

# Treffpunkt Gesundheit

**Erzählcafé**  
zum Thema *Selbstfürsorge*

## Resilienz lernen: Kraft schöpfen und Herausforderungen annehmen

Erzählen Sie in unserem Erzählcafé über den Umgang mit kleinen und größeren Alltagskatastrophen. Ist Ihre Krisenbewältigung biografisch geprägt? Was schwächt Sie, macht Sie vielleicht gar krank? Was kann Sie aber auch stärken?

Gewinnen Sie mehr Autonomie über ihr Leben. Sie können Ihr Leben aktiv gestalten!

Dieses Erzählcafé will Sie durch kleine Übungen, Geschichten wie nur das Leben selbst sie schreibt und gegenseitige Anregungen zum Annehmen von Herausforderungen ermutigen.

**Datum:** Dienstag, 25. April 2023  
**Uhrzeit:** 16 - 18 Uhr  
**Ort:** Holbornsches Haus, Rote Str. 34  
**Moderation:** Annette Rehfus  
**Erzählende:** Betroffene

*Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten.*