



**NICHT GESUNDHEIT REDEN.
GESUNDHEIT LEBEN.**

ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG



**Gemeinschaft und aktives Miteinander bilden
das Fundament für unsere Gesundheit**

*» Die Gesundheit
ist zwar nicht alles,
aber ohne Gesundheit
ist alles nichts. «*

(Arthur Schopenhauer)



KONTAKT

Eure Ansprechpartnerin:

- **Nicole Quasten**

Tel. 089-45 23 55 99
Mobil: 0157-34 38 12 05
nicole.quasten@geqo.de

Sprechstunde: mittwochs 14–16 Uhr
Wo: Ruth-Drexel-Str. 211

Ab Sommer 2020 in der Quartiers-
zentrale am Maria-Nindl-Platz



Gesundheit mit PEP



GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

IM PRINZ EUGEN PARK

**AKTIV UND MITEINANDER –
für ein gesundes Quartier**

*» Aus dem Quartier
für das Quartier! «*

Seit Januar 2020 gibt es unter dem Dach der GeQo eG das Gesundheitsmanagement im Prinz Eugen Park.

Bausteine unseres Angebots:

WELCHE GESUNDHEITS- UND SPORTANGEBOTE GIBT ES BEREITS RUND UM DEN PRINZ EUGEN PARK?

Wir informieren euch!

BEWOHNER*INNEN ERHALTEN INFORMATIONEN ZU GESUNDHEITSTHEMEN

- Im persönlichen Gespräch
- Auf unserer Website www.prinzeugenpark.de/gesundheitsmanagement.html
- Durch aktuelle Veranstaltungsflyer
- Im Newsletter der GeQo eG – Anmeldung: <https://www.prinzeugenpark.de/wann-wo-was/newsletter.html>
- In der Stadtteilzeitung Prinzenpost

GESUND UND AKTIV – MITMACHEN UND SELBERMACHEN

Alle Bewohner*innen des Prinz Eugen Parks sind herzlich eingeladen, sich einzubringen mit ihrem

- Wissen,
- ihren eigenen Ideen,
- Fähigkeiten,
- Talenten
- und Wünschen rund um Gesundheitsthemen!

Wir helfen bei der Organisation, Raumvergabe, veröffentlichen die Angebote auf der Website und unterstützen die Bewohner*innen bei der Umsetzung ihrer selbstorganisierten Angebote.



PROFESSIONELLE GESUNDHEITS-ANGEBOTE: AUS DEM QUARTIER FÜR DAS QUARTIER

Das Gesundheitsmanagement wird selbst und auf Anregungen der Bewohner*innen aktiv professionelle Leitungen für Angebote buchen – gerne auch Profis aus dem Quartier!

Möglich sind Angebote zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen wie Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress – Anfragen und Anregungen könnt ihr uns gerne zukommen lassen!

Bist du

- Yogalehrer*in
- Physiotherapeut*in
- Ernährungsberater*in
- Hebamme
- oder ...?

Meldet euch gerne bei uns, wenn ihr selbst ein professionelles Angebot vorschlagen möchtet.

Aktuelle Angebote sind zu finden unter www.prinzeugenpark.de/wann-wo-was/termine.html

