

„Gut für die Seele“ – Frühstückstreff für Senioren/innen in schwierigen Lebenssituationen in der Gartenstadt/ Siedlungen Süd

Sie haben das Gefühl, dass Sie im Alltag nicht mehr so zurechtkommen wie früher.

Oder Sie haben von Ihrem Arzt mitgeteilt bekommen, dass für Ihre **Symptome wie Müdigkeit, Erschöpfung, Schlaflosigkeit oder Appetitlosigkeit** die Ursache eine **Depression** sein könnte. Oder dass die **andauernde innere Unruhe und Anspannung, körperliche Beschwerden und das fortwährende „Sorgenkarussell“** die Folgen einer **Angststörung** sein könnten.

Im Rahmen des Frühstückstreffs haben Sie die Möglichkeit, **bei einer Tasse Kaffee über persönliche Belastungen zu sprechen** und andere Menschen kennen zu lernen, denen es ähnlich geht.

Außerdem bekommen Sie **Methoden und Angebote** vorgestellt, die es Ihnen erleichtern, mit ihren seelischen Belastungen fertig zu werden.

Zeit: 14-tägig am **Dienstag** von 10.00 bis 12.00 Uhr

Termine Sommer/ Herbst/ Winter 2023/ 24:

	---	10. Oktober	14. November	12. Dezember
18. Juli	19. September	24. Oktober	27. November	9. Januar

Ort: Seniorenbegegnungsstätte Gartenstadt, Heckenweg 1 in Nürnberg

Anmeldung:

- **Doreen Degenkolbe**, Dipl. Sozialpädagogin
Tel: 0911 - 42 48 55 15 oder 01590 – 61 47 686
- **Birgit Staib**, Dipl. Sozialpädagogin und Krankenschwester
Tel: 0911 – 217 88 76
Senioren-Servicebüro / Finkenbrunn 33, 90469 Nürnberg

Der Frühstückstreff findet in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Gartenstadt/Siedl. Süd statt.
Bitte nehmen Sie bei Interesse an einer Teilnahme vorher mit uns Kontakt auf.



Ruhepunkt – Beratungsstelle für ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen
Förderverein ambulante Krisenhilfe e.V.
Hessestr. 10
90443 Nürnberg
d.degenkolbe@kdmfr.de

www.krisendienst-mittelfranken.de