



An  
Gesundes Kinzigtal GmbH  
Eisenbahnstraße 17  
77756 Hausach



Weitere INSEA Kursorte finden Sie unter :  
[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

### ANMELDUNG & KONTAKT

Für die Kurse können Sie sich postalisch, telefonisch, per Mail oder online ([www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)) anmelden.

**Gesundes Kinzigtal GmbH**  
Eisenbahnstraße 17  
77756 Hausach

**Ansprechpartnerin: Marina Kaiser-Waidele**  
Telefon: 07831 - 96 66 70  
E-Mail: [m.kaiser-waidele@gesundes-kinzigtal.de](mailto:m.kaiser-waidele@gesundes-kinzigtal.de)

**KURSORTE:** siehe Innenseite

### 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.

### WEITERE INFORMATIONEN

Besuchen Sie uns auf  
[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)



INSEA ist eine Initiative für  
Selbstmanagement und aktives Leben.

### WAS IST INSEA?

Das INSEA-Programm ist die deutsche Version der erfolgreichen amerikanischen Kurse im «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 das psychische 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, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER. Die landesweite Koordination des Projektes liegt bei SeKo Bayern.

**BARMER**

**EVIVO**  
netzwerk

 **Robert Bosch  
Stiftung**

**INSEA**aktiv  
Leben mit chronischer Krankheit



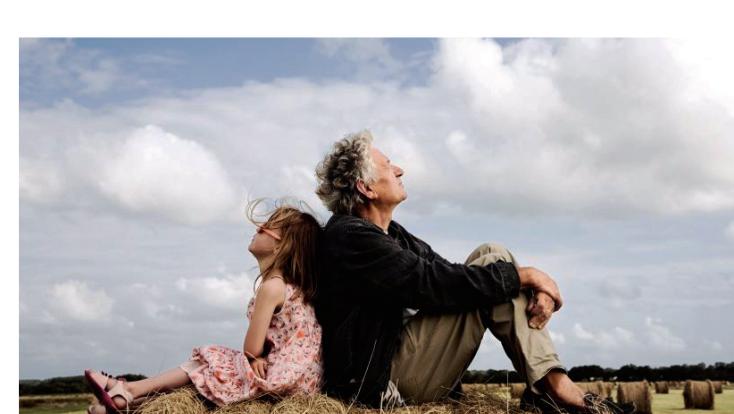
Frühjahr  
2021

## Selbstmanagementkurse Gesund und aktiv leben

für Menschen mit chronischen Erkrankungen  
und für deren Angehörige und Freunde

Veranstaltet von:





**Leben Sie mit einer körperlichen oder psychischen chronischen Erkrankung oder ist jemand in Ihrer Umgebung von einer chronischen Krankheit betroffen?**

**Das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag.**

Das bedeutet, dass sich die Menschen aktiv um ihre Gesundheit kümmern, soweit wie möglich ihren normalen Aktivitäten nachgehen und damit umgehen lernen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt. Eine Unterstützung hierbei kann ein aktives Selbstmanagement sein.

INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein.

**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
- Gespräche über die Umsetzung der Handlungspläne und über mögliche Lösungen bei Schwierigkeiten

### KURSIONFORMATIONEN

Teilnehmen können Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Pro Kurs werden 10 - 18 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 bietet Hilfe bei der Lösung krankheitsbezogener Probleme.**

### KURSTERMINE FRÜHJAHR 2021

**ORT & TREFFPUNKT:** ~~BDH Therapiezentrum Ortendorf~~ Online

Leutkirchstraße 34b - 77723 Gengenbach

**INSEA 1 - 6 x donnerstags, 17.30 bis 20.00 Uhr**

**28. Januar 2021**, 04. Februar 2021, 11. Februar 2021, 18. Februar 2021, 25. Februar 2021, 04. März 2021

**Leitung:** Irmtrud Willaredt und Katja Schermer

**ORT & TREFFPUNKT:** ~~Gesundheitswerk Hausach~~ Online

Eisenbahnstraße 17 - 77756 Hausach (barrierefrei)

**INSEA 2 - 6 x montags, 10.15 bis 12.45 Uhr**

**08. März 2021**, 15. März 2021, 22. März 2021, 29. März 2021, 12. April 2021, 19. April 2021

**Leitung:** Pia Roser und Claudio Esposito

**ORT & TREFFPUNKT:** **Werkraum Mostmaier Hof**

Eisenbahnstraße 40a - 77756 Hausach

**INSEA 3 - 6 x donnerstags, 09.00 bis 11.30 Uhr**

**25. März 2021**, 01. April 2021, 08. April 2021, 15. April 2021, 22. April 2021, 29. April 2021

**Leitung:** Marina Kaiser- Waidele und Lucia Nepple

**ORT & TREFFPUNKT:** **Elithera Gesundheitszentrum Wolfach**

Hauptstraße 5 - 77709 Wolfach (barrierefrei)

**INSEA 4 - 6 x mittwochs, 17.00 bis 19.30 Uhr**

**09. Juni 2021**, 16. Juni 2021, 23. Juni 2021, 30. Juni 2021, 07. Juli 2021, 14. Juli 2021

**Leitung:** Heike Heizmann und Pia Roser

Hiermit melde ich mich verbindlich zum INSEA Kurs „Gesund und aktiv leben“ an (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen).

Frau  Herr

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

INSEA 1, Beginn: **Donnerstag, 28. Januar 2021**

INSEA 2, Beginn: **Montag, 08. März 2021**

INSEA 3, Beginn: **Donnerstag, 08. März 2021**

INSEA 4, Beginn: **Mittwoch, 09. Juni 2021**

Anzahl der teilnehmenden Personen: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

