

# „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 2025:

07. Januar	04. Februar	-	01. April	13. Mai	-	08. Juli
21. Januar	18. Februar	18. März	29. April	27. Mai	24. Juni	22. Juli

**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](mailto:d.degenkolbe@kdmfr.de)

[www.krisendienst-mittelfranken.de](http://www.krisendienst-mittelfranken.de)