

Gesundheits-projekt hat noch freie Plätze!

Viele Menschen leben ungesund. Sie essen ungesunde Sachen. Sie bewegen sich zu wenig. Oder sie haben Stress. Das macht Menschen krank. Deshalb gibt es Präventions-angebote: Man tut etwas, damit man nicht krank wird. Für Menschen mit Lern-schwierigkeiten gibt es aber sehr wenige Präventions-angebote. Deshalb gibt es das Projekt BESSER.

Pflege-expertinnen entwickeln im Projekt Präventions-pläne mit den Teilnehmenden. In den Bereichen **Bewegung, Stress-management, Sucht-bewältigung** und **Ernährung**. Die Expertinnen begleiten die Teilnehmenden ein Jahr lang.

„Das Thema ist sehr gefragt. Die Teilnehmenden haben Lust mitzumachen und freuen sich auf den Start“, erzählt Dagmar König, Pflege-expertin bei BESSER.

„BESSER Gesund Leben“ ist **schon gestartet**. Die Teilnahme ist **kostenlos!**

Sie haben Fragen oder wollen sich anmelden?

Dann rufen Sie an. Oder schreiben Sie.

Tel.: 040-5077 4961

E-Mail: besser-gesund-leben@eka.alsterdorf.de

Weitere Informationen: www.projekt-besser.de