

SIE SIND EINGELADEN

Die Kontaktstelle für Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Salzgitter möchte die „Woche der seelischen Gesundheit“ nutzen, um auf das Thema psychische Erkrankungen aufmerksam zu machen. Hierfür möchten wir drei Veranstaltungen anbieten:

„Entspannungsverfahren“

18.10.2021, 15:00 – 20:00 Uhr, Kulturscheune in Salzgitter-Lebenstedt

Sind wir nicht mehr in der Lage Stress abzubauen geraten wir in chronischen Stress, worunter auch unsere Seele leidet. Im Seminar wird eine Auswahl von Entspannungsverfahren vorgestellt – der Fokus wird jedoch auf der gemeinsamen praktischen Umsetzung liegen.

„Psychische Erkrankungen und der Weg aus der Krise“

25.10.2021, 17:00 – 19:00 Uhr, Café Kolibri in Salzgitter-Bad

Knapp 18 Millionen Menschen leiden an einer psychischen Erkrankung, was oft zu schwerwiegenden Einschränkungen im sozialen und beruflichen Leben führt. Die Genesungsbegleiterinnen vom EinFluss-Zentrum Gifhorn geben einen Einblick in das Thema und berichten über ihre persönlichen Erfahrungen und wie sie es aus der Krise heraus geschafft haben.

„Angehörige leiden mit“

01.11.2021, 17:00 – 19:00 Uhr, Café Kolibri in Salzgitter-Bad

Die Last der Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen ist sehr hoch. Doch was benötigen Angehörige und wie bleibt man als Angehörige*r stabil? Diesen und weiteren spezifischen Fragen werden die Genesungsbegleiterinnen vom EinFluss-Zentrum nachgehen. Zusätzlich werden sie die Schritte der Selbstfürsorge erläutern.

Alle Veranstaltungen sind kostenlos und finden unter Einhaltung der gängigen Hygiene- und Abstandsregelungen statt. Da die Teilnehmer*innenanzahl begrenzt ist, bitten wir um eine verbindliche Voranmeldung per Mail unter kiss-sz@paritaetischer.de oder telefonisch unter 05341-846713.

KISS – Selbsthilfekontaktstelle des
Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Salzgitter
Marienbruchstr. 61-63 Tel: 05341 846713
38226 Salzgitter kiss-sz@paritaetischer.de

 **DER PARITÄTISCHE**
SALZGITTER
Selbsthilfekontaktstelle KISS

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT