# Glück statt Stress

## - Gemeinsam die Resilienz stärken-

k.i.o.s.k. im Rieselfeld e.V.

Corona führt zum Verlust von sozialen Kontakten und wir erleben vielfach soziale Fragmentierung. Das Netz ist dünn geworden, weil wir uns nur bruchstückhaft sehen. Am Fenster, vor dem Glashaus, beim Einkaufen auf Entfernung, beim Spazieren. Wir sehen uns, aber erleben eben immer nur reduzierte Kontakte...und wenig soziale Gruppenerlebnisse

Quelle: Canva

Dieses soziale Netz können wir jedoch auch wieder stärken. **Eine Möglichkeit sich zu Treffen und "neu" zu begegnen ist jetzt digital gegeben.**

Was digital beginnt- kann durch 2er Tandems danach analog weitergeführt werden. So können **neue Kontakte und Netzwerke** entstehen, auch in Corona Zeiten

90min Zeit für Kennenlernen, Austausch, Impulse, Übungen, um die **Resilienzmuskeln zu stärken**. Was sind Resilienzmuskeln? Dankbarkeit, Akzeptanz, Bewegung und Luft holen, Verbundenheit, Selbstmitgefühl und Achtsamkeit

Das Angebot ist **kostenlos für Ehrenamtliche aus dem Rieselfeld**. Gerne können auch weitere interessierte Menschen teilnehmen. K.I.O.S.K. e.V. ist dankbar für eine Spende zugunsten der Arbeit im Glashaus.

Pro Gruppe maximal 12 Teilnehmende, **drei Treffen** mit aufeinanderaufbauenden Themen. Geleitet von Daniela Mauch, Supervisorin und Sozialarbeiterin

**Termine:**

Gruppe A: 8.03, 15.03, 22.03.21

Gruppe B: 12.04, 19.04, 26.04.21

Anmeldung: daniela.mauch@rieselfeld.org

**Uhrzeit**:

20:00- 21:30 Montagabend
digital, analog, als Tandem- Team,
wie es euch gefällt.
Technik- Check-in jeweils 10min früher

**K.I.O.S.K. im Rieselfeld e.V.** Maria-von-Rudloff Platz 2 79111 Freiburg kiosk.rieselfeld.org