

Die Gemeinwesenarbeit in Reiskirchen und die TSG Reiskirchen
laden Sie ein zu

Lass mal schwätzen ...



Interaktive Gesprächsreihe für Seniorinnen & Senioren der Gemeinde Reiskirchen

„Lass mal schwätzen ...“ ... zum Thema Resilienz

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und diese psychisch unbeschadet zu überstehen. Ein Faktor von Resilienz ist der Schlaf. Schlafen ist die lebenswichtige Regenerationsform unseres Körpers und stützt gleichzeitig die Psyche:

WAS IST GESUNDER SCHLAF?

WELCHE FORMEN VON SCHLAFPROBLEMEN GIBT ES?

WIE KANN ICH MEINEN SCHLAF VERBESSERN?

Profitieren Sie vom gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Jede Veranstaltung nimmt eine andere Facette von Resilienz in den Fokus.

Fokus der 2. Veranstaltung: **Schlaf**

Die Teilnahme ist **kostenlos**.

Die Gemeinwesenarbeit in Reiskirchen wird gefördert aus Mitteln des Landkreises Gießen. Umgesetzt wird die Gemeinwesenarbeit im Landkreis Gießen vom „Zentrum Arbeit und Umwelt – Gießener gemeinnützige Berufsbildungsgesellschaft mbH“.



www.tsg-reiskirchen.de



05.06.2023

15:00 bis 16:30 Uhr



Sportheim der TSG Reiskirchen
Grünberger Straße 95,
35447 Reiskirchen



Alle weiteren Termine werden
in der Heimatzeitung
angekündigt

Professionell begleitet wird
die Gesprächsreihe von
Christin Köhler, psychologische
Psychotherapeutin mit
Schwerpunkt
Verhaltenstherapie.