



## Welches Ziel hat das Kursangebot?

Die Inhalte der Kurse sollen Ihnen helfen, ein gesundheitsförderliches Verhalten aufzubauen. Gemeinsames Erleben ist dabei der wichtigste Baustein, der mit neuen Erkenntnissen und interessanten Themen verbunden wird.

## Wer sind wir?

Fast alle Kurse werden von Peerberatern begleitet. Sie sind Experten aus eigener Erfahrung und kennen die Lebenssituation mit einer psychischen Erkrankung. Sie bieten Ihnen eine lösungsorientierte Unterstützung an.

## Warum sollten Sie teilnehmen?

Rückzug, Einsamkeit und Traurigkeit wirken sich negativ auf Ihre körperliche Gesundheit aus. Die Teilnahme an einem der Kurse ermöglicht Ihnen eine Verbesserung der Lebensqualität.

Sie sind herzlich willkommen!

## Kontakt

### Ansprechpartner

Peter Lücking  
Dipl. Sozialpädagogin

☎ 0 22 02 / 25 61 17  
☎ 0 22 02 / 25 61 260  
✉ p.luecking@die-kette.de



Die Kette e.V.  
Beratung  
Paffrather Str. 70  
51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 0 22 02 / 25 61 0



Gestaltung: www.tom-e-design.de | Fotos innen v.l.n. u. ©vartzhed, ©www.miriamdoerr.com, ©Platonski, ©Gerhard Seybert - alle stock.adobe.com; Fotos außen: Gebäude & Karte: Tom Weber, Tiltfoto: ©Photocreo Bedarek, ©Elena Duvernay - beide stock.adobe.com | Stand: 04/2022

# Programm Lebenswelten 1. Halbjahr 2022

Kurse für eine gesunde Lebensgestaltung

## Yoga-Balance Kurs Online

In diesem Kurs erwarten Sie leichte bis mittelschwere Bewegungsübungen, durch die der ganze Körper gedehnt und gekräftigt wird. Gleichzeitig stärken Sie Ihr Gleichgewicht sowie Ihre Koordinationsfähigkeit. Zum Ausklang erfahren Sie eine Phase der Ruhe und Entspannung.

Zielgruppe: Menschen, die ihre Beweglichkeit fördern möchten.



Kursleitung: Tanja Schmidt, Yoga-Trainerin

Raum: Online (Zoom)  
Termin: mittwochs 18:15 - 19:30 Uhr  
Teilnehmerplätze: 6  
Start: 25.05.2022



### Gesellschaftsspiele - Mitspieler gesucht!

Viele tolle Brettspiele gibt es, diese Vielfalt soll entdeckt werden. Spielen in geselliger Runde ist einfach großartig: Der Alltagsstress gerät in den Hintergrund – alle konzentrieren sich auf das Spielgeschehen.

Motto: gemeinsam spielen, lachen & reden, gewinnen & verlieren

Zielgruppe: Alle, die ein Wir-Gefühl beim Spielen erleben möchten.



Kursbegleitung: Erik Wolter, Peerberater

Raum: JuBeKo, Paffrather Str. 48  
Termin: samstags 13:00 - 15:00 Uhr  
Teilnehmerplätze: 6  
Start: 28.05.2022



### Mit Händen etwas Neues erschaffen

Mit verschiedenen Materialien schöne Dinge gestalten und Ideen verwirklichen.

Basteln als stressausgleichendes Vergnügen genießen und die Möglichkeiten kreativen Selbstausdrucks entdecken.

Zielgruppe: Menschen, die beim Basteln entspannen wollen.



Kursbegleitung: Petra Schmitz, Peerberaterin

Raum: JuBeKo, Paffrather Str. 48  
Termin: montags 16:30 - 18:00 Uhr (14 tägig)  
Teilnehmerplätze: 6  
Start: 30.05.2022



### Motivsuche Fotografie

Gemeinsam in einer kleinen Gruppe auf Motivsuche gehen und mit der Kamera (auch Smartphone) interessante Bilder aufnehmen. Aus dem Blickwinkel der Kamera die Lebenswelt entdecken und Fotos kreativ gestalten.

Motto: „Fokussieren hilft beim Ausblenden“

Zielgruppe: Menschen, die neue Motive suchen.



Kursbegleitung: Ralf Schirmer, Peerberater

Raum: Kontaktstelle  
Termin: sonntags 13:00 - 15:00 Uhr  
Teilnehmerplätze: 4  
Start: 29.05.2022



### Skat-Runde

Mit dem gemeinsamen Skat spielen bietet sich die Möglichkeit in einer gemütlichen Atmosphäre beim Kartenspiel neue Bekanntschaften zu schließen.

Motto: „Analoges Spiel aus alter Zeit - sind zu spielen wir bereit!“

Zielgruppe: Skatspieler, die Mitspieler suchen



Kursbegleitung: Ralf Grabowski, Peerberater

Raum: Kontaktstelle  
Termin: sonntags 10:00 - 13:00 Uhr  
Teilnehmerplätze: 6  
Start: 29.05.2022