

## Gemeinsam statt Einsam



**Ein Angebot für Mädchen und Frauen.**

### **Start am internationalen Weltfrauentag!**

08.03.2022; dienstags jeweils von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

12 Termine im 14 tägigen Rhythmus

### **Wo**

Digital per Videokonferenz, über Zoom

Sie benötigen einen PC mit Kamera und eine Email –Adresse.

### **Die Themen**

Der Name ist Programm „Gemeinsam statt Einsam“

Es geht um Kontakte, Selbstfürsorge, Gefühle, Achtsamkeit, Körperübungen, Ressourcenaktivierung und Handlungsstrategien.

### **Kosten**

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Spenden können gerne auf das Konto der Frauenberatung überwiesen werden.

### **Anmeldung**

Per Email an : [susanne.kleidt@frauenberatung-hagen.de](mailto:susanne.kleidt@frauenberatung-hagen.de)

Ansprechpartnerin: Frau Kleidt

Rückfragen gerne per Email oder unter 0157 35 23 61 78

