

„Gut für die Seele“ – **Cafetreff für Senioren/innen** in schwierigen Lebenssituationen **in Langwasser**

Es gibt Tage, da fällt einem das Aufstehen schwer. Man fühlt sich ausgelaugt und erschöpft. Erledigungen, die einem früher leicht von der Hand gingen, sind mühsam und nur schwer zu bewältigen.

Oder vielleicht haben Sie eine Diagnose wie z.B. eine **Depression** oder eine **Angststörung** von ihrem Arzt mitgeteilt bekommen, die Ihnen Sorgen macht, und Sie wissen nicht, wie es weiter gehen soll.

Oder **möglicherweise fühlen Sie sich einsam**, Sie sind viel auf sich allein gestellt und würden gerne einmal wieder „unter die Leut“ und wünschen sich ein gutes Gespräch. Bei uns haben sie die Möglichkeit, **bei einer Tasse Kaffee über persönliche Belastungen oder die Tücken des Alltags zu sprechen** und andere Menschen kennen zu lernen, denen es ähnlich geht.

Zeit: 14-tägig am **Dienstag** von 14.00 bis 16.00 Uhr

Termine Frühjahr/Sommer 2020:

07. Januar	04. Februar	03. März	28. April	12. Mai	09. Juni	07. Juli
21. Januar	18. Februar	17. März		26. Mai	23. Juni	21. Juli
		31. März				

Ort: Paul-Gerhardt-Gemeinde Langwasser, Glogauer Str. 23, 90473 Nürnberg

Organisation und Ansprechpartnerinnen:

- **Meike Lezius**, Sozialpädagogin und Dipl.- Gerontologin
Tel: 0911 - 42 48 55 15
- **Angelika Schübel**, Dipl. Sozialpädagogin
Tel: 0911 – 239 568 45
Seniorennetzwerk Langwasser, Glogauer Str. 25, 90473 Nbg.

Der Frühstückstreff findet in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Langwasser statt.

Bitte nehmen Sie bei Interesse an einer Teilnahme vorher mit uns Kontakt auf.



Gefördert durch:



**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