

**JETZT
ANMELDEN**

WER WIR SIND

Wir, der Gesunde Schwalm-Eder-Kreis+, sind vor Ort eine Art „regionaler Kümmerer“. Unser Ziel ist ein abgestimmtes Gesundheits- und Versorgungsmanagement und der Aufbau neuer innovativer Angebote. Dabei setzen wir auf Prävention, Gesundheitsförderung, Kooperationen und digitale Unterstützung.

Wir beraten Sie ganz individuell zur Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung Ihrer Gesundheit.

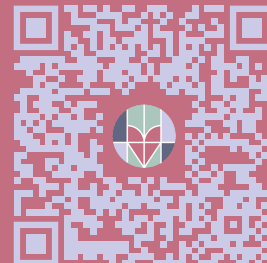
Auch über das Programm für Betroffene von Post-Covid und chronischer Erschöpfung hinaus unterstützen wir Sie mit verschiedenen attraktiven Gesundheits- und Präventionsangeboten, aktiv zu sein und zu bleiben. Wir beraten Sie rund um das Thema Gesundheit und begleiten Sie auch in Zeiten, in denen es Ihnen oder Ihren Angehörigen gesundheitlich nicht gut geht.



Ihre Gesundheitslotsin:

Bianca Leiker

Telefon:
0176/70417534

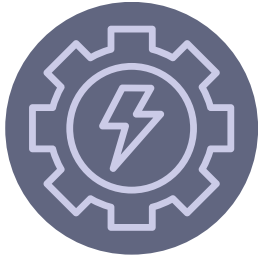


[www.gesunder-sek-plus.de/
hilfe-bei-chronischer-erschoepfung](http://www.gesunder-sek-plus.de/hilfe-bei-chronischer-erschoepfung)



**UNTERSTÜTZUNG BEI POST-COVID
UND CHRONISCHER ERSCHÖPFUNG**
Lernen Sie, mit Ihren Ressourcen umzugehen





DAS PROGRAMM IN KÜRZE:

- ♥ Regelmäßige Beratungsgespräche
- ♥ Energietagebuch zum besseren Verständnis des eigenen Energielevels
- ♥ Fingerschweißtest als Indikator für Long- und Post-Covid
- ♥ individuell abgestimmtes Kursangebot zum Energie- und Stressmanagement
- ♥ Informationen zu Post-Covid und chronischer Erschöpfung
- ♥ Möglichkeit der Schlafberatung
- ♥ Möglichkeit der Vernetzung mit anderen Betroffenen
- ♥ Laufzeit: bis zu 12 Monaten

Gerne informiert Sie unsere Gesundheitslotsin unverbindlich in einem **Beratungstermin** über das Programm.

Ein **Beratungs- und Kursangebot**, das Ihre ärztliche Betreuung ergänzt

FÜR WEN IST DAS PROGRAMM?

Für alle, die an chronischer Erschöpfung oder weiteren Symptomen nach einer Covid-19 Erkrankung leiden. Die Angebote werden individuell auf Ihr Energielevel zugeschnitten.

WIE SEHEN TERMINE AUS?

Die Beratungstermine finden in erster Linie in unserer Geschäftsstelle in Melsungen statt. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, vor Ort zu sein, können diese auch online oder in Ausnahmen telefonisch abgehalten werden. Auch die Kursangebote werden zum größten Teil online oder in hybrider Form abgehalten.

WAS KOSTET DAS PROGRAMM?

Gefördert wird das Programm vom Schwalm-Eder-Kreis. Durch die Finanzierung des Landkreises ist der Großteil der Kosten für alle mit wohnhaft im Kreis abgedeckt. Hinzu kommt ein monatlicher Betrag von 20 Euro für die Teilnahme an einem exklusiven Kursprogramm. Weitere Schlafberatungen oder Fingerschweißtests können gegen Aufpreis optional dazu gewählt werden.

Für Mitglieder von GSEK+ ist die komplette Teilnahme am Programm kostenfrei.

**Das Programm,
in dem Sie lernen,
Ihre Energieressourcen
effizient zu nutzen und
Überlastung zu
vermeiden.**

Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+ GmbH
Sandstraße 9
34212 Melsungen

Telefon: 05661/9050290
www.gesunder-sek-plus.de

Gefördert von:



In Kooperation mit:

