

„Gut für die Seele“ – Frühstückstreff für Senioren/innen in schwierigen Lebenssituationen in Schweinau

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** von ihrem Arzt mitgeteilt bekommen, die Ihnen Angst macht, und Sie wissen nicht, wie es weitergehen 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 **Mittwoch** von **10.00 bis 12.00 Uhr**

Termine Herbst/Winter 2019:

11. September	09. Oktober	06. November	04. Dezember
25. September	23. Oktober	20. November	18. Dezember

Der Frühstückstreff findet in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau statt.
Ort: Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, 90441 Nürnberg

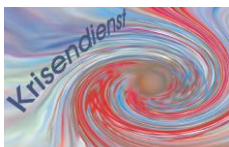
Organisation und Ansprechpartnerinnen:

- **Meike Lezius**, Sozialpädagogin und Dipl.- Gerontologin
Tel: **0911 - 42 48 55 15**
- **Olesya Reis**, Sozialpädagogin
Tel: **0171 - 29 32 964**

Di., 10.00 - 13.00 Uhr im Stadtteilbüro St. Leonhard, Tel: 0911 - 23 96 340

Do., 14.00 - 17.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus, Tel: 0911 - 92 98 360

Bei Interesse nehmen Sie bitte 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