

- ❖ Sie möchten Ideen, welche Gesundheitsangebote etwas für Sie wären?
- ❖ Sie haben selbst eine Idee, wie Sie Ihre Gesundheit verbessern möchten – wissen aber nicht wie?
- ❖ In Homberg ist nicht das passende Angebot für Sie dabei?

**Sprechen Sie  
Ihre Gesundheitslotsin an!**

Gemeinsam finden Sie das richtige Angebot und erhalten so die Unterstützung, die Sie benötigen.



BILD 3

## HIER SIND WIR ZU ERREICHEN:

### JOBCENTER

Wallstraße 16  
34576 Homberg (Efze)

### OIKOS

Bistro Netzwerk  
Hauptstraße 50-54  
34621 Frielendorf

### GSM

Stellbergsweg 11  
34576 Homberg (Efze)

### KREISHANDWERKERSCHAFT

Rudolf-Harbig-Straße 6  
34576 Homberg

Projektleitung

Herr Schnücker

✉ [Andreas.Schnuecker2@jobcenter-ge.de](mailto:Andreas.Schnuecker2@jobcenter-ge.de)

☎ 05681 9367-17

Bildnachweise: Adobe Stock  
BILD 1 – Kevin Carden  
BILD 2 – Krakenimages.com  
BILD 3 – Julien Bastide

Stand: Oktober 2022

in Kooperation mit



BILD 1

**Auszeit  
für  
Gesundheit  
Homberg**

## Regionales Kooperationsprojekt für Menschen im SGB-II-Bezug

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



BILD 2

## Ihre Gesundheitslotsin

im Projekt „Auszeit für Gesundheit“



**Frau Stracko**

☎ 05681 9367-36

✉ [olga.stracko@jobcenter-ge.de](mailto:olga.stracko@jobcenter-ge.de)

**Mehr erfahren?**

... einfach den QR-Code scannen!



## Unsere Angebote in Homberg

– Oktober bis Dezember 2022 –

### MONTAGS

09.30 – 11.30 Uhr	Lockerer Spazierengehen	OIKOS
13.30 – 15.00 Uhr	Kreatives Schreiben	GSM

### DIENSTAGS

10.00 – 11.30 Uhr	Kognitives Training	GSM
13.30 – 15.00 Uhr	Walk and Talk – Homberg entdecken	GSM

### MITTWOCHS

10.30 – 12.00 Uhr	Yoga, Entspannung & PMR	GSM
12.30 – 14.00 Uhr	Kreativkreis	GSM

### DONNERSTAGS

09.00 – 10.00 Uhr	Offene Gesprächsrunde	OIKOS
10.00 – 11:00 Uhr	Achtsamkeits-training	OIKOS
11.00 – 12.00 Uhr	Gesundheitstipps im Alltag	OIKOS
12.00 – 13.00 Uhr	Entspannung	OIKOS
13.30 – 15.30 Uhr	Theat er leben	GSM
09.00 – 13.00 Uhr Jeden 3. Donnerstag im Monat	„Kick-Start“ – Gesundes Frühstück	OIKOS
09.00 – 13.00 Uhr Jeden 4. Donnerstag im Monat	„Ernährung“ – Abwechslung trotz kleinem Budget	OIKOS

### FREITAGS

1mal/Monat nach Terminabsprache	Zukunftswerkstatt	GSM
---------------------------------	-------------------	-----

## Weitere Partner

im Projekt „Auszeit für Gesundheit“



**Frau Paul**

☎ 0160-91666358

✉ [Paul-Sandra@oikos-sozialzentrum.de](mailto:Paul-Sandra@oikos-sozialzentrum.de)

Psychosoziale Beratung täglich nach Terminvereinbarung möglich.

Es besteht die Möglichkeit einen Fahrdienst „Homberg – Frielendorf – Homberg“ einzurichten



**Frau Schmettke**

☎ 0163 7 76 36 44

✉ [a.schmettke@mein-gsm.de](mailto:a.schmettke@mein-gsm.de)



**Kreishandwerkerschaft Schwalm-Eder**

verstehen • bündeln • handeln

**Herr Franz**

☎ 0176 557 475 92

✉ [richard.franz@handwerk-schwalm-eder.de](mailto:richard.franz@handwerk-schwalm-eder.de)