

„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 Frühjahr/Sommer 2023:

17. Januar	14. Februar	14. März	11. April	09. Mai	06. Juni	04. Juli
31. Januar	28. Februar	28. März	25. April	23. Mai	20. Juni	18. Juli

Ort: Seniorenbegegnungsstätte Gartenstadt, Heckenweg 1 in Nürnberg

Anmeldung:

- **Meike Lezius**, Sozialpädagogin und Dipl.- Gerontologin
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
m.lezius@krisendienst-mittelfranken.de

www.krisendienst-mittelfranken.de