

Depressionsfrühstück...

nürnberger
bündnis
gegen

DEPRESSION



...für Menschen, die tagsüber Zeit haben

...für Betroffene, die andere Betroffene kennen lernen möchten

...für Menschen, die gemeinsam den „inneren Schweinehund“ bändigen möchten

Das „Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.“ möchte Ihnen die Möglichkeit bieten, sich zu treffen und miteinander aktiver zu werden. Zwei Mal im Monat können Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee zusammen setzen, sich austauschen und Pläne für Unternehmungen machen: ein kleiner Ausflug, ins Kino gehen, gemeinsam frühstücken, ein Fitnessstudio anschauen, Entspannung lernen, shoppen gehen, Spiele machen, einfach nur reden – welche Ideen haben Sie?

Frau Manuela Sperber wird Sie begleiten und motivieren, wird versuchen, Ihnen die Schritte zu erleichtern.

**Frühstücken im Filmhaus-Café im K4, Königstraße 93, Nürnberg, Eingang über Glasbau, 2. Stock
jeden 1. Dienstag im Monat, 10:45 Uhr Nächste Termine: 4.April**, 2.Mai, 6.Juni 2017**

Jeden 3. Dienstag im Monat, 10:45 Uhr, gemeinsame Aktivität:

- | | |
|------------------|--|
| 18. April | Spaziergang um den Dutzendteich anhand der Stationen des Bund Naturschutz
Treffpunkt: beim Restaurant Gutmann |
| 16. Mai | Fürth-Führung (Führung durch eine Teilnehmerin der Gruppe)
Treffpunkt: U-Bahnhof Jakobinenstraße, am Bahnsteig |
| 20. Juni | Radltour nach Hammer
Treffpunkt: am K4 Königstraße 93 |

**** Am 4. April gehen wir anschließend in die Ausstellung in der Kunstvilla: Brigitta Heyduck / Inge Gutbrod, Markus Kronberger**

Die Treffen finden bei jedem Wetter statt, notfalls gibt es eine Planänderung vor Ort. Pünktlich kommen, wir warten max.10 Minuten!
Weitere Fragen? Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V., Tel. 0911 / 398 3766