INSEA aktiv
Leben mit chronischer Krankheit

INSEA aktiv
Leben mit chronischer Krankheit

Kostenfreier Selbstmanagementkurs „Gesund und aktiv leben“

für Menschen mit chronischen Erkrankungen und für deren Angehörige und Freunde findet in Kassel statt

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Das bedeutet, dass sich die Menschen aktiv um ihre Gesundheit kümmern, soweit wie möglich ihren normalen Aktivitäten nachgehen und damit umgehen lernen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt.
Eine Unterstützung hierbei kann ein aktives Selbstmanagement sein.

INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein.

Wie lange dauert ein Kurs?

Ein Kurs geht über 6 Wochen, in denen sich die Gruppe ein Mal pro Woche für je 2,5 Stunden trifft.

Der Kurs ist **kostenfrei** und findet im Bürgerhaus Philipp-Scheidemann-Haus in der Holländische Straße 74, 34127 Kassel statt.

Die Kurstermine in Kassel sind:
- 07.02.2024, 17:00 – 19:30 Uhr
- 14.02.2024, 17:00 – 19:30 Uhr
- 21.02.2024, 17:00 – 19:30 Uhr
- 28.02.2024, 17:00 – 19:30 Uhr
- 06.03.2024, 17:00 – 19:30 Uhr
- 13.03.2024, 17:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail unter: info@lagh-selbsthilfe.de

Ihre Fragen beantworten wir auch unter: 01575-4420 526

INSEA aktiv
Leben mit chronischer Krankheit

INSEA aktiv
Leben mit chronischer Krankheit

Im Kurs werden die folgenden Themen behandelt:

- Individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Vorbereitung auf Arztbesuche
- Entspannungsübungen
- Ausgewogene, gesunde und genussvolle Ernährung
- Bewegungsprogramm
- Sich selbst motivieren
- Wege und Ideen, um den Alltag kreativ zu gestalten
- Das Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken
- Mit Medikamenten leben
- Mit Familie, Freunden und Fachpersonen kommunizieren
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen
- Gespräche über die Umsetzung der Handlungspläne und über mögliche Lösungen bei Schwierigkeiten

KURSLEITUNG - Experten aus Erfahrung

Geleitet werden die Gruppen von ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern (immer zwei im Tandem). Mindestens eine dieser Personen ist direkt oder indirekt von einer chronischen Erkrankung betroffen.

Weitere Infos finden Sie unter: www.insea-aktiv.de

Kosten des Kurses?

Durch die Förderung der **Robert Bosch Stiftung** und **Barmer** ist der Kurs **kostenfrei**. Das Begleitbuch kann während der Laufzeit des Kurses kostenfrei ausgeliehen oder im Kurs käuflich erworben werden.

WAS IST INSEA?

INSEA ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm, gefördert von Careum, Schweiz. In Europa gibt es eine Kooperation zwischen Schweiz, Deutschland und Österreich. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch **Robert Bosch Stiftung** und die **BARMER**.

Veranstaltet von:

Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Hessen Selbsthilfe und Kulturzentrum Schlachthof gGmbH

LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT HESSEN SELBSTHILFE

SCHLACHTHOF KULTURZENTRUM