ANFAHRT

Das Bürgerhaus Mahndorf liegt direkt (1 min Fussweg) an der Endhaltestelle der Line 1 und am Bahnhof Mahndorf.

Weiterhin fahren das Bürgerhaus folgende Linien an: 37, 38, 39, 40, 41, 41s, 44.

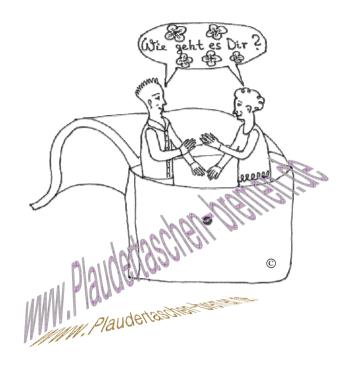
Siehe auch: www.bsag.de

Parkplätze sind in unmittelbarer Nähe zum Bahnhof vorhanden.

Bei Teilnahmeinteresse melden Sie sich bitte unter info@plaudertaschenbremen.de

> Zuwendungskonto: DE72 1001 0010 0712 8501 22 Postbank

ORGANISATION



PLAUDERTASCHEN

M. Uhlig & U. Janko

mail: info@plaudertaschen-bremen.de

Alle Rechte bei M. Uhlig / U. Janko
Variante 3/2019

"PLAUDER -TASCHEN"

SELBSTHILFEGRUPPE

Für Personen
Mit
Psychischen Erkrankungen



www.Plaudertaschen-Bremen.de

SELBSTHILFEGRUPPE

"PLAUDERTASCHEN "



Selbsthilfegruppe im Bremer Osten

Gruppenraum:

Bürgerhaus Mahndorf

Rhythmus:

1 x je Woche für 2 Stunden

Fachbetreuung durch eine (n)
Psycholog(in/en)

Eigenbeitrag: 16€ / Monat



- ∇ Verbesserung des Wohlbefindens
- ∇ Gelassenheit
- ∇ Hilfestellung bei Problemen
- ∇ Steigerung des Selbstwertgefühls
- abla Gruppendynamik entwickeln
- ∇ Erlebnisse durch

Außen-Aktivitäten

Schwerpunkte

- ∇ Depressionen
- ∨ Angst vor Behörden
- ∇ Burn -Out
- ∨ Selbstbewusstsein
- ∨ Problembewältigung
- ∀ Wiedereingliederung
- ∨ Bauchentscheidungen

PLAUDERTASCHEN - KONTAKT

M. Uhlig & U. Janko

mail: info@plaudertaschen-bremen.de