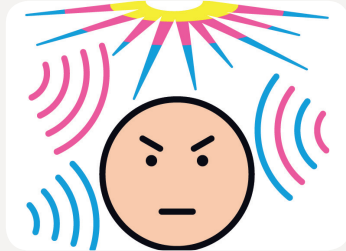




BESSER gesund leben – ich mache mit!



BESSER ist eine Abkürzung für:



BE wegung

S tress·bewältigung

S ucht und

ER nährung.

Das sind die Themen·bereiche von dem Angebot.
Es gibt das Angebot in ganz Hamburg.

Was wollen wir erreichen:

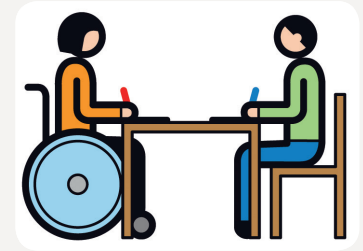
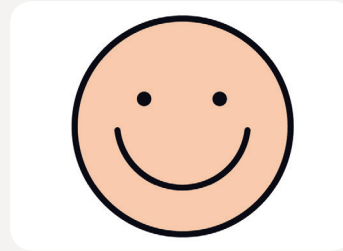
Wir möchten die Gesundheit und die Lebensqualität verbessern.

Das bedeutet:

- weniger krank sein
- mehr Spaß, Freude und Teilhabe.

Teilhabe bedeutet: Dabei sein.

Mitmachen.



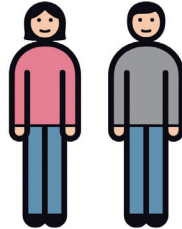
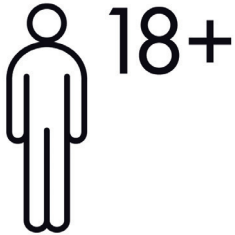
Wir möchten die Widerstandskraft stärken.

Das bedeutet:

- gut mit Problemen umgehen
- aus schwierigen Situationen lernen.



Wer kann mitmachen?



Menschen ...

- die **mindestens 18 Jahre alt** sind (volljährig)

und

- eine **Lern·schwierigkeit**
oder Assistenz·bedarf haben.

Assistenz·bedarf bedeutet:

Sie brauchen Hilfe im Alltag.



Gemeinsam suchen wir nach Möglichkeiten, wie Sie gesund leben können.

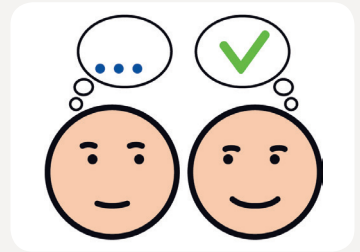
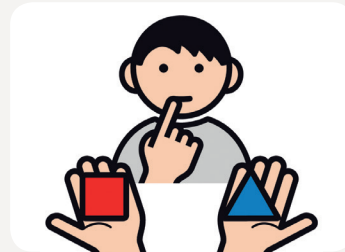
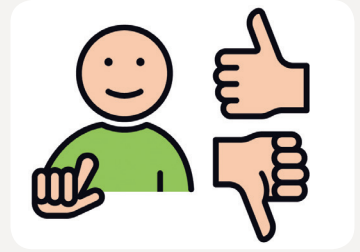
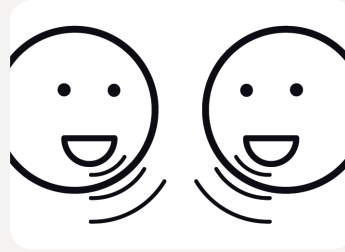
Wir treffen uns und sprechen darüber:

- Was tut Ihnen gut.
- Was macht Ihnen Schwierigkeiten.
- Wer kann Sie unterstützen.

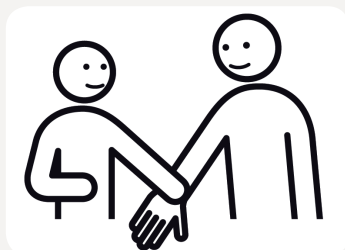
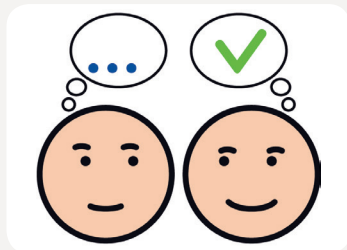
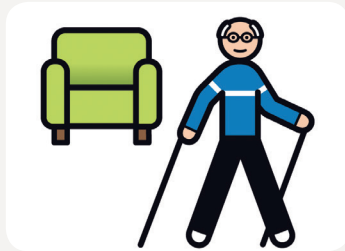
Wir planen dann gemeinsam.

- Was wollen Sie schaffen.
- Wie können Sie das schaffen.
- Sie entscheiden selbst, was Sie wollen!

Wir unterstützen Sie.



Das sind Beispiel-Angebote:



Wir machen Ihnen Mut.

- Wir haben gute Tipps, wie man mehr Bewegung in seinen Tag einbaut.

Wir beraten Sie.

- Wir machen Einzel·beratungen und Gruppen·beratungen zum Thema Stress.

Wir begleiten Sie.

- Wir gehen mit Ihnen zu Angeboten in Ihrer Nachbarschaft.

Unser Angebot ist neu.

Deshalb schauen Forscherinnen und Forscher:
Was klappt gut. Was ist nicht so gut.

Wie kann ich mitmachen?

Melden Sie sich bei **Clarissa Kärner**

Rufen Sie an:

Tel: 040 - 50 77 49 61

Schreiben Sie eine E-Mail:

besser-gesund-leben@eka.alsterdorf.de

Wir machen einen Termin.

Kostenlos:

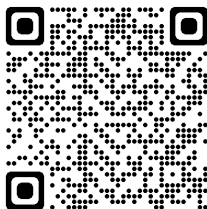
Sie müssen kein Geld bezahlen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Evangelischen

Stiftung Alsterdorf

www.projekt-besser.de



Gefördert durch:



**Gemeinsamer
Bundesausschuss**
Innovationsausschuss

Projektpartner:



Projektpartner:



Projektpartner:



Projektpartner:



Projektpartner:

alsterdorf

Evangelische Stiftung Alsterdorf
Alsterdorfer Markt 4 · 22297 Hamburg · www.alsterdorf.de

Menschen sind unser Leben.

alsterdorf