



SELBSTWERT
Was macht einen
gesunden Selbstwert
aus?

Zentrum 60plus
Messings Garten 4
45147 Essen
Leitung: Claudia Demeter
Ulrike Wagener
Termin: **06.04.2022, 15 – 17 Uhr**

Liebe Interessierte,

wie kann ich mich mit mir wohler fühlen und selbst wertschätzen?
Oft schauen wir auf das Negative und machen uns von Selbstwertquellen abhängig, die uns nicht guttun. Wie geht es mir, wenn die Kinder aus dem Haus sind oder ich in die Rentenphase wechsele? Wie kann ich den Prozess der Selbstbewertung positiver gestalten? – Zu diesen und Ihren Fragen möchten wir uns austauschen und Impulse aus dem „Arbeitskreis Selbstwert“ geben – eine Gruppe von Interessierten, die sich monatlich zu diesem Thema treffen.

Wir treffen uns am **06.04.2022 von 15:00 – 17:00 Uhr**
im **Zentrum 60plus, Messings Garten 4, 45147 Essen**

Wir bitten um Anmeldung per Mail oder Telefon bis spätestens 27.03.2022 beim Zentrum 60plus, zentrum60plus@contigo-ruhr.de oder 0201 877 899 0, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Jede/r, die/der sich angesprochen fühlt, ist willkommen. Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße

WIESE e.V. Claudia Demeter

und

Zentrum 60plus Ulrike Wagener