



Einladung zur Infoveranstaltung

Gesunder Schlaf

Vortrag mit Übungen

Freitag, 10. November 2017, 15 - 16.30 Uhr

Ort: Großbeerenstr. 88, VH II. Etage

Sehr geehrte Damen,
liebe Kolleginnen,

im Rahmen unseres Projekts 'Aktiv, engagiert und vernetzt im Kiez' (AeviK) laden wir herzlich zu o. g. Informationsveranstaltung ein.
Sie wendet sich nur an Frauen; es wird serbo-kroatisch übersetzt.

Das Projekt AeviK, gefördert vom Bundesministerium des Inneren, hat zum Ziel, insbesondere ältere MigrantInnen und Flüchtlinge aus Südosteuropa, mit denen unser Verein arbeitet, an altersspezifische Angebote des Bezirks Friedrichshain-Kreuzberg heranzuführen, ihnen neue Kontakte zu erschließen und ihr ehrenamtliches Engagement mit dem Bezirk zu vernetzen.

Die Veranstaltung wird folgende Aspekte aufgreifen:

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig. Vor allem Sorgen, Stress und die Lebensgewohnheiten wirken sich auf den Schlaf aus. Die Folgen von hartnäckigen Schlafproblemen - Müdigkeit, Erschöpfung und Unkonzentriertheit - können auf Dauer sehr belastend sein. Frauen sind von Schlafstörungen häufiger betroffen als Männer und nehmen häufiger Medikamente. Warum das so ist und wie Sie selbst damit umgehen können, ist das Thema dieser Informationsveranstaltung.

Mit unterschiedlichen Übungen zu Entspannung, Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl werden Ihnen einfache Möglichkeiten der Selbsthilfe nahegebracht, die einen wohlwollenden Umgang mit schwierigen Problemlagen unterstützen können.

Referentin: Rike Schulz, Feministisches Frauen
Gesundheits Zentrum e.V.

Mit freundlichen Grüßen
Rita Klages, Begzada Alatovic und Ljubina Krnjajic
- Projektteam AeviK -

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Trägerschaften:

- Familienhilfe
- Jugendhilfe

Korporatives Mitglied
der AWO

Kontakt:

Großbeerenstr.88
10963 Berlin
Tel. 030 / 253 779 9-0
Fax 030 / 252 985 74
www.suedost-ev.de

Verkehrsverbindung:

U-Bhf. Möckernbrücke

Anmeldung:

rita.klages@suedost-ev.de
und
030 253 779 9-11

Auszeichnungen:

Louise-Schroeder-Medaille

für Verdienste um Demokratie, Frieden, soziale Gerechtigkeit und Gleichstellung von Frauen und Männern

Moses-Mendelssohn-Preis

des Landes Berlin zur Förderung der Toleranz gegenüber Andersdenkenden und zwischen den Völkern, Rassen und Religionen und

Bundesverdienstkreuz am Bande

für Bosiljka Schedlich,
ehem. Geschäftsführerin

Spendenkonto:

Postbank Berlin
IBAN: DE81 1001 0010
0472 2271 04
BIC (SWIFT): PBNKDEFF