

„Kaltenkirchener PERSPEKTIVEN“

-

„Trialog - Seelische Gesundheit“

Im Trialog gibt es Anregungen für eine gute Selbstfürsorge

Was ist mit Selbstfürsorge gemeint? Wie können wir im Alltag gut für uns sorgen? Wie wichtig ist es gut auf sich zu achten? – Antworten auf Fragen wie diese möchte das Team vom Trialog Seelische Gesundheit am Donnerstag, den 25. Mai, um 19 Uhr im Haus der Sozialen Beratung – Beratungszentrum Kaltenkirchen, Flottkamp 13b/1.Stock (Raum: 1.30) suchen. Die Veranstaltung wird im Rahmen der Reihe „Kaltenkirchener Perspektiven“ angeboten. Zu Beginn präsentiert das Vorbereitungsteam einige Anregungen und Ideen zum Thema Selbstfürsorge, beispielsweise mit Blick auf Krisensituationen oder den Vorwurf egoistisch zu sein. Darüber möchten die Initiatoren mit den Teilnehmenden ins Gespräch kommen.

Der Trialog Seelische Gesundheit ist eine lockere Veranstaltungsreihe, die im März in Bad Segeberg gestartet ist. Hinter der Initiative steht eine Arbeitsgruppe aus Menschen mit psychischen Erkrankungen, Freunden, Lebenspartnern und Profis aus dem Gesundheitswesen, allen voran die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS) im Kreis Segeberg. Willkommen sind alle Interessierten. Der Eintritt ist frei. Mehr Informationen über den Trialog gibt es bei der KIS unter der Telefonnummer 04551/3005.

Kaltenkirchen, den 02.05.2023