

### **Gesund bleiben**

Unter Gesundheitsförderung verstehen wir Maßnahmen und Aktivitäten, mit denen die Stärkung der Gesundheitsressourcen und Potenziale der Menschen erreicht werden sollen.

### **Umgang mit Stress**

Dadurch werden persönliche Kompetenzen und Fähigkeiten entwickelt, die es dem Einzelnen ermöglichen, sein Leben zu gestalten, Herausforderungen zu meistern und Veränderungen der Umwelt zu integrieren. Dies betrifft zum Beispiel Kommunikations- und Entscheidungsfähigkeit, Problemlösekompetenz oder den Umgang mit Stress.

### **Ungleichheit verringern**

Den Menschen soll unter anderem der Zugang zu allen relevanten Informationen und Ansprechpartnern möglich gemacht werden. Dadurch können auch Unterschiede im Gesundheitszustand, beispielsweise bedingt durch soziale Ungleichheit, verringert werden.

### **In Bewegung bleiben**



Unser Gesundheitsnetzwerk unterstützt Sie umfassend und Sie profitieren von unserer Erfahrung bei der Beratung, der Umsetzung und der Betreuung von gesundheitsfördernden Massnahmen. Sei es bei der Organisation von regelmässigen, gemeinsamen Freizeitaktivitäten, oder an Informationsveranstaltungen. Wir halten Sie auch mit unseren Produkten auf dem Laufenden. Wir coachen Sie gerne, rufen Sie uns an.