

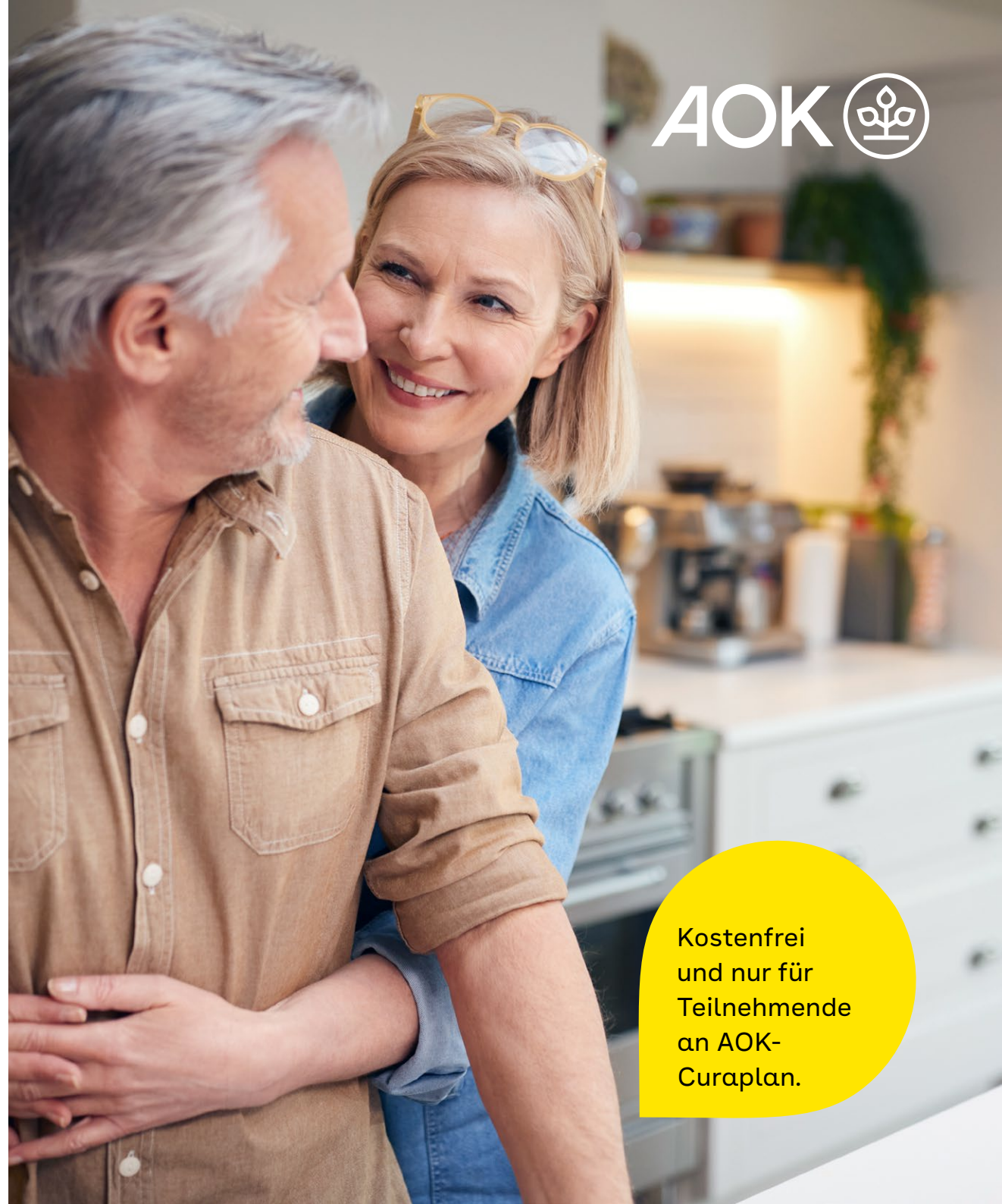
Ihr Curaplan- Kursprogramm

Die AOK-Gesundheits- angebote

Herbst/Winter 2022

GESUNDNAH

AOK Neckar-Fils
Die Gesundheitskasse.



Kostenfrei
und nur für
Teilnehmende
an AOK-
Curaplan.

Liebe Leserin, lieber Leser,

aufgrund Ihrer Teilnahme am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan haben Sie Anspruch auf kostenfreie Gesundheitskurse. Mit der Teilnahme an diesen Angeboten können Sie Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden steigern. Suchen Sie sich aus, was Ihnen zusagt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Denn zum Behandlungsprogramm AOK-Curaplan gehört, dass Sie gemeinsam alle Maßnahmen koordinieren, die Ihnen guttun.

Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf die begleitenden Angebote von AOK-Curaplan an. Einen Vordruck, in den Ihr Arzt/Ihre Ärztin seine/ihre Kursempfehlung eintragen kann, finden Sie auf Seite 12.

Unsere Kursleiter und Kursleiterinnen sind hochqualifizierte, erfahrene Präventionsfachkräfte, die Ihre Situation verstehen und Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag gesund zu gestalten.

Deshalb nutzen Sie diese Chance, sich besser zu fühlen und Ihre Erkrankung in den Griff zu bekommen. Wie gewohnt stehen Ihnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren AOK-KundenCentern nach telefonischer Voranmeldung gerne beratend und helfend zur Seite. Denn wir sind GESUNDNAH – und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihre



Heike Kallfass
Geschäftsführerin der AOK Neckar-Fils

Persönlich für Sie da

Lassen Sie sich zum Curaplan-Kursprogramm individuell beraten. Unsere kompetenten AOK-Fachkräfte sind gerne für Sie da und berücksichtigen Ihre persönliche Lebenssituation. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Ansprechpartner für Fragen zum Behandlungsprogramm AOK-Curaplan:

KundenCenter Kirchheim unter Teck

Telefon: 07021 9317493

E-Mail: aok.neckar-fils@bw.aok.de

Hier können Sie sich ab dem 05.07.2022 anmelden:

Gesundheitsteam der AOK Neckar-Fils

Telefon: 07161 203-880

E-Mail: gesundheitsteamnef@bw.aok.de

Hier können Sie sich online informieren und anmelden: aok.de/bw/curaplan-kurse

Wichtige Informationen

- Sprechen Sie Ihren Arzt auf die begleitenden Angebote von AOK-Curaplan an. Er stellt Ihnen die Kursempfehlung für Ihre Anmeldung aus. **Diese geben Sie vor Beginn des Kurses bitte bei Ihrer AOK ab.**
- Kosten: keine. Die **Angebote** sind für Teilnehmende am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan und deren Angehörige **kostenfrei**.
- Ärztliche Schulungen erhalten Sie nur bei Ihrem Arzt. AOK-Curaplan-Angebote sind kein Ersatz für diese Schulungen.
- Unser Kursangebot ersetzt nicht die ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.
- Haftung: Die Teilnehmenden nehmen an den Veranstaltungen auf eigenes Risiko teil.

Coronavirus

Wir informieren Sie rechtzeitig vor Beginn der Kursteilnahme über zu beachtende Besonderheiten (Hygiene- und Abstandsregeln, Sanitäranlagen, Umkleiden).



Inhalt

Das Curaplan-Kursprogramm haben wir speziell für Ihre Bedürfnisse entwickelt. Dieses Plus an vielfältigen Informationen und Serviceleistungen ermöglicht Ihnen einen sicheren Umgang mit der Erkrankung.

Behandlungsprogramm AOK-Curaplan allgemein	3
Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Diabetes	7
Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Brustkrebs	8
Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit (KHK) und Asthma bronchiale/COPD	9
AOK und DRK gemeinsam	10
Kursepfehlung zur Weitergabe	12



Nutzen Sie viele Vorteile

Für alle Teilnehmenden am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan: Die Gesundheitsangebote geben Ihnen praktische Hilfestellung für maßgeschneiderte Ernährung, dosierte Bewegung, gezielte Entspannung und Raucherentwöhnung. Legen Sie los.

Persönliche Ernährungsberatung

Holen Sie sich **Hilfestellung zu Ernährung und Genuss**. Die AOK-Experten berücksichtigen selbstverständlich Ihre persönlichen Lebensumstände und gehen individuell auf Ihre Bedürfnisse ein. Nutzen Sie dieses exklusive Angebot Ihrer AOK. **Rufen Sie uns an.**

Ihre AOK-Ernährungsexpertin

Sandra Müller
Diätassistentin
Telefon: 07161 203-904

Persönliche Bewegungsberatung

Auch wenn Sie vielleicht schon etwas länger aus der Übung sind: Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein **gesundes Maß an Bewegung** in Ihren Alltag integrieren. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Ihr AOK-Bewegungsexperte

Andreas Stohr
Diplom-Sportpädagoge
Telefon: 07161 203-883

Rauchen – nein, danke! Raucherberatung

Mit dem Rauchen aufhören? In einem persönlichen Gespräch gewinnen Sie einen Überblick über **geeignete Angebote** und kompetente Ansprechpartner in Ihrer Nähe. Rufen Sie uns an.

Ihr Gesprächspartner

Gesundheitsteam der AOK Neckar-Fils
Telefon: 07161 203-880
E-Mail: gesundheitsteamnef@bw.aok.de

AOK-Ernährungswerkstatt

Einfach **gesund kochen und essen**, ohne auf Genuss zu verzichten: In der AOK-Ernährungswerkstatt erhalten Sie Tipps in Theorie und Praxis sowie Rezepte, mit denen das gelingt.

Ob Sie auf Ihr Gewicht achten möchten, Diabetes haben, an einer koronaren Herzerkrankung leiden oder wissen möchten, welche Ernährung bei einer Krebserkrankung am sinnvollsten ist – kommen Sie gemeinsam mit anderen auf den **Geschmack der leichten Küche**.

liveonline



Rauchfrei in 3 Schritten

In diesem AOK-liveonline-Kurs lernen Sie in drei Schritten, sich endgültig und dauerhaft, aber entspannt von der Zigarette zu verabschieden.

Anmeldung: rauchen.aok-liveonline.de

AOK Essen nach den Jahreszeiten

Wann hat **regionales Gemüse und Obst Saison**, wie lagert man es am besten? Welche Vorteile hat jahreszeitliche Ernährung? Holen Sie sich Informationen zu geschickter Vorratshaltung und **einfacher Zubereitung**.

Ein Kurs besteht aus **zwei Terminen**.

50358520 Eisligen

donnerstags, ab 03.11.2022, 17:00 – 20:30 Uhr,
2 Treffen
AOK-Gesundheitszentrum, Stuttgarter Straße 1,
73054 Eisligen

50360029 Kirchheim unter Teck

donnerstags, ab 22.09.2022, 17:00 – 20:30 Uhr,
2 Treffen
AOK-KundenCenter, Schöllkopfstraße 61,
73230 Kirchheim unter Teck

AOK Günstig und gut essen

Für **Koch-Einsteiger und alle**, die schnell, einfach und ohne große Kosten gesundes Essen auf den Tisch bringen wollen. Sie erhalten Infos zu Lebensmittelauswahl, Einkauf, Vorrats- und Speiseplanung sowie **Rezeptideen**.

Ein Kurs besteht aus **zwei Terminen**.

50358974 Esslingen

freitags, ab 14.10.2022, 17:30 – 21:00 Uhr, 2 Treffen
AOK-Gesundheitszentrum Esslingen,
Mettinger Straße 135, 73728 Esslingen

AOK Aktiv abnehmen! Bewusst essen

Beginnen Sie eine nachhaltige Ernährungsumstellung. **Ohne Kalorienzählen oder Verbote**, dafür mit Lust auf Bewegung und Spaß an einem Lebensstil, der auf Eigenverantwortung, Wissen und bewusste Entscheidungen setzt. Sie werden einen **entspannten Umgang mit Gewicht**, Sport und Neinsagen entwickeln, mit dem Sie Ihre neue Wohlfühlernährung auch im stressigen Alltag weiterführen können.

Geeignet für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht.

Termine auf Anfrage.

Schonwalking

Bei diesem speziellen Ausdauerprogramm werden Sie **prima Schritt halten** und viel Bewegungsspaß an der frischen Luft haben. Die AOK-Bewegungsexperten gestalten **jede Kursstunde individuell** für alle Kursteilnehmenden.

50358519 Eislingen

mittwochs, ab 05.10.2022, 10:30 – 11:30 Uhr,
8 Treffen
Hallenbad, Scheerstraße 15, 73054 Eislingen

Schongymnastik

Bei diesen **einfachen Übungen** können Sie sitzen, stehen oder laufen. Trotzdem spüren Sie, wie gut die Bewegung tut – von Kopf bis Fuß. Freuen Sie sich auf viele neue Ideen in einer kleinen Gruppe, **mit Musik, guter Laune** und einem professionell ausgebildeten Kursleiter.

50358518 Eislingen

donnerstags, ab 20.10.2022, 14:00 – 15:00 Uhr,
8 Treffen
AOK-Gesundheitszentrum, Stuttgarter Straße 1,
73054 Eislingen

50359871 Esslingen

donnerstags, ab 06.10.2022, 08:00 – 09:00 Uhr,
8 Treffen
AOK-Gesundheitszentrum Esslingen,
Mettinger Straße 135, 73728 Esslingen

50359869 Göppingen

dienstags, ab 27.09.2022, 09:00 – 10:00 Uhr,
8 Treffen
BSG Sporthalle, John-F.-Kennedy-Straße 9,
73037 Göppingen

50359870 Kirchheim unter Teck

dienstags, ab 04.10.2022, 15:00 – 16:00 Uhr,
8 Treffen
AOK-Gesundheitszentrum Quartier 107,
Kolbstraße 50, 73230 Kirchheim unter Teck

Kraftausdauertraining

Genießen Sie dieses **gezielte Krafttraining** für alle Muskelgruppen. Die Übungen fördern außerdem Ihre Beweglichkeit. Abgerundet wird das Training durch **gezielte Entspannung** und kleine Aufgaben für zu Hause.

Termine auf Anfrage.

Hilfe zur Selbsthilfe



Reha-Sport und Funktionstraining

Allein und mit anderen aktiv werden: Mehr erfahren Sie im AOK-KundenCenter in Ihrer Nähe und unter aok.de/bw/rehasport



Mit Diabetes leichter umgehen

Spezielle Angebote für Teilnehmende am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Diabetes: Ob zum Schnuppern oder zum Wiederauffrischen Ihres schon vorhandenen Wissens – nutzen Sie diese Chance für Ihre Gesundheit.

Unser Extra für Menschen mit Typ-1-Diabetes

Sie haben **Fragen zu Ihrer Erkrankung**? Sie suchen Angebote in Ihrer Nähe, z. B. Selbsthilfe- oder Reha-Sportgruppen? **Sprechen Sie mit uns**. Wir sind für Sie da und beraten Sie gerne.

Ihre Gesprächspartnerin

Christine Silberhorn-Wiedenmann
Diplom-Oecotrophologin
Telefon: 0711 9399-254

Online-Coach



Der Online-Coach Diabetes der AOK

Sie erfahren, mit welchen Hebeln – an der richtigen Stelle angesetzt – Sie **den Diabetes in den Griff bekommen** können.

Jetzt anfangen:
aok.de/online-coach-diabetes

Vierfach mehr Lebensqualität

Ernährung, Bewegung, Entspannung, Fußpflege: Machen Sie Ihren Alltag um einiges unbeschwerter. Vertiefen Sie in diesem Kurs Ihr Wissen aus der ärztlichen Schulung. **Erfahren Sie mehr** über den Blutzuckerspiegel und Körpergewicht, Ausdauertraining und Herz-Kreislauf-Funktion, Stressabbau und besondere Achtsamkeit für Ihre Füße.

50359873 Eisligen

mittwochs, ab 19.10.2022, 10:30 – 12:00 Uhr,
5 Treffen
AOK-Gesundheitszentrum, Stuttgarter Straße 1,
73054 Eisligen

50359872 Esslingen

mittwochs, ab 12.10.2022, 17:00 – 18:30 Uhr,
5 Treffen
AOK-Gesundheitszentrum Esslingen,
Mettinger Straße 135, 73728 Esslingen

50359874 Kirchheim unter Teck

donnerstags, ab 10.11.2022, 16:30 – 18:00 Uhr,
5 Treffen
AOK-Gesundheitszentrum Quartier 107,
Kolbstraße 50, 73230 Kirchheim unter Teck



Besondere Unterstützung erhalten

Spezielle Angebote für Teilnehmende am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Brustkrebs: Wir geben Ihnen praktische Hilfestellungen, mit denen Sie Ihre Lebensqualität steigern. Nutzen Sie unsere Unterstützung und Nähe.

Ihre persönliche Ansprechpartnerin

Als Teilnehmende am AOK-Curaplan-Brustkrebsprogramm haben Sie beim Sozialen Dienst Ihrer AOK vor Ort Ihre **persönliche, vertrauliche Beraterin und Begleiterin**. Diese steht Ihnen **menschlich und fachlich** zur Seite, auch bei bürokratischen Angelegenheiten, z. B. medizinische Rehabilitation, Berufs- oder Rentenfragen.

Sie erhalten außerdem Informationen über **regionale und überregionale** Gesundheitsangebote, darunter Selbsthilfegruppen, spezielle Sportmöglichkeiten, psychologische Unterstützung und Krebs-Fonds.

Ihre Beraterin ist als **staatlich anerkannte Sozialpädagogin** (Hochschulstudium) qualifiziert und besitzt ein Zertifikat der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (DKG) zur Begleitung an Krebs erkrankter Menschen (Weiterbildung Psychosoziale Onkologie (WPO)). Selbstverständlich unterliegt sie der **Schweigepflicht**.

Frauenselbsthilfegruppe

Weitere Infos zu Frauenselbsthilfegruppen erhalten Sie bei Christa Hasenbrink, Landesvorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Baden-Württemberg e.V., Haldenweg 23, 88682 Salem, Telefon: 07553 8286820.



Vereinbaren Sie einen Termin.

Göppingen, Geislingen

Mareike Noller, Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Telefon: 07161 203-431

Kirchheim unter Teck, Nürtingen

Susanne Heck, Diplom-Sozialpädagogin (BA)
Telefon: 07021 721-287

Esslingen, Plochingen, Filderstadt, Ostfildern, Leinfelden-Echterdingen

Katrin Müller, Diplom-Sozialpädagogin
Telefon: 0711 9399-330

Ein Netz, das trägt

Gönnen Sie sich diesen **besonderen Tag**. Neben praktischen Übungen und Tipps zur Stressbewältigung, Zeit für Bewegung und vielen Anregungen für Ihren täglichen Speiseplan können Sie sich **mit anderen Frauen austauschen**. Lernen Sie die Selbsthilfegruppen kennen und spüren Sie, wie Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Mut wieder an Kraft gewinnen. Ein Netz, das trägt, gibt **neue Sicherheit**.

Termine auf Anfrage.



Lebensqualität aktiv steigern

Lernen Sie neue Möglichkeiten kennen, Ihren Körper zu stärken und gesundheitsförderlich mit ihm umzugehen. Wir unterstützen Sie gerne mit alltagstauglichen Angeboten. Alle Kursinhalte können Sie also ganz leicht in Ihr Leben integrieren.

Alles Gute für Ihr Herz

Mit nur **drei Neuerungen** sind Sie trotz einer Koronaren Herzkrankung (KHK) auf dem besten Weg zu **mehr Lebensqualität**: Mit einer bewussten Ernährung, die sich an der herzgesunden Mittelmeerküche orientiert, einem guten Maß an Bewegung und Stressbewältigung. **Alles in einem Kurs!**

50360031 Esslingen

mittwochs, ab 23.11.2022, 10:00 – 11:30 Uhr,
3 Treffen
AOK-Gesundheitszentrum Esslingen,
Mettinger Straße 135, 73728 Esslingen

Atemgymnastik

Lernen Sie, bewusst zu atmen – in einem speziellen Kurs für Menschen mit COPD. Zu den Inhalten gehören neben **Atemtechniken, erleichternden Körperhaltungen** und dem Erarbeiten der Lippenbremse auch Entspannungseinheiten und Bewegungsspiele. Spannungszustände werden gelöst, das Wohlbefinden gesteigert.

50360030 Esslingen

montags, ab 10.10.2022, 10:00 – 11:00 Uhr,
10 Treffen
AOK-Gesundheitszentrum Esslingen,
Mettinger Straße 135, 73728 Esslingen

50358975 Wendlingen

freitags, ab 30.09.2022, 11:00 – 12:00 Uhr,
10 Treffen
Vesalius Ambulantes Therapiezentrum,
Wertstraße 8, 73240 Wendlingen



Sich wieder fit fühlen

Dank unserer Kooperation für Gesundheitsförderung mit dem DRK können Teilnehmende am Behandlungsprogramm AOK-Curaplan weitere Bewegungsangebote in Anspruch nehmen – wohnortnah.



DRK-Gesundheitsprogramme – mit neuem Schwung zu mehr Lebensfreude

Den Körper lockern, dehnen, mobilisieren, **stabilisieren und kräftigen**: mit Bewegungs- und Entspannungsübungen, Tänzern sowie altersgerechten Spielen zur Schulung der Koordinationsfähigkeit und zum **Training der Gedächtnisleistung**.

Bereich Nürtingen-Kirchheim unter Teck:
Aichtal-Grötzingen, Altdorf, Brucken, Großbettlingen, Jesingen, Lenningen, Lindorf, Notzingen, Nürtingen, Nürtingen-Braike, Nürtingen-Enzenhardt, Nürtingen-Oberensingen, Nürtingen-Reudern, Nürtingen-Roßdorf, Ochsenwang, Ohmden, Weilheim, Wendlingen

Anmeldung: Silvia Ohmenhäuser,
Telefon: 07022 7007-38

Bereich Esslingen:

Aichwald, Altbach, Berkheim, Denkendorf, Hochdorf, Köngen, Leinfelden, Lichtenwald, Neuhausen, Oberesslingen (Albertus-Magnus, Erdingerhaus, Gartenstadt, Weiherstraße, Gesundheitszentrum am Lammgarten), Ostfildern Parksiedlung, Ostfildern-Ruit, Ostfildern-Scharnhäuser Park, Ostfildern-Scharnhäuser, Plattenhardt, Plochingen (St. Konrad, Stumpenhof), Esslingen-Sirnau, Wernau

Anmeldung: Gabi Mayer, Telefon: 0711 39005-700,
Termin: Telefonsprechstunde täglich
09:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr

Gutschein

(Nur für Teilnehmende am AOK-Curaplan
Behandlungsprogramm)

Für Einsteiger übernimmt die AOK einmal im Jahr die Kursgebühr für ein Quartal. So geht's:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Teilnahme an den DRK-Angeboten.
- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt Angebote empfehlen (mit Unterschrift, siehe unten).
- Melden Sie sich bitte telefonisch beim DRK-Kreisverband an.
- Geben Sie den Gutschein am ersten Kurstag beim DRK-Übungsleiter ab.

Ich empfehle die Teilnahme an:

- DRK-Gesundheitsprogrammen

Datum, Unterschrift des Arztes

Ich nehme teil an:

- DRK-Gesundheitsprogrammen

Name, Vorname

Geburtstag

Telefon

Die Angabe Ihrer Daten erfolgt freiwillig, allerdings benötigt das DRK die Daten zur Durchführung des gewünschten Kurses. Informationen zur Verarbeitung der Daten und Ihren Rechten erhalten Sie vom jeweiligen DRK-Kursanbieter.

Pflegebedürftigkeit



Beratung, Begleitung, Entlastung

Ihre Ansprechpartner Pflegeberatung und Sozialer Dienst:

Birthe Schöne, Diplom-Sozialpädagogin (BA)
Telefon: 07161 203-232

Thorsten Hohmeier, Pflegefallmanager
mit besonderen Aufgaben
Telefon: 07021 721-452

Natalie Michel, Teamleiterin
CompetenceCenter Sozialer Dienst
Telefon: 0711 9399-360

Impressum

Herausgeber

AOK Baden-Württemberg. Die Gesundheitskasse.
Bezirksdirektion Neckar-Fils

Verlag und Redaktion

wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH
& Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg

Geschäftsführung

Thomas Kuhn, Florian Klein

Bilder

Titel: Getty Images/iStockphoto
Getty Images (S. 3), Getty Images/iStockphoto (S. 7, 8, 9)
goodluz – stock.adobe.com (S. 10)

Stand: Juni 2022

Bestell-Nr.: 022/0159/00/02

Die verwendete maskuline bzw. feminine Sprachform dient der leichteren Lesbarkeit. Gemeint ist immer auch das jeweils andere Geschlecht.

AOK Neckar-Fils

Die Gesundheitskasse.

Plochinger Straße 13
73730 Esslingen

aok.de/bw

GESUNDNAH

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.**



Kursempfehlung

Zur Weitergabe an Ihre AOK

Die begleitenden Gesundheitsangebote von AOK-Curaplan haben das Ziel, die Lebensqualität der Teilnehmenden zu verbessern. AOK-Ernährungs- und Bewegungsexperten unterstützen die Versicherten persönlich.

Durch den Arzt
auszufüllen!

Ich empfehle Herrn/Frau

Name des/der Versicherten

die Teilnahme an folgenden Kursangeboten.

- AOK-Ernährungswerkstatt – Vermittlung eines guten Ernährungsverhaltens
- AOK Aktiv abnehmen! Bewusst essen – Kurs zur Gewichtsreduktion
- Schonwalking – Walking mit niedriger Belastungsintensität und Motivation zur Steigerung der Alltagsaktivität
- Schongymnastik – Niederschwelliges Bewegungsangebot und Motivation zur Steigerung der Alltagsaktivität
- Kraftausdauertraining – Gezieltes Krafttraining kombiniert mit Ausdauer-elementen
- Vierfach mehr Lebensqualität – Informationen über eine bedarfsgerechte Ernährung für Diabetiker, Motivation zur Steigerung der Alltagsaktivität, Informationen zur besonderen Fußpflege und Einstieg in Entspannungstechniken
- Ein Netz, das trägt – Speziell für Frauen mit Brustkrebs
- Alles Gute für Ihr Herz – Informationen über eine bedarfsgerechte Ernährung für Versicherte mit einer koronaren Herzkrankheit, Vorteile einer mediterranen Ernährung, Motivation zur Steigerung der Alltagsaktivität, Stressbewältigung
- Atemgymnastik – Vermittlung und Erlernen von Atemtechniken, erleichternden Körperhaltungen, Entspannungseinheiten und Stärkung und Dehnung der Atemhilfsmuskulatur

Datum, Unterschrift Arzt