

Wir laden Sie herzlich zum Angebot ein!



Inhalte des 1. Workshops

- Was ist Schmerz?
 - Schmerzentstehung
 - Schmerzweiterleitung
 - Schmerzwahrnehmung
- Schmerzformen
- akut/chronisch
- Chronischer Schmerz: Wenn Schmerz im Kopf entsteht.
- Was kann man gegen chronischen Schmerz tun?
- Schmerzwerkzeugkoffer

Inhalte des 2. Workshops

- Was ist Schlaf?
- Was bedeutet guter Schlaf?
- Was ist ein Biorhythmus und welche Rolle spielt er beim Schlafen?
- Schlafstörungen, wie kann ich sie vermeiden?
- Besser schlafen, wie kann ich meinen Schlaf verbessern?
- Entspannen lernen.

Das Angebot richtet sich speziell an Kundinnen und Kunden des Jobcenters Düsseldorf.

Die Teilnahme an diesem Angebot ist für Sie vollkommen kostenfrei und freiwillig!



Heute nehme ich mir mal Zeit für mich!

Termin:

Donnerstag, 22.08.2024
10.15 Uhr – ca. 13 Uhr

Veranstaltungsort und
Ansprechpartnerin

Haus der Gesundheit
Kanzlerstr. 4
40472 Düsseldorf

Frau Wiedenhaupt
Telefon: +49-(0)211-6922746
Heike.Wiedenhaupt@jobcenter-ge.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

WORKSHOPS FÜR DEINE GESUNDHEIT

Thema 1: Schmerzen verstehen lernen

Thema 2: Guter Schlaf



Projektpartner:

teamw(ork)
für Gesundheit und Arbeit

jobcenter
Düsseldorf



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

