

Termine:

30.10.2024

06.11.2024

13.11.2024

20.11.2024

27.11.2024

04.12.2024

16:00-18:30 Uhr

Anmeldung:
www.insea-aktiv.de

Die Teilnahme ist
kostenlos

INSEA umfasst
ein krankheits-
übergreifendes
Kursangebot


INSEA aktiv
Leben mit chronischer Krankheit

SELBSTMANAGEMENTKURSE „GESUND UND AKTIV LEBEN“

INSEA - Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben

Die Kurse wurden an der Stanford Universität (USA) im Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP) entwickelt. Hier konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass sich die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessert und die Energie sowie das psychische Wohlbefinden steigen.

Das Kursprogramm wird gefördert von der Careum Stiftung aus der Schweiz. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch die Robert Bosch Stiftung und BARMER.

Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V. (LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz) ist Mitglied der nationalen INSEA-Initiative und veranstaltet INSEA-Kurse in Rheinland-Pfalz.

Ihre Ansprechpartnerin:

Karin Seitz

LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz

Telefon: 06131-79 60 4-01

Fax: 06131-79 60 4-99

E-Mail: insea@lag-sb-rlp.de

LAG
Selbsthilfe
Rheinland-Pfalz