

## Praktisches für den Alltag für Erwachsene

### Aufräumen – Loslassen – Entlasten

Möchten Sie gerne zum Start in den Frühling (bzw. in den Herbst) in Ihrem Zuhause „klar Schiff“ machen? Fällt es Ihnen aber schwer, loszulassen? Sich zu entscheiden, was Sie behalten möchten, was eine neue Bleibe finden und was entsorgt werden soll?

An drei Abenden lernen Sie Methoden und effektive Techniken zur Selbstmotivation durch die Kursleiterin Sigrid Engelbrecht kennen, erhalten praxiserprobte Tipps und sachkundige Begleitung bei Ihrem Aufräumprojekt.

**TS1208** Ort: Familienbildung, Götzstraße 22

Termin a: donnerstags, 09.02., 16.02. u. 23.02.

Termin b: dienstags, 12.09., 19.09. und 26.09.

jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr

Leitung: Sigrid Engelbrecht

Kosten: 50,00€ für 3 Termine

### Smartphonekurse für Senioren

**TS6080** Ort: Familienbildung, Götzstraße 22

Genauere Zeiten und Kosten bitte erfragen

### Kostenlose Begleitung bei Fragestellungen und Herausforderungen im persönlichen oder familiären Bereich

Sie können zur Beratung in die Familienbildung kommen oder auch online Beratung beanspruchen, wenn Sie sich Unterstützung wünschen bei Fragestellungen, die Sie selbst oder Angehörige und Freunde betreffen.

Mögliche Themen können z.B. Entscheidungsfindungen, Stressmanagement, der Umgang mit Konflikten oder Informationssuche sein.

Je nach Anliegen ergibt sich im gemeinsamen Erarbeiten vielleicht bereits rasch eine Klärung oder ein nächster Schritt, vielleicht bedarf es jedoch weiterer Gespräche, um auch hier individuelle Strategien erarbeiten zu können.

Ein Gespräch dauert maximal 40 Minuten.

**TS1209** Ort: Familienbildung, Götzstraße 22

Termin: montags, 13.00 Uhr, **bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 030.755 15 16 35**

Leitung: Susanne Czerny

Kosten: Kostenfrei