

# TREFF A63

## Februar 20

Altonaer Straße 63 · 20357 Hamburg

040/412 635 492 · [egh@fuersozaiales.de](mailto:egh@fuersozaiales.de)

[www.fuersozaiales.de](http://www.fuersozaiales.de)

FÜR  SOZIALES  
S&S gemeinnützige Gesellschaft für Soziales mbH



### SCHLITTSCHUHLAUFEN - PLANTEN UN BLOMEN <sup>A</sup>

Manch eine\*r erinnert sich vielleicht noch an die ersten wackligen Schritte auf dem Eis und das anschließende Glücksgefühl, das einen überkommt, wenn man langsam an Sicherheit gewinnt. Egal, ob Sie schon gekonnt über die Eisbahn schweben oder einen ersten Versuch wagen wollen – Wir fahren gemeinsam!

Am Dienstag, den 14. Februar von 11 bis 14 Uhr gehen wir Schlittschuhlaufen auf der Eisbahn in Planten un Blumen. Anmeldungen bis zum 7. Februar direkt im TREFF oder unter: [egh@fuersozaiales.de](mailto:egh@fuersozaiales.de)



#### KW 08

<b>Mo 17</b>	10 – 12	Offenes Frühstück
	12 – 14	KreativTREFF
<b>Di 18</b>	10 – 12	Offene Beratung
	10 – 12	FÜR ELTERN Café
	12 – 14	PostTREFF
	15 – 16	YogaTREFF <sup>A</sup>
<b>Mi 19</b>	11.30 – 14.30	SchlemmerTREFF <sup>♀</sup> <sup>A</sup> <sup>€</sup>
	17 – 19	TREFF intern@tional <sup>A</sup>
<b>Do 20</b>	10 – 11	AchtsamkeitsTREFF <sup>A</sup>
	15 – 17	Offene Beratung
<b>Fr 21</b>	12 – 15	BackTREFF

#### KW 06

<b>Mo 03</b>	10 – 12	Offenes Frühstück
	12 – 14	KreativTREFF
<b>Di 04</b>	10 – 12	Offene Beratung
	10 – 12	FÜR ELTERN Café
	12 – 14	PostTREFF
	15 – 16	YogaTREFF <sup>A</sup>
<b>Mi 05</b>	11.30 – 14.30	SchlemmerTREFF <sup>♀</sup> <sup>A</sup> <sup>€</sup>
	17 – 19	TREFF intern@tional <sup>A</sup>
<b>Do 06</b>	10 – 11	AchtsamkeitsTREFF <sup>A</sup>
	15 – 17	Offene Beratung
<b>Fr 07</b>	12 – 15	BackTREFF

#### KW 07

<b>Mo 10</b>	10 – 12	Offenes Frühstück
	12 – 14	KreativTREFF
<b>Di 11</b>	10 – 12	Offene Beratung
	11 – 14	Schlittschuhlaufen in Planten un Blumen <sup>A</sup> <sup>€</sup>
	10 – 12	FÜR ELTERN Café
	12 – 14	PostTREFF
	15 – 16	YogaTREFF <sup>A</sup>
	16 – 18	Work-Life-Balance-TREFF <sup>A</sup>
<b>Mi 12</b>	11.30 – 14.30	SchlemmerTREFF <sup>♀</sup> <sup>A</sup> <sup>€</sup>
	17 – 19	TREFF intern@tional <sup>A</sup>
<b>Do 13</b>	10 – 11	AchtsamkeitsTREFF <sup>A</sup>
	15 – 17	Offene Beratung
<b>Fr 14</b>	12 – 15	BackTREFF

#### KW 09

<b>Mo 24</b>	11 – 14	Faschings-Brunch <sup>A</sup> <sup>€</sup>
<b>Di 25</b>	10 – 12	Offene Beratung
	10 – 12	FÜR ELTERN Café
	12 – 14	PostTREFF
	15 – 16	YogaTREFF <sup>A</sup>
<b>Mi 26</b>	11.30 – 14.30	SchlemmerTREFF <sup>♀</sup> <sup>A</sup> <sup>€</sup>
	17 – 19	TREFF intern@tional <sup>A</sup>
<b>Do 27</b>	10 – 11	AchtsamkeitsTREFF <sup>A</sup>
	15 – 17	Offene Beratung
<b>Fr 28</b>	12 – 15	BackTREFF

### Work-Life-Balance-TREFF <sup>A</sup>

Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Privatleben – das wünschen wir uns alle. Nur wie kann ich das erreichen? Wie kann ich die Herausforderungen des Alltags meistern und mich nicht überfordern? Wie finde ich das richtige Maß? Was tut mir gut? Was kann ich mir Gutes tun?

Am 11. Februar 2020 von 16.00 bis 18.00 Uhr tauschen wir uns hierzu aus, üben gemeinsam Entspannungstechniken und finden Wege, dem Gleichgewicht näher zu kommen.

