

Selbstvertrauen

Zeit haben



ZIEL.SICHER.  
GESUND.

gemeinsam

People First

Wissen



FreundInnen

Leben

ICH

Ärztin

mein Körper



Mein Alltag

reden

Freude

Seele



für mich

Leichte Sprache

↳ Module

**GESUNDSEIN**

**EIN KURS FÜR MENSCHEN MIT LERNSCHWIERIGKEITEN**



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien  
Wien ist anders.

## Was bringt mir der Kurs „Gesundsein“?

Es ist gut zu wissen, was mir und meinem Körper gut tut.  
Und was mir, meinem Körper und meiner Seele weh tut.  
Und was und wer mir helfen kann, wenn es mir schlecht geht. Deshalb gibt es den Kurs Gesundsein. Es geht an 6 Vormittagen nur um mich. Um meine Gesundheit und mein Wohlfühlen. Und um meinen Körper und meine Seele.

*Am Herzen liegen  
Über die Leber laufen  
Nicht übers Knie brechen  
In der Seele weh tun  
Schmetterlinge im Bauch*

## Was passiert im Kurs Gesundsein?

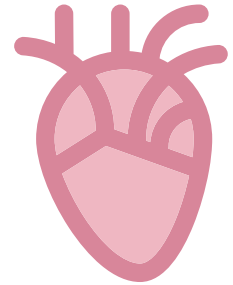
**zuhören – ausprobieren – lernen –  
miteinander reden – selber gestalten –  
wohlfühlen**

Sie erfahren viel **Neues**.  
Sie **reden** miteinander.  
Sie können **Fragen stellen**, die Ihnen wichtig sind.  
Sie **üben** miteinander.  
Sie finden heraus, wie Sie im Alltag gut für sich und **für Ihre Gesundheit sorgen**.  
Sie gestalten Ihre eigene **Gesundheitsmappe**.



# WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Alle Menschen mit Lernschwierigkeiten sind eingeladen.  
6 Personen können zu einem Kurs kommen.  
6 halbe Tage gehören zusammen zu einem Kurs.  
Jedes Mal gibt es ein anderes Thema.



## Welche Themen gibt es?

**Mein Alltag – Mein Körper und ich – Wohlfühlen –  
Krank sein – Sexualitäten – Das Gesundheitssystem  
und wie ich es nutzen kann**

## Wer leitet den Kurs?

Menschen mit und ohne Behinderung haben den Kurs entwickelt.  
Die Kurs-LeiterInnen kennen sich gut aus.  
Sie wissen viel über das Gesundsein und das Kranksein.  
Sie wissen auch viel über den Körper und das Gesundheitssystem.  
Sie haben schon oft mit Menschen mit  
Lernschwierigkeiten gearbeitet.

*Mir selber  
etwas Gutes tun!*

# SO MELDEN SIE SICH AN

Melden Sie sich bei Ihrem Betreuer oder Ihrer Betreuerin zum Kurs an.

Dann gehen Sie 6 Mal in den Kurs.

Danach bekommen Sie ein Zertifikat.

Sie müssen für den Kurs keine Gebühr bezahlen.

## Kontakt

Wiener Gesundheitsförderung

Telefonnummer: 01 4000 76994

E-Mail: [gesundsein@wig.or.at](mailto:gesundsein@wig.or.at)

### Impressum:

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WIG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at), [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)  
Inhalt: Mag.a (FH) Heidrun Rader, Wiener Gesundheitsförderung. Satz & Grafik: theGreatWhite.at.  
Druck: Astoria Druck, Wien. Stand: Juni 2017.

