

Online-Gesundheitswoche

## Novemberfrische – digital durchatmen & auftanken

Wenn die Tage kürzer werden, braucht unser Wohlbefinden besondere Aufmerksamkeit.

Mit unserer Gesundheitswoche laden wir Sie ein, eine Woche lang neue Impulse für mehr Wohlbefinden zu sammeln – vielfältig, alltagsnah, kostenlos und ohne Anmeldung. Wir freuen uns auf Sie!

Programm

Uhrzeit	Montag, 3.11.2025	Dienstag, 4.11.2025	Mittwoch, 5.11.2025	Donnerstag, 6.11.2025
10.00 – 10.45 Uhr	Warum zum Arzt, wenn einem nichts weh tut? Angebote zu Krebsfrüherkennung und -prävention		Stark bleiben in unsicheren Zeiten: Umgang mit Stress, Isolation und Zukunftsangst	
10.00 – 11.00 Uhr		Halloweenküche: Gruselig leckere Kürbisgeschichten, -variationen und -gerichte		Gefrorener Rücken
11.15 – 12.00 Uhr	Resilienz: Ein Werkzeugkasten, um herausfordernde Situationen besser meistern zu können	Gesunder Schlaf: Warum er so wichtig ist und was ihn verbessert	Stromsparen: Worauf man achten sollte und nützliche Tipps	Elektronische Patientenakte: Haben Sie schon Zugriff?

Zoom-Zugang zu allen Angeboten:  
<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



Alle Angebote und weitere Informationen finden Sie auch unter [www.agfrlp.de](http://www.agfrlp.de).



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

3. bis 6.  
November  
2025

