

Sie möchten Ideen, welche Gesundheitsangebote etwas für Sie wären? Eine Übersicht der aktuell im Rahmen des Projektes „Auszeit für Gesundheit“ stattfindenden gesundheitsfördernden Angebote sind diesem Flyer zu entnehmen.

Sie haben selbst eine Idee, was Sie gerne machen möchten um ihre Gesundheit zu verbessern, aber wissen nicht wie?

Sprechen Sie Ihre Gesundheitslotsin / Ihren Gesundheitslotsen an. Gemeinsam finden sie das richtige Angebot und erhalten die Unterstützung, die Sie benötigen.

Unser Programm Januar bis März 2022

PROJEKT „AUSZEIT FÜR GESUNDHEIT“

SIE HABEN WEITERE FRAGEN ZUM PROJEKT AUSZEIT FÜR GESUNDHEIT (AZFG)

So erreichen Sie uns an den Standorten des
Jobcenters Schwalm-Eder:

- **Fritzlar**
Frau Arnold & Frau Schneider
☎ 05622 9899-89
- **Homburg**
Frau Stracko
☎ 05681 9367-36
- **Melsungen**
Frau Heinemann
☎ 05661 9291-55
- **Schwalmstadt**
Frau Stracko
☎ 05681 9367-36

PROJEKTVERANTWORTLICHER IM JOBCENTER SCHWALM-EDER:

Herr Schnücker
☎ 05681 9367-17

Bildnachweis: Adobe Stock
Bild 1 Kevin Carden
Bild 2 Krakenimages.com
Bild 3 Julien Bastide

Stand 10.12.2021

In Kooperation mit:



Regionales Kooperationsprojekt für Menschen im SGB II – Bezug

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BILD 1

Auszeit für Gesundheit Ihre Gesundheits- förderung



BILD 3



BILD 2

Fritzlar

MONTAGS

12:30 – 14:00 Uhr – Test your Brain (GSM)

14:30 – 16:00 Uhr – Autogenes Training (PSZ)

DIENSTAGS

09:30 – 11:00 Uhr – Theat|er|leben (GSM)

11:30 – 13:00 Uhr – Kreativkreis (GSM)

13:00 – 14:30 Uhr – Schmerzgruppe (PSZ)

MITTWOCHS

10:30 – 11:30 Uhr – Yoga (GSM)

17:00 – 19:00 Uhr – Kochgruppe (PSZ)

11:45 – 12:45 Uhr – Yoga (GSM)

13:30 – 15:00 Uhr – Walk and Talk (GSM)

DONNERSTAGS

10:30 – 12:00 Uhr – Gewaltfreie und konstruktive Kommunikation (GSM)

12:30 – 14:00 Uhr – Perspektivwechsel (GSM)

Fritzlar

FREITAGS

10:00 – 12:30 Uhr – Gartengruppe (PSZ) bis ca. Ende Oktober, danach Indoor Angebot Repair-Café

Homberg

MONTAGS

09:15 – 10:15 Uhr – Bewegungsangebote (OIKOS)

10:20 – 11:20 Uhr – Gesunde Ernährung (OIKOS)

11:25 – 12:25 Uhr – Denk' Dich fit mit Spiel und Spaß! (OIKOS)

DIENSTAGS

10:00 – 11:30 Uhr – „Walk & Talk“ – Homberg entdecken (GSM)

13:30 – 15:00 Uhr – „Test your Brain“ – Spielenachmittag (GSM)

MITTWOCH

10:00 – 11:00 Uhr – Yoga (GSM)

13:30 – 14:30 Uhr – Kreativkreis (GSM)

DONNERSTAGS

09:15 – 11:15 Uhr – Gesprächsrunde (OIKOS)

11:20 – 12:20 Uhr – Entspannt durch den Alltag (OIKOS)

Melsungen

MONTAGS

11:00 – 13:00 Uhr – Café Auszeit – jeden 1. Montag im Monat (GSM, Jobcenter)

13:30 – 15:00 Uhr – „Test your Brain“ (GSM)

Melsungen

MONTAGS

14:00 – 15:30 Uhr – Ernährungsangebot: „Locker, lecker, leicht“ (PSZ)

DIENSTAGS

10:30 – 12:00 Uhr – „Walk & Talk“ – Melsungen entdecken (GSM)

11:00 – 12:30 Uhr – Stressbewältigung „ENERGIEquellen aufSPÜREN“ (PSZ)

DONNERSTAGS

10:00 – 11:00 Uhr – Sanfte Bewegung / Qi Gong (PSZ)

Schwalmstadt

MONTAGS

10:00 – 12:00 Uhr – Theat|er|leben (GSM)

10:15 – 11:15 Uhr – Bewegungsangebot (OIKOS)

12:30 – 13:30 Uhr – Easy Movement (GSM)

DIENSTAGS

09:00 – 11:30 Uhr – Erklärvideos (GSM)

12:00 – 14:00 Uhr – Influencer (GSM)

14:30 – 15:30 Uhr – Perspektivwechsel – Lerne dich selbst von einer anderen Seite kennen (GSM)

MITTWOCHS

09:00 – 11:30 Uhr – Erklärvideos (GSM)

12:00 – 14:00 Uhr – Influencer (GSM)

14:30 – 16:00 Uhr – Test your Brain (GSM)

DONNERSTAGS

09:00 – 13:00 Uhr – Nähkurs (OIKOS)

10:30 – 12:00 Uhr – Walk and Talk (GSM)

12:30 – 14:00 Uhr – Humor im Alltag (GSM)

FREITAGS

10:30 – 11:30 Uhr – Yoga (GSM)