Adult2go- Ressourcen Workshop

Event - Adult2go- Ressourcen Workshop ↻

When	Mo, 19. April 2027, 17:00 Uhr - 19:00 Uhr

Description

Adult2go - Workshops fürs echte Leben Erwachsen werden kommt ohne Bedienungsanleitung – Adult2go möchte genau dabei unterstützen! Von März bis November 2027 bietet das Bürgerhaus Hemelingen einmal im Monat einen praktischen Workshop zu unterschiedlichen Themen aus Alltag, Beruf und persönlicher Entwicklung an. Dabei geht es um Dinge, die uns im Alltag beschäftigen, aber über die man vielleicht nicht immer weiß, mit wem man darüber sprechen oder wo man anfangen soll. Ob Stressmanagement, Finanzen, Bürokratie, Beruf, Wohnen oder andere Themen des Alltags. bei Adult2go gibt es verständliche Informationen, praktische Tipps und die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Die Workshops richten sich an alle Interessierten – unabhängig vom Alter. Was gibt uns Kraft im Alltag? Welche persönlichen und sozialen Ressourcen haben wir bereits und wie können wir sie nutzen, wenn es stressig wird oder wir vor Herausforderungen stehen? In diesem Workshop schauen wir gemeinsam darauf, was uns stärkt, wo unsere eigenen Ressourcen liegen und wie wir sie im Alltag bewusster einsetzen können. Dabei geht es auch um die Frage: Was tut mir gut und wo bekomme ich Unterstützung, wenn ich sie brauche? Die Teilnahme ist kostenlos. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. In Kooperation mit der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. Ein Projekt gefördert durch WiN Anmeldung unter www.buergerhaus-hemelingen.de oder telefonisch unter 0421456198

Venue - Bürgerhaus Hemelingen

Location	Bürgerhaus Hemelingen
Street	Godehardstraße 4
Postcode	28309
City	Bremen
Country	DE