



Einladung zur Veranstaltung

Noch Stimmungstief oder schon Depression? - Möglichkeiten des selbstfürsorglichen Umgangs (Vortrag mit Übungen)

Freitag, **09. Juni 2017, 16-17.30 Uhr**

Ort: **Interkultureller Garten Rosenduft
im Park am Gleisdreieck**

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 u. a. folgende Aspekte aufgreifen:

Sie fühlen sich niedergeschlagen, überfordert, Ihr Selbstwertgefühl ist angegriffen, Sie kommen aus dem Grübeln nicht heraus und haben Schlafprobleme? Die Veranstaltung soll helfen, Ihren Zustand (noch) besser einschätzen zu können, Medikamente zu beurteilen und verschiedene Möglichkeiten kennenzulernen, mit den schwierigen Gefühlen einen liebevollen Umgang zu erlernen. Konkrete Übungen geben Einblick in eine alltagstaugliche und stimmige Unterstützung, wie z.B. Atemübungen, Visualisierungen, Übungen zu Mitgefühl.

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

Der Garten ist am einfachsten ab U/S Bahnhof Yorckstraße erreichbar (oben 1. Weg rechts). Alternativ: Eingang Möckernstraße gegenüber Hornstraße (beides barrierefrei). Für Nachfragen bei B. Alatovic anrufen: [0176 384 857 47](tel:017638485747).

Bei schlechtem Wetter laden wir in die Großbeerenstraße 88, VH, II. Stock (U-Bhf. Möckernbrücke) ein. Von daher bitten wir um Anmeldung (siehe rechte Leiste), damit wir ggf. kurzfristig informieren können.

Mit freundlichen Grüßen

Rita Klages, Begzada Alatovic und Ljubina Krnjajic
- Projektteam AeviK -

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 1/ U7

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

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages