

Informationen zum Angebot

Für andere da sein, unterstützen und helfen wo Bedarf ist, aktiv Gemeinschaft pflegen, dafür sind Ehrenamtliche bekannt.

Auf die Ressourcen achten und mit den eigenen Kräften haushalten, um lange Spaß und Freude an dieser Arbeit zu haben, ist wichtig.

Wir haben Angebote, die Ihnen helfen, dieses Gleichgewicht zwischen Alltag und Ehrenamt zu sichern.

Die Veranstaltungen richten sich ausschließlich an ehrenamtlich Tätige.

Anmeldung

Christliche Erwachsenenbildung e.V.
<https://www.ceb-merzig.de/>
Tel: 06861-9308-44
info@ceb-akademie.de

Hinweis

Begrenzte Teilnehmerzahl.
Daher nur mit **vorheriger Anmeldung** bis spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin.

Veranstalter

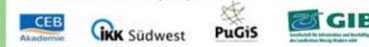


Das Projektbüro wird unterstützt durch das

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



sowie durch die Projektpartner



Veranstaltungsorte

CEB Akademie
Industriestraße 6-8
66663 Merzig – Hilbringen

Haus des Gastes (HdG)
Trierer Straße 21
66709 Weiskirchen

Eichenlaubschule (Eichenl)
Am Marktplatz 1
66709 Weiskirchen

Finanziert durch



GESUND IM EHRENAMT



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Entspannt durch angespannte Zeiten

GESUND KOCHEN

In unseren Kursen zeigt Ihnen unser Koch Klaus Klein, wie Sie „gesund & günstig“ sowie „schnell & gesund“ leckeres Essen zubereiten. Zudem erhalten Sie Tipps und Kniffe den Alltag mit Ihrer ehrenamtlichen Arbeit optimal zu verbinden.



Bild von Julita auf Pixabay

Gesund & günstig

<u>Merzig CEB</u>	<u>Weiskirchen (Eichen)</u>
Sa, 11.11.	Sa, 28.10.
je 10:00 – 16:00 Uhr	

Schnell & gesund

<u>Merzig CEB</u>	<u>Weiskirchen (Eichen)</u>
Sa, 25.11.	Do, 02.11.
je 10:00 – 16:00 Uhr	

STRESSMANAGEMENT

„Stress lass nach“

Jeder kennt es an persönlichen Grenzen zu stoßen, sich gestresst und überfordert zu fühlen. Doch wie entsteht Stress? Was passiert in unserem Körper und wie können wir einen Ausgleich finden. Sabine Orth, Stresspräventions-Beraterin, wird Ihnen interessante Einblicke in dieses Thema bieten.

<u>Merzig CEB</u>	<u>Weiskirchen (HdG)</u>
Sa, 21.10.	Do, 26.10.
10:00 Uhr	17:30 Uhr

Zusätzlich können Sie mit Frau Orth in weiteren Terminen Einblicke in verschiedene Entspannungspraktiken erhalten. Finden Sie Ihren eigenen Weg zur Entspannung.

„Entspannung praktisch umgesetzt“

<u>Merzig CEB</u>	<u>Weiskirchen (HdG)</u>
Mo, 23.10.	Do, 09.11.
Mo, 30.10.	Do, 16.11.
Mo, 06.11.	Do, 23.11.
Mo, 13.11.	Do, 30.11.
je 18:00 Uhr	je 17:30 Uhr

KOMMUNIKATION

Klare Kommunikation im Ehrenamt „Wie sage ich was? – Wie setze ich Grenzen?“

Frau Gabriele Erfurt, Kommunikationstrainerin, vermittelt Ihnen in diesem Workshop Tipps & Tricks zu einer guten, wertschätzenden und diplomatischen Verständigung. Sie erlernen Methoden, die das Miteinander verbessern und die Kommunikation vereinfachen.



<u>Merzig CEB</u>	<u>Weiskirchen (HdG)</u>
Di, 07.11.	Do, 07.12.
17:30 Uhr	17:30 Uhr

Merzig CEB	- CEB - Akademie
Weiskirchen (HdG)	- Haus des Gastes
Weiskirchen (Eichen)	- Eichenlaubschule

Foto von Karolina Grabowska auf pexels