

Weitere INSEA Kursorte finden Sie unter :
www.insea-aktiv.de

ANMELDUNG & KONTAKT

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

Medizinischen Hochschule Hannover

Koordinierungsstelle INSEA

am Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung

Kontaktperson: Franciska Schwarz

OE 5410

Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover

Tel.: 0511/ 532 - 8425

Fax: 0511/ 532 - 5347

E-Mail: Schwarz.Franciska@mh-hannover.de

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Weitere Infos, Termine und Kursanmeldung auf:
www.insea-aktiv.de



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.

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, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER.

BARMER

EVIVO
netzwerk


**Robert Bosch
Stiftung**

Weitere Infos & Anmeldung: www.insea-aktiv.de

INSEAaktiv
Leben mit chronischer Krankheit



Termine
Frühjahr
2019

**Selbstmanagementkurse
Gesund und aktiv leben**

für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

**Kurstermine INSEA
Hannover & Region**

Veranstaltet von:



Patienten
UNIVERSITÄT

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.

KOSTEN: Die Teilnahme ist kostenlos.

TEILNEHMER: Pro Kurs 10 - 18 Teilnehmende .

INSEA-Kursprogramm Hannover & Region Frühjahr 2019

Do. 21. Februar 2019

6 x donnerstags 16.00 - 18.30 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Stadtteil-Treff „b-west“
Hachmeisterstraße 1
31139 Hildesheim

Termine Kurs H-92:

21. Februar 2019
28. Februar 2019
07. März 2019
14. März 2019
21. März 2019
28. März 2019

Do. 28. Februar 2019

6 x donnerstags 17.00 - 19.30 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Patientenuniversität der MHH
Karl-Wiechert-Allee 3
30625 Hannover

Termine Kurs H-94:

28. Februar 2019
07. März 2019
14. März 2019
21. März 2019
28. März 2019
04. April 2019

Do. 07. März 2019

6 x donnerstags 18.00 - 20.30 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Hotel Deutsches Haus
Torstraße 11
38518 Gifhorn

Termine Kurs H-101:

07. März 2019
14. März 2019
21. März 2019
28. März 2019
04. April 2019
11. April 2019

KURSIONFORMATION:

Die Teilnehmenden treffen sich **1x in der Woche für ca. 2,5 Stunden**. Insgesamt geht der Kurs **über 6 Wochen**.

Anmeldung unter:
www.insea-aktiv.de

Mo. 29. April 2019

6 x montags 09.00 - 11.30 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Patientenuniversität der MHH
Karl-Wiechert-Allee 3
30625 Hannover

Termine Kurs H-95:

29. April 2019
06. Mai 2019
13. Mai 2019
20. Mai 2019
27. Mai 2019
03. Juni 2019

Mo. 29. April 2019

6 x montags 14.00 - 16.30 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Pflegedienst Polat
Osterwalder Straße 8
30827 Garbsen

Termine Kurs H-90:

29. April 2019
06. Mai 2019
13. Mai 2019
20. Mai 2019
27. Mai 2019
03. Juni 2019

Fr. 03. Mai 2019

6 x freitags 14.00 - 16.30 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Patientenuniversität der MHH
Karl-Wiechert-Allee 3
30625 Hannover

Termine Kurs H-96:

03. Mai 2019
10. Mai 2019
17. Mai 2019
24. Mai 2019
07. Juni 2019
14. Juni 2019

KONTAKT:

Telefon: 0511/ 532 - 8425 (Franciska Schwarz)
E-Mail: Schwarz.Franciska@mh-hannover.de

INSEA-Kursprogramm Hannover & Region Frühjahr 2019

Mi. 08. Mai 2019

6 x mittwochs 16.30 - 19.00 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Kath. FABI Hannover
Goethestr. 31
30169 Hannover

Termine Kurs H-88:

08. Mai 2019
15. Mai 2019
22. Mai 2019
29. Mai 2019
05. Juni 2019
12. Juni 2019

Mo. 06. Mai 2019

6 x montags 15.00 - 17.30 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Region Hannover
Fachbereich Gesundheit
Weinstr. 2-3 - 30171 Hannover

Termine Kurs H-102:

06. Mai 2019
13. Mai 2019
20. Mai 2019
27. Mai 2019
03. Juni 2019
17. Juni 2019

Do. 09. Mai 2019

6 x donnerstags 09.30 - 11.00 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Region Hannover
Gesundheitstreff Mittelfeld
Ahornstr. 2 - 30519 Hannover

Termine Kurs H-103:

09. Mai 2019
16. Mai 2019
23. Mai 2019
06. Juni 2019
13. Juni 2019
20. Juni 2019

KURS-ANMELDUNG
www.insea-aktiv.de

