

Selbsthilfebüro Bamberg/ Forchheim
Theatergassen 7, 96047 Bamberg
Tel. 0951.91700940, Fax 0951.2083556
info@selbsthilfebuero.de

INSEA 2021



Infos zum Kurs erhalten Sie auch im Selbsthilfebüro.

Onlinekurs* INSEA - Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe
Mittwoch 20.10./ 27.10./ 03.11./ 10.11./ 24.11./ 01.12.21
jeweils 09:30 bis 12:00 Uhr

Zielgruppe: Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche online für ca. 2,5 Stunden über 6 Wochen. INSEA "gesund und aktiv leben" ist ein Selbstmanagementkurs, der Impulse gibt, um besser mit einer chronischen Krankheit leben zu lernen. Dabei steht INSEA für „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“.

Mit einer chronischen Erkrankung – wie z.B. Diabetes, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Lungenerkrankungen, Krebs oder anderen Beeinträchtigungen – ist das Leben nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Dabei will das Kursprogramm INSEA Unterstützung anbieten. Die Kurse richten sich an Personen, die selbst erkrankt sind, und auch an deren Angehörige oder Freunde.

Schnupperkurs für die Technik, mit Informationen zu INSEA und Selbsthilfe
13.10.21 von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr

Kursleitung: Simone Hoffmann, Alexander Schlote
Wo: Online über BigBlueButton (siehe technische Voraussetzungen*)
Der Kurs ist kostenlos
Anmeldung über: Selbsthilfebüro, Theatergassen 7, 96047 Bamberg, Tel.: 0951.91700940.
Email: info@selbsthilfebuero.de
oder www.insea-aktiv.de

Die Kurstermine können nicht einzeln besucht werden.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme an dem Insea Kurs:

PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon und eine Webcam. (Webcam beim Inseakurs zwingend erforderlich)

Insea findet über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert. Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld.