

## Gruppenangebot für Frauen in Herdecke von GESINE – Frauenberatung. EN

### „Wenn schon einsam, dann gemeinsam.“

Einsamkeit ist ein tiefempfundenes Gefühl. Ein Gefühl, nicht gebraucht zu werden, eine innere Leere zu spüren, sich verlassen zu fühlen.

Um das Gefühl der Einsamkeit zu überwinden, ist ein erster Schritt darüber zu reden, auf andere Menschen zuzugehen und neue Erfahrungen zu machen.

### **Dabei möchten wir interessierte Frauen unterstützen!**

Unter fachlicher Anleitung haben Sie die Möglichkeit, andere Frauen in ähnlicher Lebenssituation kennenzulernen, mit Hilfe kreativer Methoden in Kontakt mit sich selbst zu kommen und Neues auszuprobieren.

**WANN ?** An sechs Nachmittagen jeweils donnerstags findet das Gruppenangebot in der Zeit von 14:00- 16:00 Uhr statt.

Die Termine sind wie folgt:

12. Oktober 2023, 26. Oktober 2023, 09. November 2023,  
23. November 2023, 07. Dezember 2023 und 21. Dezember 2023.

**WO ?** Die Treffen finden in der  
Seniorenbegegnungsstätte, Frühlingsstraße 3 in Herdecke statt.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Für die Teilnahme an dem Gruppenangebot bitten wir um Ihre Anmeldung bis zum  
20. Oktober 2023 unter der Rufnummer 02330 – 611 111 oder per mail:  
[info@frauenberatung-en.de](mailto:info@frauenberatung-en.de)

**Wir freuen uns auf Sie... haben Sie Mut und seien Sie dabei!**