

# Gruppen und Kurse



Liebe Interessierte!

Der Sozialpsychiatrische Dienst – Beratungsstelle für seelische Gesundheit – bietet folgende Gruppen an:

## Offene Gruppen

- **„Der Park“** in Hersbruck, Kontaktgruppe mit Abend-Aktivitäten
- **„Teestube“** in Hersbruck, Treffpunkt für Kontakte und Gespräche
- **„Offene Tür“** in Lauf, Treffpunkt für Kontakte und Gespräche
- **„Heimat entdecken“** Heimat früher: Museen im Nürnberger Land  
Heimat heute: Gemeinschaft erleben/Unterhaltung
- **„Stammtisch“** in Altdorf, für Menschen mit Erfahrung mit seelischen Krisen
- **„ElternSein“** in Engelthal, Gesprächsgruppe für Eltern in Kooperation mit der Frankenalbklinik und der Erziehungsberatungsstelle
- **„Freizeittreff“** in Lauf

## Gruppen mit Anmeldung

- **„Meditation“** in Hersbruck, innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden
- **„Kreistänze für Frauen“** in Lauf, einfache Schritte, wunderbare Musik, Rhythmen die bewegen und Schwung in den Alltag bringen
- **„Schwimmgruppe für Frauen und Männer“** in Hersbruck
- **„Heiteres Gedächtnistraining“** in Lauf, das Gedächtnis auf spielerische und humorvolle Weise trainieren
- **„Frauenfrühstück“** in Altdorf, Gesprächsgruppe mit gemeinsamem Frühstück
- **„Inneres Gleichgewicht finden“** in Lauf und Altdorf, Stressbewältigung im Alltag
- **„Ressourcengruppe für Frauen“** in Lauf, die Schwierigkeiten in der Bewältigung von Traumafolgen haben
- **„Angehörigen-Gruppe“** in Hersbruck, Erfahrungsaustausch für Angehörige psychisch erkrankter (junger) Menschen

Leider können diese Gruppen momentan nicht wie gewohnt abgehalten werden. Sobald möglich, werden wir Sie hier über die aktuellen Termine informieren.

Bis dahin vielen Dank für Ihr Interesse und bleiben Sie gesund!