

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**.

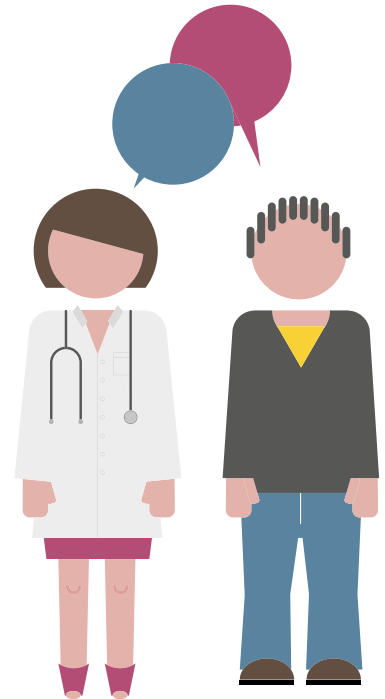


WIR FREUEN UNS AUF SIE!

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.
Wenn der Kurs vorbei ist, bekommen Sie eine Urkunde.

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?

Der Kurs wird von Gesundsein-TrainerInnen geleitet.
Die TrainerInnen 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.
Menschen mit und ohne Behinderung haben den Kurs entwickelt.

*Mir selber
etwas Gutes tun!*

ALLE KÖNNEN MITMACHEN

Wenn Sie in einer Tages-Struktur arbeiten:
Bitte besprechen Sie die Teilnahme in der Tages-Struktur.
Die Teilnahme an unserem Kurs gilt
als Arbeits-Tag in Tages-Strukturen.
Sie bekommen für die Teilnahme eine Zeit-Bestätigung.

Sie können sich auch anmelden, wenn Sie nicht in einer
Tages-Struktur arbeiten.

Sie müssen für den Kurs keine Gebühr bezahlen.

Kursort

Selbstvertretungs-Zentrum
für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten
Simmeringer Hauptstraße 30-32/3/R1
1110 Wien

Anmeldung

Wiener Gesundheitsförderung
Telefonnummer: 01 4000 76994
E-Mail: 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, www.wig.or.at
Inhalt: Mag.a (FH), Heidrun Rader, Wiener Gesundheitsförderung. Satz & Grafik: theGreatWhite.at.
Druck: Astoria Druck, Wien. Stand: November 2018.

Kursstart im April

6 Kurstage,
immer am Dienstag, 9 bis 13 Uhr

Termine

2., 9., 16. und 30. April sowie
7. und 14. Mai 2019

Kursstart im Oktober

6 Kurstage,
immer am Dienstag, 9 bis 13 Uhr

Termine

1., 8., 15. und 22. Oktober sowie
5. und 12. November 2019



Wiener
Gebietskrankenkasse

wgkk

WiG
Wiener Gesundheitsförderung

StoDt+Wien
WIEN 10400

Die Basisfinanzierung des Selbstvertretungs-Zentrums erfolgt durch die Wiener Gesundheitsförderung. Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Der Ausbau des Selbstvertretungs-Zentrums wird teilweise daraus finanziert.