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.

Landkreis Gießen
HESSENS MITTE • WISSEN WIRTSCHAFT & KULTUR

ZAUG gGmbH

TSG 1908 Reiskirchen