

## **Kostenfreier Selbstmanagementkurs „Gesund und aktiv leben“**

### **für Menschen mit chronischen Erkrankungen und für deren Angehörige und Freunde findet in Lich statt**

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.

### **Wie lange dauert ein Kurs?**

Ein Kurs geht über 6 Wochen, in denen sich die Gruppe ein Mal pro Woche für je 2,5 Stunden trifft.

Der Kurs ist **kostenfrei** und findet in der Volkshochschule Landkreis Gießen in 35423 Lich im Kreuzweg 33 statt.

### **Die Kurstermine in Lich sind:**

- 03.11.2022, 17:00 – 19:30 Uhr
- 10.11.2022, 17:00 – 19:30 Uhr
- 17.11.2022, 17:00 – 19:30 Uhr
- 24.11.2022, 17:00 – 19:30 Uhr
- 01.12.2022, 17:00 – 19:30 Uhr
- 08.12.2022, 17:00 – 19:30 Uhr

**Anmeldung per E-Mail unter:** [info@lagh-selbsthilfe.de](mailto:info@lagh-selbsthilfe.de)

**Ihre Fragen beantworten wir auch unter:** 06421 – 94840 - 260