



Bild von Wolfgang Eckert auf Pixabay

Vortrag zum Thema

Umgang mit Alltagsängsten

Freitag, 31. Januar 2025, Beginn um 15.00 Uhr (im Foyer)

Mehrgenerationenhaus, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 4

„Habe ich den Herd abgestellt?“, „Was mache ich, wenn ich den letzten Bus nach Hause verpasse?“ oder „Hoffentlich passiert nichts beim Ausflug!“ Diese und zahlreiche weitere derartige Gedanken prägen unseren Alltag. Oft leiten uns die kleinen Ängste, die vollkommen normal zur Situation sind, Dinge zu vermeiden oder anderes zu tun, als wir ursprünglich vorhatten. Um diese Alltagsängste soll es in dem Vortrag gehen. Diplom-Sozialgerontologin Gudrun Surup wird zunächst den Teilnehmenden verschiedene Alltagsängste vorstellen und dazu Strategien entwickeln, um konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Erfahrungsaustausch

Im Anschluss an den Vortrag soll es einen Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmenden geben. Dabei können gern eigene Erlebnisse und Erfahrungen eingebracht werden. Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten.

■ **Infos und Anmeldung** beim Kneipp-Verein Münden, Tel. 05541 6392 (Gudrun Surup), oder per E-Mail an info@kneipp-muenden.de.