

Ausrichter

Frauenteam
Gelsenkirchen- Buer

Veranstalter



als Regionalstelle der



Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Sarah Dregger

Bildungsreferentin; Diplom Sozialpädagogin

Referentinnen:

Marion Ludwig und Frauenteam

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen BKE

Seminarbeginn:

Samstag 31. 08. 2024 10.00 Uhr

Seminarende:

Samstag 31. 08. 2024 16.00 Uhr

Adresse:

Gemeindehaus Apostelkirche

Horster Str. 35

45897 Gelsenkirchen

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche

Landesverband NRW e.V.

Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum

Tel.: 0234 490427 |

E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Aktiv leben- Wie erreiche ich das?

Frauengesprächskreis Ruhr

31. August 2024



**Evangelische Familien-
und Erwachsenenbildung**



www.bke-nrw.de

*"Jung ist, wer wie
ein unersättliches Kind fragt: Und dann?
Wer die Ereignisse herausfordert
und sich freut am Spiel des Lebens."*

Mark Aurel



Wer kennt das nicht:

Manchmal fühlen wir uns als Zuschauer in unserem eigenen Leben. Dinge geschehen... Termine kommen und gehen... Menschen stehen vor uns und wir haben das Gefühl gar nicht beteiligt zu sein.

Wir lassen Ereignisse an uns vorbei plätschern, sitzen auf dem Sofa und schauen zu. Und fragen uns, wem das gerade eigentlich passiert.

Aktiv leben bedeutet immer eigene Entscheidungen zu treffen, sich zu bewegen im körperlichen wie im geistigen Sinne.

Wenn wir uns nicht entscheiden, entscheiden andere für uns.

- Doch wie komme ich in „mein“ aktives Leben?
- Was ist das für mich ganz persönlich?
- Und wie kann ich Schritte lernen, die ich vielleicht noch brauche, um mein Leben aktiv zu gestalten?

Auf diesem Frauengesprächskreis haben wir unseren im Austausch miteinander die Gelegenheit, Wege und Strategien anderer Frauen kennenzulernen und mit unseren eigenen Möglichkeiten abzugleichen.

Dadurch wird es uns vielleicht möglich eigene, „neue“ Wege in ein aktives Leben zu entwickeln.

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr: 6,00 €
Wird vor Ort eingesammelt

Anmeldung per Mail an
bke-
suchtselbsthilfe.de/veranstaltungen

Beratung

S.Dregger

Mail s.dregger@bke-nrw.de

Tel 0234 33848477

Anmeldeschluss 16. 08. 2024