



An
Gesundes Kinzigtal GmbH
Eisenbahnstraße 17
77756 Hausach



Weitere INSEA Kursorte finden Sie unter :
www.insea-aktiv.de

ANMELDUNG & KONTAKT

Für die Kurse können Sie sich postalisch, telefonisch, per Mail oder online (www.insea-aktiv.de) anmelden.

Gesundes Kinzigtal GmbH
Eisenbahnstraße 17
77756 Hausach

Ansprechpartnerin: Janina Stunder
Telefon: 07831 9666 7404
E-Mail: j.stunder@gesundes-kinzigtal.de
Web: www.gesundes-kinzigtal.de

KURSORTE: siehe Innenseite

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 INFORMATIONEN

Besuchen Sie uns auf
www.insea-aktiv.de



INSEA ist eine Initiative für
Selbstmanagement und aktives Leben.

WAS IST INSEA?

Das INSEA-Programm ist die deutsche Version der erfolgreichen amerikanischen Kurse im «Chronic Disease Self-Management Program» (CDSMP), die an der Universität Stanford entwickelt und wissenschaftlich geprüft wurden.

Hier konnte nachgewiesen werden, dass sich die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessert und die Energie sowie das psychische Wohlbefinden steigen. Erschöpfung und soziale Isolation nehmen dagegen ab. Auch verbessert sich die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten.

Die Kurse „Gesund und aktiv leben“ wurden auf Initiative und mit Unterstützung des Vereins EVIVO Netzwerk e.V. aus der Schweiz nach Deutschland gebracht.

INSEA ist ein evidenzbasiertes Stanford Selbstmanagement Programm, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER.

BARMER

EVIVO
netzwerk

Robert Bosch **Stiftung**

INSEAaktiv
Leben mit chronischer Krankheit



Termine
Frühjahr
2018

Selbstmanagementkurse
Gesund und aktiv leben

für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:





Leben Sie mit einer körperlichen oder psychischen chronischen Erkrankung oder ist jemand in Ihrer Umgebung von einer chronischen Krankheit betroffen?

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.

Lernen Sie Wege und Methoden kennen, aktiv mit der Erkrankung umzugehen.

KURSTHEMEN

- 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

KURSIONFORMATIONEN

Teilnehmen können Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Pro Kurs werden 10 - 18 Teilnehmende aufgenommen. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden. Insgesamt geht der Kurs über 6 Wochen.

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenlos.

INSEA bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.

KURSTERMINE 2018

ORT & TREFFPUNKT: Stephanus Haus
Am Schofferpark 4 - 78132 Hornberg

INSEA 1 - 6 x Donnerstags, 09.30 bis 12.00 Uhr

25. Jan. 2018, 01. Feb. 2018, 08. Feb. 2018, 15. Feb. 2018, 22. Feb. 2018, 01. März. 2018,

Leitung: Janina Stunder, Erika Fläschner

ORT & TREFFPUNKT: Gesundheitswelt Hausach
Eisenbahnstraße 17 - 77756 Hausach (barrierefrei)

INSEA 2 - 6 x Freitags, 16.00 bis 18.30 Uhr

02. März 2018, 09. März. 2018, 16. März. 2018, 23. März. 2018, 30. März. 2018, 06. April 2018

Leitung: Silvia Armbruster, Janina Büdel

ORT & TREFFPUNKT: Praxis Dr. Tillack
Gerbergasse 5 - 77716 Haslach

INSEA 3 - 6 x Mittwochs, 17.00 bis 19.30 Uhr

11. April 2018, 18. April. 2018, 25. April. 2018, 02. Mai 2018, 09. Mai 2018, 16. Mai 2018

Leitung: Lucia Nepple, Irmtraud Willaredt

ORT & TREFFPUNKT: Top Life
Im Röschbund 1-4 - 77791 Berghaupten

INSEA 3 - 6 x Dienstags, 17.30 bis 20.00 Uhr

08. Mai 2018, 15. Mai 2018, 22. Mai 2018, 29. Mai 2018, 05. Juni 2018, 12. Juni 2018

Leitung: Petra Springmann, Erika Fläschner

Hiermit melde ich mich verbindlich zum INSEA Kurs „Gesund und aktiv leben“ an (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen).

Frau Herr

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

- INSEA 1, Beginn: **Donnerstag, 25. Januar 2018**
- INSEA 2, Beginn: **Freitag, 02. März 2018**
- INSEA 3, Beginn: **Mittwoch, 11. April 2018**
- INSEA 4, Beginn: **Dienstag, 08. Mai 2018**

Anzahl der teilnehmenden Personen: _____

Unterschrift: _____

