zum Beispiel:

- Walking-Gruppe
- Rückenschule
- Yoga
- Krafttraining
- Kurse für eine gesunde Ernährung

Die Angebote können Sie kostenfrei nutzen. In Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund können ggfs. auch Zuschüsse für eine (Neu-) Mitgliedschaft in einem Sportverein erfolgen.

Lebensfreude neu entdecken.

Unsere Gesundheitslotsin berät Sie gerne u. a. zu den folgenden Themen:

- Möglichkeiten mit Stress umzugehen
- Umgang mit Ängsten, Mutlosigkeit und Antriebslosigkeit
- Wie Sie zu mehr Vitalität kommen und Ihre Lebens-Ziele aktiv verfolgen
- Wie Sie Ihr Selbstvertrauen stärken
- gesunde Ernährung
- mehr Bewegung im Alltag

Birte Riel ist ausgebildete Resilienz-Trainerin, Ernährungsberaterin und Burnout-Expertin. Gemeinsam mit Ihnen sucht sie nach Wegen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebenszufriedenheit zu verbessern.

