

Lernen Sie Wege und Methoden kennen,
aktiv mit der Erkrankung umzugehen.

KURSTHEMEN

- Individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Vorbereitung auf Arztbesuche
- Entspannungsübungen
- Ausgewogene, gesunde und genussvolle Ernährung
- Bewegungsprogramm
- Sich selbst motivieren
- Wege und Ideen, um den Alltag kreativ zu gestalten
- Das Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken
- Mit Medikamenten leben
- Mit Familie, Freunden und Fachpersonen kommunizieren
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen
- Probleme lösen

KURSLEITUNG - Experten aus Erfahrung

Geleitet werden die Gruppen von ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern (immer zwei im Tandem). Mindestens eine dieser Personen ist direkt oder indirekt von einer chronischen Erkrankung betroffen.

KURSINFORMATION:

Pro Kurs werden **10 - 14 Teilnehmende** aufgenommen. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden. Insgesamt geht der Kurs **über 6 Wochen**.

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenlos.

INSEA ist eine Initiative für
Selbstmanagement und aktives Leben.

WAS IST INSEA?

Das INSEA-Programm ist die deutsche Version der erfolgreichen amerikanischen Kurse «Chronic Disease Self-Management Program» (CDSMP), die an der Universität Stanford entwickelt und wissenschaftlich geprüft wurden.

Hier konnte nachgewiesen werden, dass sich die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessert und die Energie sowie psychisches Wohlbefinden steigen. Erschöpfung und soziale Isolation nehmen dagegen ab. Auch verbessert sich die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten.

Die Kurse „Gesund und aktiv leben“ wurden auf Initiative und mit Unterstützung des Vereins EVIVO Netzwerk e.V. aus der Schweiz nach Deutschland gebracht.

INSEA ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER.

BARMER

EVIVO
netzwerk


**Robert Bosch
Stiftung**

INSEAaktiv
Leben mit chronischer Krankheit



TELEFONKURSE
PRÄSENSKURSE
ONLINEKURSE

Herbst
2022

**Selbstmanagementkurse
Gesund und aktiv leben**

für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

**Kurstermine INSEA
Hannover & Umland**

Veranstaltet von:


**Patienten
UNIVERSITÄT**

Informationen & Kursanmeldung
online: www.insea-aktiv.de



TELEFONKURSE 2022



Fr. 26. August 2022

6 x freitags 10.00 - 11.00 Uhr

Telefonkonferenz

Kurs H-Tel-08:

26. August 2022
02. September 2022
09. September 2022
16. September 2022
23. September 2022
30. September 2022

Mi. 14. September 2022

6 x mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr

Telefonkonferenz

Kurs H-Tel-07:

26. August 2022
02. September 2022
09. September 2022
16. September 2022
23. September 2022
30. September 2022

Do. 03. November 2022

6 x donnerstags 15.00 - 16.00 Uhr

Telefonkonferenz

Kurs H-Tel-09:

03. November 2022
10. November 2022
17. November 2022
24. November 2022
01. Dezember 2022
08. Dezember 2022

PRÄSENZKURSE 2022



Mi. 31. August 2022

6 x mittwochs 16.00 - 18.30 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Stadt Sehnde - Der Seniorenbeirat
Peiner Str. 13
31319 Sehnde

Kurs H-159

31. August 2022
07. September 2022
14. September 2022
21. September 2022
28. September 2022
05. Oktober 2022

Kursanmeldung telefonisch:
Gönül Temucin | Telefon: 0511 / 532 - 8425

PRÄSENZKURSE 2022



Mi. 07. September 2022

6 x mittwochs 16.30 - 19.00 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Kath. FABi Hannover
Goethestr. 31
30169 Hannover

Kurs H-149:

07. September 2022
14. September 2022
21. September 2022
28. September 2022
05. Oktober 2022
12. Oktober 2022

Di. 27. September 2022

6 x dienstags 10.00 - 12.30 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Patientenuniversität der MHH
Karl-Wiechert-Allee 3
30625 Hannover

Kurs H161:

27. September -2022
04. Oktober 2022
11. Oktober 2022
18. Oktober 2022
25. Oktober 2022
01. November 2022

Fr. 30. September 2022

6 x freitags 10.00 - 12.30 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Patientenuniversität der MHH
Karl-Wiechert-Allee 3
30625 Hannover

Kurs H-162:

30. September 2022
07. Oktober 2022
14. Oktober 2022
21. Oktober 2022
28. Oktober 2022
04. November 2022

Do. 27. Oktober 2022

6 x donnerstags 16.30 - 19.00 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Patientenuniversität der MHH
Karl-Wiechert-Allee 3
30625 Hannover

Kurs H-163:

27. Oktober 2022
03. November 2022
10. November 2022
17. November 2022
24. November 2022
01. Dezember 2022

Kursanmeldung per E-Mail:
Temucin.Goenuel@mh-hannover.de

ONLINEKURSE 2022



Mo. 05. September 2022

6 x montags 17.30 - 20.00 Uhr

Virtuell-Zoom

Kurs H-V-28:

05. September 2022
12. September 2022
19. September 2022
26. September 2022
10. Oktober 2022
17. Oktober 2022

Mi. 07. September 2022

6 x mittwochs 10.00 - 12.30 Uhr

Virtuell-Zoom

Kurs H-V-29:

07. September 2022
14. September 2022
21. September 2022
28. September 2022
05. Oktober 2022
12. Oktober 2022

Do. 08. September 2022

6 x donnerstags 16.00 - 18.30 Uhr

Virtuell-Zoom

Kurs H-V-30:

08. September 2022
15. September 2022
22. September 2022
29. September 2022
06. Oktober 2022
13. Oktober 2022

Di. 04. Oktober 2022

6 x dienstags 10.00 - 12.30 Uhr

Virtuell-Zoom

Kurs H-V-31:

04. Oktober 2022
11. Oktober 2022
18. Oktober 2022
25. Oktober 2022
01. November 2022
08. November 2022