

## Tun Sie sich etwas Gutes!

Neben Ihrer Qualifikation sind gute Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen und dauerhaften beruflichen Wiedereinstieg.

Wussten Sie zum Beispiel,

- dass bereits tägliches Treppensteigen anstelle von Fahrstuhlfahren Ihre Kondition verbessert und die Stimmung positiv beeinflussen kann?
- dass bewusstes Essen das Sättigungsempfinden fördert und Ihnen dabei hilft, gelassener zu werden?
- dass bewusste Atemübungen ein wirksames Mittel zum Stressabbau sind?
- dass ein Waldspaziergang den Blutdruck senkt?



## Profitieren Sie von der Kooperation!

Das Jobcenter Kreis Höxter möchte Sie umfassend beraten und begleiten - in Kooperation mit den nordrhein-westfälischen Krankenkassen, vertreten durch Team Gesundheit GmbH.

Gemeinsam bieten wir Ihnen individuelle Gesundheitsberatungen und Angebote an, u. a. zu diesen Themen:

- Ernährung
- Bewegung
- Stressbewältigung
- Umgang mit Genussmitteln
- Sport in der Natur

## Unsere Online-Angebote finden Sie hier:

<http://jobfit.teamgesundheit.de/kreishoexter/>

## Entscheiden Sie selbst!

- Sie entscheiden, ob und welche Angebote Sie nutzen möchten.
- Die Angebote gelten unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind.
- Sie haben die Möglichkeit, sich mit Anderen in ähnlicher Lebenssituation auszutauschen.
- Sie erhalten viele nützliche und einfache Tipps für Ihre Gesundheit.
- Sie lernen das für Sie nutzbare Gesundheitsangebot der Region kennen.
- Sie lernen, Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig zu schützen und zu unterstützen.
- Alle Angebote sind für Sie kostenfrei!



## Präventionsangebote:

Gemeinsam mit dem Kooperationspartner Team Gesundheit GmbH bieten wir Ihnen die Möglichkeit, an speziellen gesundheitsfördernden Angeboten teilzunehmen.

Nutzen Sie das Beratungsangebot zu gesundheitsbezogenen Themen.

Sie erhalten praktische Hinweise zur Gesundheitsförderung und wer Sie dabei unterstützen kann.

Ihre Daten sind geschützt.

Es findet kein Austausch über Ihren Gesundheitszustand zwischen den Projektpartnern und Krankenkassen statt.

## Fragen?

Bitte sprechen Sie bei Fragen und Unterstützungsbedarf Ihre persönliche Arbeitsvermittlerin oder Ihren persönlichen Arbeitsvermittler an.

Koordinatorin im Modellprojekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung“ im Jobcenter Kreis Höxter:

Bernadette Turner  
Stummrigestr. 56  
37671 Höxter  
05271 6995 – 325

**jobcenter**  
Kreis Höxter

### Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: [www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

des Jobcenters im Kreis Höxter

