

Hilfe zur Selbsthilfe- gruppe



Lebenshilfe

Brakel Wohnen Bildung Freizeit



Was ist Selbsthilfe?

In allen Lebenssituationen hilft es, sich mit anderen Menschen auszutauschen.

Die Menschen sprechen miteinander.

So findet man oft Gemeinsamkeiten.

Die Gespräche tun vielen Menschen gut.

Die Menschen werden aktiv und können selber etwas verändern.

Die Menschen treffen sich in einer Gruppe.

Sie geben sich gegenseitig Tipps.

Sie unterstützen sich.

Diese Gruppe nennt man auch Selbsthilfe-Gruppe.

Das Erzählte bleibt unter uns.

Gemeinsam sind wir stark.

Wir teilen Gedanken und Gefühle.

Wir finden Lösungen.

Wir unterstützen uns gegenseitig.

Wir unternehmen gemeinsam etwas.

Wir machen uns Mut.



Was macht eine Selbsthilfe-Gruppe?

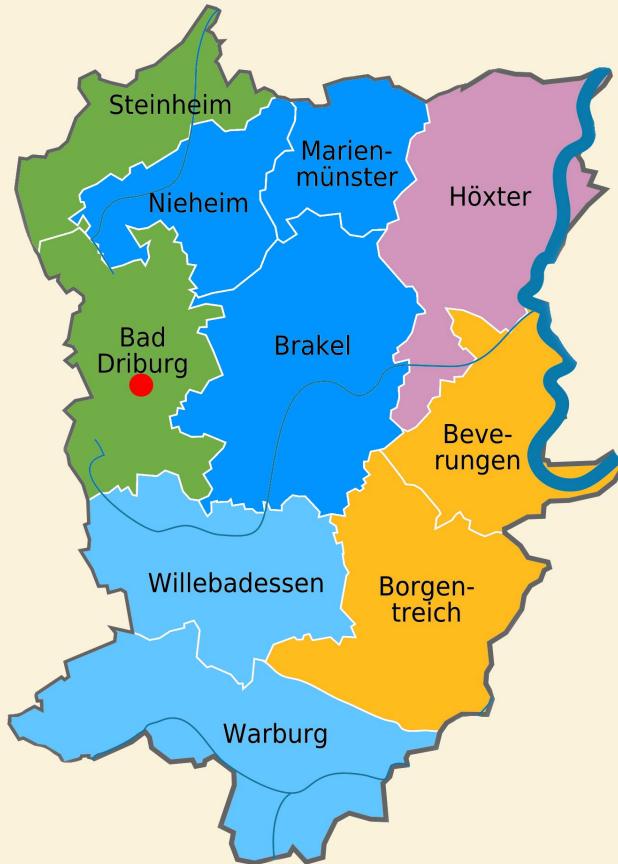
In einer Selbsthilfe-Gruppe treffen sich die Menschen regelmäßig.

- Sie sprechen über verschiedene Themen.
- Sie unternehmen gemeinsam etwas.
- Sie tauschen Erfahrungen aus.
- Sie unterstützen sich gegenseitig.
- Sie machen sich gegenseitig Mut.
- Sie geben sich gegenseitig Tipps.

In der Selbsthilfe-Gruppe ist jeder willkommen.

Das Treffen in der Gruppe kostet nichts.

Das, was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht weitererzählt.



Die Hilfe zur Selbsthilfe-Gruppen finden im TREFF  in der Mühlenstraße 15a in 33014 Bad Driburg statt.
Ein Fahrdienst kann organisiert werden.

Aktuelle Gruppen

Aktuell bestehen schon einige Gruppen.

In diesen Gruppen kannst Du gerne mitmachen:

Seelische Gesundheit

Jeden Montag (außer an Feiertagen)

von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Senioren-Morgencafé „Alte Hasen“

Jeden Dienstag von 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Wohlfühlgewicht

14tägig mittwochs (immer in der geraden Kalenderwoche)

von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Alle Gruppen treffen sich hier:

TREFF  in der Mühlenstraße 15a in 33014 Bad Driburg

Kontakt

Möchtest Du Dich auch gerne mit anderen Menschen treffen und austauschen?

Dann ruf mich an und wir organisieren das gemeinsam!



Heike Lubs

0151 271 104 98

lubs@lebenshilfe-brakel.de

Lebenshilfe Brakel
Wohnen Bildung Freizeit
gemeinnützige GmbH
Brunnenallee 69 • 33034 Brakel

www.lebenshilfe-brakel.de

 facebook.com/lebenshilfebrakel

 instagram.com/lebenshilfe_brakel

