



Gemeinsam Gesund

Das neue Projekt für Alleinerziehende und ihre Kinder startet mit den ersten Angeboten und lädt herzlich zur Teilnahme ein.

Das Projekt „Gemeinsam Gesund“ wurde von der Stadt Oberhausen, Bereich Gesundheit und dem präventiven Sozialprojekt im Stadterneuerungsgebiet „Sozialer Zusammenhalt Oberhausen Brückenschlag“ mit der RUHRWERKSTATT Kultur-Arbeit im Revier e.V. entwickelt.

Ziel des Projekts ist die Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz von Alleinerziehenden. Dazu werden praxisnahe Angebote zu verschiedenen gesundheitlichen Themen wie Zeit- und Stressmanagement, Selbstfürsorge, Rückengesundheit, Ernährung und Bewegung kostenlos angeboten.

Wir laden alle Interessierten zu einem unverbindlichen Kennenlernen herzlich ein.

Wann: Montag, den 21.03.2022, zwischen 16:00 Uhr und 17:00 Uhr

Wo: Familienzentrum RUHRWERKSTATT, Helmholtzstr. 145, 46045 Oberhausen

Einmal wöchentlich treffen sich Alleinerziehende, um Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und gegenseitig in Alltagsfragen zu unterstützen.

Wann: jeden Freitag zwischen 10:00 Uhr und 11:30 Uhr

Wo: in den neuen Räumlichkeiten des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes auf der Wörthstr. 7, 46045 Oberhausen.

„Mach was für deinen Rücken“ ist das erste Bewegungsangebot für Alleinerziehende. Hier steht die Gesundheit des Bewegungsapparats im Vordergrund.

Eine Kinderbetreuung für die Kursdauer kann organisiert werden.

Wann: zwischen dem 11.03.2022 und 08.04.2022, 5 x freitags von 08:30 Uhr bis 09:30 Uhr

Wo: Familienzentrum RUHRWERKSTATT, Helmholtzstr. 145, 46045 Oberhausen

Bei allen Angeboten wird um Anmeldung gebeten.

Für weitere Informationen oder zur Anmeldung steht die Projektleiterin Frau Heckmann im Stadtteilbüro Brückenschlag, Marktstr. 97, 46045 Oberhausen zur Verfügung – persönlich jeden Donnerstag von 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr oder telefonisch immer dienstags und donnerstags zwischen 09:00 Uhr und 16:00 Uhr unter 0170 2354432. Es besteht außerdem die Möglichkeit eine E-Mail an gemeinsam-gesund@ruhrwerkstatt.de zu schreiben.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

