

Liebe Selbsthilfeaktive,

**auf diesem Weg möchten wir euch herzlich einladen zum diesjährigen
Selbsthilfetag am Samstag, den 15.06.24!**

Gerne möchten wir mit euch einen Tag verbringen, an dem wir das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden und an dem das **MITEINANDER** im Mittelpunkt steht.



Am Vormittag werden wir mit euch in den Austausch kommen und die Selbsthilfearbeit in den Vordergrund stellen. Mit Fr. Grebe-Deppe stellen wir euch eine erfahrene Referentin an die Seite, die euch Anregungen geben kann, wie die Gruppenarbeit für jeden Teilnehmenden gewinnbringend und ressourcenorientiert gestaltet werden kann. Ganz gleich ob ihr „Neue oder alte Hasen“ seid – der Austausch wird sich an den Bedürfnissen der Runde ausrichten und bereichert somit alle Teilnehmenden.

Der Nachmittag wird dazu einladen, sich den Begriffen „Wohlbefinden und Glück“ zu nähern. Gemeinsam mit der zertifizierten Glückslehrerin Tanja Ansari, gehen wir der Frage nach, wie wir einem erfüllten Leben näher kommen können und was wir selbst dafür tun können, damit die Umsetzung gelingt.



Wir freuen uns auf einen ideenreichen, konstruktiven und geselligen Tag mit euch!

Euer KIBIS-Team

Programm:

09:30	Ankommen / Begrüßung
10:00 – 12:00	WS zur ressourcenorientierten Gruppenarbeit mit Fr. Grebe-Deppe
12:00 – 13:00	bewegt in die Mittagspause mit Snacks vom Apex (und Fr. Urban)
13:00 – 16:00	WS zum Thema Glück und mentalem Wohlbefinden mit Fr. Ansari
16:00	Abschluss

Ort: Holbornsches Haus, Rote Straße 34, Göttingen

Eine verbindliche Anmeldung sollte bis zum 22.05.2024 erfolgen, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

Anmeldung unter: 0551 486766 oder kibis@gesundheitszentrum-goe.de