

Kontakt und Anmeldung:

Schwandorfer Diakonie Zentrum
Waldschmidtstr. 14, 92421 Schwandorf

Montag bis Donnerstag

9:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 16:00 Uhr

Freitag 9:00 – 12:00 Uhr

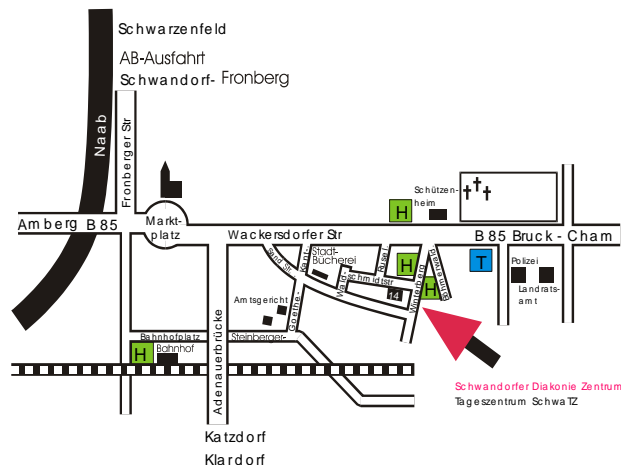
Telefon: 09431 8817 - 0

Fax: 09431 8817 -18

Email: sdz.schwandorf@diakoniesuro.de

Homepage: www.diakonie-suro.de

Lichtblicke



**Gruppe für Menschen mit
Depression**

Inhalte:

Wir erarbeiten uns Strategien zur Selbsthilfe

- Im miteinander Reden/Austausch
- Sich eigene Fähigkeiten bewusst zu machen (Ressourcen) und durch den Erfahrungsschatz Anderer bereichern
- Austausch über hilfreiche Angebote
- Anleitung zu Körperübungen/Aktivitäten
- Entspannungsmöglichkeiten

Wir lassen uns lenken von unseren gemeinsamen Bedürfnissen

Nach dem Motto:

Wir Menschen mit psychischen Behinderungen können Experten werden zur eigenen Lebensgestaltung.

Termin: ab Freitag 23. Juni 2017

14-tägig

von 13:00 - 14:30 Uhr

im Schwandorfer Diakonie Zentrum

Leitung der Depressionsgruppe:

Bettina Simmel

EX-In Genesungsbegleiterin

Josef Lanzinger

Dipl. Sozialpädagoge

