

## Sağlığınız bizim için önemli!

Pek çok insan, işsiz kaldıklarında ve kendi gelirleri için toplumun desteğine bağımlı olduklarında kendilerini işe yaramaz hissederler

## İşsizlik bir kriz ve/veya fırsat olarak:

Sağlığınızı geliştirmek için zamanı kullanın. Güçlü yönlerinizin, yeteneklerinizin ve deneyimlerinizin farkına varın ve dirençliliğinizin gelişimini teşvik edin. Fiziksel ve zihinsel sağlığınızın güçlü bir bağışıklık sistemine ihtiyacı vardır. Sağlığınızı koruyun ve güçlendirin.

## Canlı Sağlık Kurslarımız:

§20a SGB V temelinde, teklifler isteğe bağlıdır ve sizin için ücretsizdir

- Sağlık günleri ve tanıtım kursları bu Konular hakkında:
  - Hareket
  - Stres atma ve rahatlama
  - Beslenme
  - Bağımlılık önemi
  - Kardiyovasküler kontroller
- Çeşitli konular hakkında bilgi:
  - İyimser ve pozitif kalmak
  - Doğru hedefler
  - İletişimi anlamak
  - Ağrı
  - Uyku
  - Akıl Sağlığı
  - Sağlıklı Beslenme



## Online Sağlık Kurslarımız:

- Podcast'ler, bireysel öğrenme modülleri, videolar ve canlı workshop'ler içeren websitemiz portALO

- portALO'ya erişiminiz:

<https://port-alo.de>

Veya sadece akıllı telefonunuzla tarayın



## Kupon Sistemimiz:

- Sağlık sigortaların düzenlediği kurslara katılırsanız, bunlar teamw()rk-programı aracılığıyla bizim tarafımızdan - Team Gesundheit – tamamen karşılanabilir. Jobcenter irtibat kişinizden bilgi alabilirsiniz.

## Program:

GKV Programında „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“, Agenturen für Arbeit, Jobcenter, gesetzliche Krankenkasse ve belediyeler beraber çalışıp birlikte sağlığını güçlendirmeyi ve geliştirmeyi amaçlarlar.

## Biz Kimiz:

- Team Gesundheit GmbH  
Arbeitsmarktintegrative Gesundheitsförderung  
[aig@teamgesundheit.de](mailto:aig@teamgesundheit.de)

## Jobcenter Irtibat Kişiniz:

- 



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## SAĞLIĞI GELİŞTİRME BİLGİLERİ

**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit

### 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 mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

