

Woche der Selbsthilfe 2. September - 6. September 2024

Regionaltreffen *

2. September

Klangschalenthherapie | Bettina Fischbach

Ort: KISS Pirna, Stadtteiltreff Copitz

Zeit: 15:30 Uhr - 17 Uhr

Info und Anmeldung: Jana Nöckel, KISS Pirna

3. September

Waldbaden - Stressprävention | Ralf Böttrich

Treffpunkt: Penny Graupa

Zeit: ab 15 Uhr **Dauer:** ca. 2 - 3 Stunden

Für Menschen, die gut zu Fuß sind. Bitte bringen sie wettergerechte Kleidung, etwas zu Trinken, eine Sitzunterlage, etwas zum notieren und vor allem Neugier mit.

Info und Anmeldung: Jana Nöckel, KISS Pirna

4. September

Alpakawanderung in Struppen | Sonja Kaps

Treffpunkt: Buswendeschleife Struppen-Naundorf

Zeit: ab 15 Uhr **Dauer:** ca. 2 - 3 Stunden

Für Menschen, die gut zu Fuß und gern mit Tieren unterwegs sind. Wetterfeste Kleidung und evtl. etwas zu Trinken sind von Vorteil.

Info und Anmeldung: Jana Nöckel, KISS Pirna

5. September

Ernährung und Gesundheit | Katja Rietzsch

Welche Lebensmittel sind gut für die Verdauung, welche verursachen eventuell Entzündungen im Körper? Mit diesen und etlichen anderen Fragen beschäftigt sich Ernährungsberaterin Katja Rietzsch.

Ort: KISS Pirna, Stadtteiltreff Copitz

Zeit: 14:30 Uhr - 16 Uhr

Info und Anmeldung: Jana Nöckel, KISS Pirna

6. September

„In mir selbst zu Hause sein“ | Eva Scholtyssek

Den eigenen Körper erfahren und mit einfachen Yogaübungen und Achtsamkeitspraktiken mit den eigenen Ressourcen in Kontakt kommen.

Ort: KISS Pirna, Stadtteiltreff Copitz

Zeit: 9 Uhr - 12 Uhr

* Nur für Gruppenleiter und Vertreter

17. September - Freital

Ort: Kobü - Koordinationsbüro für Soziale Arbeit

Dresdner Straße 90 | 01705 Freital

Zeit: 15 Uhr

25. September - Dippoldiswalde

Ort: Reichskrone -

Niedertorplatz 3 | 01744 Dippoldiswalde

Zeit: 15 Uhr

22. Oktober - Neustadt

Ort: ASB -

Maxim-Gorki-Straße 11a | 01844 Neustadt/Sa.

Zeit: 15 Uhr

07. November - Pirna

Ort: KISS Pirna -

Schillerstraße 35 | 01796 Pirna

Zeit: 15 Uhr



Veranstaltungen

KISS Pirna

2024

Bitte melden sie sich zu allen Veranstaltungen bei der KISS Pirna, Schillerstraße 35, 01796 Pirna bei Frau Jana Nöckel an.
Sie erreichen die KISS Pirna telefonisch 03501 582713 oder per Mail kiss-pirna@buengerhilfe-sachsen.de

**21.
März**

Alternative Heilmethoden

Reina Brühl

Es gibt vieles, was sich im Laufe der Zeit in unserem Gewebe und den Organen sowie unserem Energiekörper ansammelt und anstaut. Dazu gehören negative Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze und auch Emotionen.

In Form von Verspannungen, Blockaden, Schmerzen oder auch Ängsten zeigen sie sich bei uns.

Gern möchte ich ihnen ein paar Übungen zeigen, mit denen sie ihr Wohlbefinden steigern können.

Ort: KISS Pirna, Stadtteiltreff Copitz

Zeit: 15 Uhr bis 17 Uhr

Info: Jana Nöckel, KISS Pirna

**24.
April**

Frührehabilitation Helios Klinikum

Dr.med Carolin Höhlig

Die Geriatrie als Altersmedizin ist in den letzten Jahren immer wichtiger geworden. Im hohen Alter sind Krankheitsverläufe nicht mehr so einfach zu behandeln, wie vielleicht noch in jüngeren Jahren.

Daher ist es wichtig, ihre Selbstständigkeit Und Unabhängigkeit größtmöglich wieder herzustellen und zu erhalten.

Fr. Dr.med. Carolin Höhlig erklärt ihnen die Abteilung und gibt einen kleinen Einblick in die Arbeit in diesem so wichtigen Bereich.

Ort: KISS Pirna, Stadtteiltreff Copitz

Zeit: 15:30 Uhr bis 17 Uhr

Info: Jana Nöckel, KISS Pirna

**16.
Mai**

Hausnotruf | DRK

Greta Köhler

Plötzlich geht es einem nicht gut oder man ist in der Wohnung oder im Umfeld gestürzt. Im besten Fall sind Angehörige oder Freunde in der Nähe, die Hilfe leisten können. Was aber, wenn niemand da ist und sie nicht mehr das Telefon erreichen? Der Hausnotruf ist da ein guter Helfer in Notsituationen und gibt ihnen und ihren Angehörigen ein sicheres Gefühl, auch wenn es mal gefährlich wird.

Frau Köhler vom DRK erklärt ihnen die Funktion des Gerätes und welche Möglichkeiten es für sie gibt, den Hausnotruf bestmöglich auf sie abzustimmen.

Ort: KISS Pirna, Stadtteiltreff Copitz

Zeit: 15 Uhr bis ca. 16 Uhr

Info: Jana Nöckel, KISS Pirna

**26.
Juni**

Wege der Heilung

Annegret Stübner

In ihrer Lesung wird Annegret Stübner ihre Erfahrungen über alternative Heilweisen mit uns teilen. Sie sind herzlich eingeladen, sich an einem entspannten Nachmittag über andere Methoden der Heilung zu informieren.

Ort: KISS Pirna, Stadtteiltreff Copitz

Zeit: 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Info: Jana Nöckel, KISS Pirna

**10.
Okt**

Tag der seelischen Gesundheit

KISS Pirna

Bitte achten sie auf extra Veranstaltungstermine, die zeitnah mitgeteilt werden.

**Bitte melden sie sich zu allen Veranstaltungen bei der KISS Pirna, Schillerstraße 35, 01796 Pirna bei Frau Jana Nöckel an.
Sie erreichen die KISS Pirna telefonisch 03501 582713 oder per Mail kiss-pirna@buengerhilfe-sachsen.de**