



Quelle: OpenStreetMap



caritas-zentrum Edith Stein Mainz
Binger Straße 25, 55131 Mainz



**caritas-zentrum Edith Stein
im K3 Ingelheim**

Ansprechpartnerinnen:
Christina Kneib, Margarete Gellenbeck
Kelteweg 3, 55218 Ingelheim
Tel.: 06132 42204-34
06132 42204-31
Fax: 06132 422049934
cz-e.stein@caritas-mz.de
www.caritas-mainz.de

caritas-zentrum Edith Stein Außenstelle Ingelheim



**Offene Gruppe
Seelische Gesundheit**



Gefördert durch:
Kreisverwaltung
Mainz-Bingen

Caritasverband
Mainz e.V.



■ Unser Angebot

Das Angebot Seelische Gesundheit ist eine offene Gesprächsgruppe, die Raum zum Erfahrungsaustausch für Menschen bietet, die sich mit ihrer seelischen Gesundheit beschäftigen wollen.

Begleitet wird die Gruppe von Sozialarbeiterinnen, die fachliche Beiträge zum Thema psychische Gesundheit einbringen und die Gruppengespräche moderieren.

Es nehmen maximal 15 Personen am Gruppenangebot teil, die besprochenen Inhalte werden vertraulich behandelt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte kontaktieren Sie uns vorab für ein Erstgespräch und weitere Informationen!

■ Termine

Mittwochs von 17:00 - 19:00 Uhr im

Terminabweichungen aufgrund von Feiertagen bitte erfragen.

■ Ziele des Angebots

- Förderung und Stabilisierung der eigenen seelischen Gesundheit
- Entwicklung einer gesundheitsfördernden Lebensgestaltung
- Kennenlernen von Entspannungstechniken
- Prävention und Krisenvorbeugung

■ Unser Angebot richtet sich an Menschen, die

- psychisch erkrankt sind
- einen psychiatrischen Krankenhausaufenthalt beendet haben
- sich in einer seelischen Belastungssituation befinden
- sich mit ihrer seelischen Gesundheit auseinandersetzen möchten