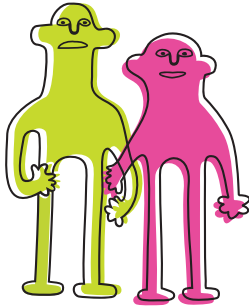


Kostenloses
Angebot



GESUNDHEIT
FÜR ALLE *jetzt!*

BESSER Plus – ich mache mit!



Ihre Gesundheit – Ihre Entscheidung!

Unser Projekt heißt **BESSER Plus**.
BESSER ist eine Abkürzung für:

BEwegung

Stress und Entspannung

Sucht und

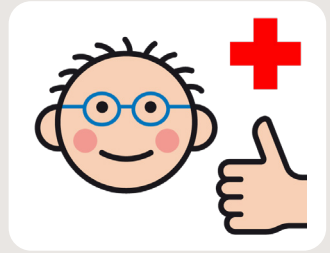
ERnährung.

Das sind die Themen,
bei denen wir Sie unterstützen können.



Was machen wir zusammen?

- Wir sprechen über Ihre Gesundheit.
- Wir finden Ihre Stärken.
- Wir finden Ihre Ziele.
- Wir machen zusammen Ihren Gesundheits-Plan.
- Wir geben Tipps für ein gesundes Leben im Alltag.
- Sie lernen Gesundheits-Angebote in Ihrer Nachbarschaft kennen.



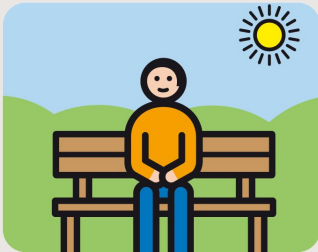
Was sind Beispiel-Ziele?



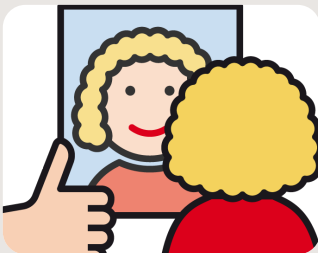
Ich habe Spaß an Bewegung.



Ich esse Obst und Gemüse.



Ich kann zur Ruhe kommen.



Ich passe auf mich
und meinen Körper auf.

Wer kann mitmachen?

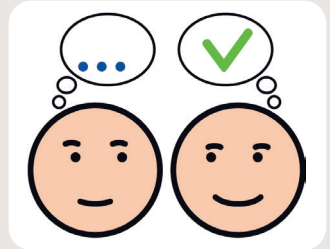
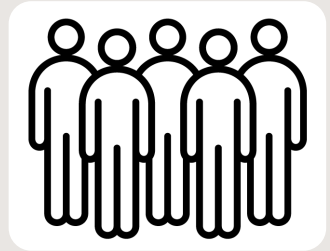
- Menschen die mindestens 18 Jahre alt sind und
- Lern-Schwierigkeiten haben.

Wir begleiten Sie 1 Jahr lang.

Wir treffen uns regelmäßig

- zu zweit

- und in der Gruppe.



Gute Erfahrungen mit BESSER



Jacqueline hat immer Schmerzen in den Gelenken.

Warum ist das so?

Das hat sie jetzt herausgefunden.

Dabei hat ihr die Gesundheits-Lotsin geholfen.

Jacqueline hat gelernt:

Wenn sie Stress hat und nicht gut isst.

Dann bekommt sie Entzündungen in ihrem Körper.

Sie weiß jetzt:

So kann sie etwas dagegen tun.

Es geht ihr viel besser.



Claudia hat das BESSER-Projekt geholfen.

Am Anfang war sie traurig und allein.

Die Gesundheits-Lotsin hat Claudia geholfen.

Claudia hat eine Behandlung bekommen.

Und sie hat viel in ihrem Leben geändert.

Claudia geht jetzt zur Ergo-Therapie.

Sie schwimmt und kann sich entspannen.

Melden Sie sich bei uns!

Telefon 040 – 50 77 49 61

E-Mail: Besser@eka.alsterdorf.de

www.gesundheit-fuer-alle.jetzt/besser-plus/



Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Gesundheits-Lotsinnen

Förderung aus Mitteln
der Deutschen Fernsehlotterie



Evangelisches Krankenhaus Alsterdorf gGmbH
Elisabeth-Flügge-Str. 1
22337 Hamburg
E-Mail: Besser@eka.alsterdorf.de
www.gesundheit-fuer-alle.jetzt

Menschen sind unser Leben.
alsterdorf