

## Informationsveranstaltung

am 25.01.2022 um 14 Uhr

im Gemeindecafé Matthäus, Bei der Matthäuskirche 6

### „MKT Silber“ - eine Gruppe zur Verbesserung von Stimmung und Wohlbefinden im höheren Lebensalter

Sehr geehrte Damen und Herren,

die vergangenen Jahre haben uns aufgrund der Pandemie stark herausgefordert. Viele von uns haben harte Zeiten durchlebt und freuen sich auf neue Begegnungen und neue Impulse.

Wir möchten Sie mit unserem Gruppenkurs vertraut machen, bei dem wir uns mit dem Einfluss unseres Denkens auf unser Wohlbefühl beschäftigen. In anderen Worten, werden wir uns mit dem „Denken über das Denken“ (Metakognition) beschäftigen.

Unser Denken bestimmt das eigene Wohlbefühl. Wie können wir unsere Wahrnehmung durch neue Sichtweisen und hilfreichere Gedanken erweitern, um dadurch mehr Positives im Alter zu entdecken?

Dazu laden wir Sie zu einer spannenden Informationsveranstaltung am 25.01.22 ein und hoffen auf viele interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Das Projekt wird durch die Stiftung Hamburger Hilfsspende gefördert und ist für Sie **kostenlos**.

Für Ihre Fragen/Anmeldung wenden Sie sich bitte an Frau Trumpler telefonisch unter der Telefonnummer 040 - 279 33 06 oder 0160 - 574 36 85.

Wir freuen uns auf Sie!

Das MKT - Team, insel e.V.

Ein Angebot von



gefördert von der



STIFTUNG HAMBURGER HILFSPENDE