



Gesundheitskurs:

„Gesundheit und Kompetenz – Was hat das mit mir zu tun?“

02. April – 30. April 2024

In diesem Gesundheitskurs lernen Sie Themen kennen, die Ihre individuelle Gesundheitskompetenz stärken sollen:

1. **Gesundheitskompetenz:** Was steckt hinter diesem Wort?
2. **Prävention:** Was beeinflusst die Gesundheit positiv oder negativ?
3. **Gesundheitsinformationen:** Wie und wo können diese gefunden werden? Welche Fähigkeiten werden benötigt? Was sind die richtigen Informationen? Wie ist der Umgang damit?
4. **Gesundheitsförderung:** Womit kann die Gesundheit verbessert und beibehalten werden? Welche Gesundheitsangebote können genutzt werden?
5. **Rückblick und Ausblick:** Wie geht es nach dem Kurs weiter?

Kursrahmen:

Start:	Dienstag, 02. April 2024, 11.00 Uhr
Dauer:	02. April – 30. April 2024, dienstags und freitags von 11.00 – 13.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	Volkshochschule Harburg, Eddebüttelstraße 47, 21073 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Harburg
Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg

Jasmin Skutecki: 040 42868 4467

Fadi Dahdouli: 040 42868 4466

GESUNDHEITSBERATUNG

Wir bieten Beratung und Coaching zu Gesundheitsfragen. Unsere Angebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei.

☎ **040 4286844 70**

✉ gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de

🌐 www.hamburger-arbeit.de

