

FREITAG 18.10. 14 UHR
Laubfest & Grillabend

Herzliche Einladung ins Quartier in Buchhorst von den Mitarbeitenden der Wohnungsgesellschaft Erkner zu einem gemeinsamen Arbeits-einsatz rund um das herbstliche Laub. Wertschätzung für die Arbeit des anderen zu schenken ist wichtig!

Zusammenarbeit in einer Gruppe hilft, Stress und Angst zu reduzieren. Aufgaben und Verantwortlichkeiten werden geteilt, Druck auf den Einzelnen gemindert. Die Kommunikation innerhalb des Teams lässt Herausforderungen und Probleme gemeinsam angehen.

Gemeinsame Arbeit kann das Selbstwertgefühl erheblich steigern. Wenn Menschen sehen, dass ihre Beiträge geschätzt werden und zum Erfolg des Teams beitragen, fühlen sie sich wertvoll und anerkannt. Diese positive Bestätigung und das Erleben von Erfolgserlebnissen tragen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der allgemeinen Zufriedenheit bei.

Wir laden auch Sie herzlich ein, Teil dieser Gemeinschaft zu sein. Erfahren Sie, wie schön und heilsam es sein kann, zu geben (Zeit des Laubharkens) und zu nehmen (Gemeinschaft und positive Energien). Nach getaner Arbeit lädt die Wohnungsgesellschaft Sie zu einem gemeinsamen Grillabend mit leckeren Bratwürstchen und Grillkäse ein.

WG Erkner | Buchhorst
Kita Knirpsenhausen | Hohenbinder Weg 5

Die Woche der seelischen Gesundheit findet statt mit freundlicher Unterstützung durch:


Erkner
Gerhart_Hauptmann_Stadt


WGE
Wohnungsgesellschaft Erkner mbH



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Informationen und landesweite Aktionen auf www.seelischegesund.net:

Diese und weitere regelmäßige Angebote aus Erkner für mentales und körperliches Wohlbefinden und ein wertschätzendes Miteinander in Arbeit und Freizeit auf www.erkner.de



Bildnachweise: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN), © studioroman, © Canva Pro | Karte: RITARI Grafik+Konzept



Woche der
Seelischen Gesundheit



ERKNER
HAND IN HAND
für seelische Gesundheit
beim Arbeiten

*Vielseitige Angebote zum Austauschen,
Mitmachen, Genießen und Informieren
vom 10. - 18. Oktober 2024*

DONNERSTAG 10.10.

Auftakt

- 10 - 17 Uhr Gemeinsam ins Gespräch kommen zur Woche der seelischen Gesundheit bei einem Stück Kuchen oder einer deftigen Suppe**

Mit Informationsstand vom Integrationsfachdienst und deren Unterstützungsmöglichkeiten für schwerbehinderte und gleichgestellte Arbeitnehmende vom IFD Frankfurt (Oder), Außenstelle Strausberg
Ansprechpartnerin Nadine Grothe,
nadine.grothe@ifd.3in.de | www.ifd-brandenburg.de

Die WErkner | Offenes Café | Friedrichstr. 32

FREITAG 11.10.

Schüler für Schüler

- Projekt und öffentliche Ausstellung zur Arbeit an der Schule | Vertrauensschüler stellen sich vor**

Carl Bechstein Gymnasium | Neu Zittauer Str. 2

SAMSTAG 12.10.

Bewusst bewegt

- 14 - 17:30 Uhr Feldenkrais zum Kennenlernen**

Teilnahme 20 € | Anmeldung bis Mo. 30.09.:
karen.schubert@arcor.de oder 03362-23940

Ev. Gemeindezentrum OIKOS | Lange Str. 9

SONNTAG 13.10.

Gottesdienst

- 9 Uhr Katholische Kirche St. Bonifatius**

Hessenwinkler Str. 2

- 11 Uhr Evangelische Genezarethkirche**

Friedrichstr. 24

MONTAG 14.10.

Workout

- 16 Uhr Begleitetes Training an Outdoor-Sportgeräten**

Ansprechpartnerinnen:
Frau Hönecke: b.hoenecke@lobetal.de
Frau Sawatzky: k.sawatzky@lobetal.de
Telefon: 03362 581512

Wohnstätten Gottesschutz | Rosenweg 2

DIENSTAG 15.10.

Workaholic?

- 10 - 12 Uhr Betriebliches Suchtmanagement Vortrag und Gespräch für Arbeitgeber:innen**

Anmeldungen bis 30.09.24:
Pascal Engel, Leiter AWO - Suchtberatung
p.engel@awo-fuewa.de

Suchtberatungsstelle | Ladestr. 1

- 18 Uhr Im Dauerstress von A nach E?**

Baustelle Erkner: Gibt es ein Anti-Stress-Programm für die Friedrichstraße? Wir sehen uns die Pläne an, besprechen die Auswirkungen und präventive Maßnahmen, um die Bauphasen im Herzen der Stadt entspannter zu managen.

Einladung der Mittelstandsvereinigung Erkner e.V. für Mitglieder und Gewerbetreibende

Anmeldung: www.msve.de

Bechsteins Ristorante di Piano | Fürstenwalder Str. 1

- 18:30 - 20:30 Uhr Soulfood Stammtisch**

Erfahrungsaustausch für Mitglieder und Freunde der Mittelstandsvereinigung Erkner e.V.

Bechsteins Ristorante di Piano | Fürstenwalder Str. 1

MITTWOCH 16.10.

Work-Life-Balance

- 12 - 16 Uhr Workshop zur Resilienzförderung für Lehrkräfte am Carl-Bechstein-Gymnasium (SchILF)**

Angebot im Rahmen der SchILF am Carl-Bechstein-Gymnasium durch akzeptanz
Erdmute Scheufele | akzeptanz@posteo.de

- 15:30 - 17:30 Uhr Balanceakt Familie, Haushalt, Arbeit und wo bleibe ich?**
Offener Nachmittag für Eltern mit Spiel und Spaß für Kinder

Anmeldung unter 03362 4715 oder
efb.erkner@awo-fuewa.de

Erziehungsberatungsstelle Erkner
Hessenwinkler Str. 1

- 19 Uhr #crazyworkaerobics**

Theaterperformance
Carl-Bechstein-Gymnasium, Aula

DONNERSTAG 17.10.

Café und Tanz

- 10 - 12 Uhr Offenes Café zur Begegnung und Gesprächen**

Anmeldung bei Sigrid Seiz-Hendriks
0162 4680588 | kietztreff.erk@awo-fuewa.de
"Zimmer mit Aussicht" | Friedrichstr. 61

- 17 - 18:30 Uhr Die Seele tanzt!**

Gemeinsam tanzen wir im Kreis
Anmeldung (max. 9 Personen) bei Herrn Schirmer + Frau Birke | k.birke@lobetal.de
Die WErkner | Friedrichstr. 32