

# Treffpunkt Gesundheit

## Erzählcafé

### Teilen macht glücklich: Gesundheit durch Empowerment und Mitgestaltung

Das Thema Gesundheit besteht aus vielen faszinierenden Facetten. Eine davon ist, die eigenen Schätze zu erkennen, sie selbst zu nutzen und mit anderen zu teilen. Bei diesem Teilen gewinnen wir an Zufriedenheit und Kompetenzen, die uns wiederum im Leben stärken können. Bürgerschaftlichem Engagement, ehrenamtlicher Tätigkeit oder Nachbarschaftshilfe sind Möglichkeiten der Teilhabe. Im Erzählcafé wollen wir bei Kaffee und Keksen diesen Themen in unserem Leben nachspüren und darüber ins Gespräch kommen.

Gruppen- und Einzelarbeit sowie kleine Übungen dienen dem (Wieder-) Entdecken und Austausch von Erfahrungen.

**Datum:** Mittwoch, 25. März 2020, 16 Uhr

**Ort:** Gemeindehaus St. Albani

**Moderation:** Anette Rehfus

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

