

Salute e.V.

Institut für soziales, kulturelles und gesundheitliches Lernen



Salute e. V.
Karl-Liebknecht-Straße 19, 09111 Chemnitz

Programmablauf Motivationsgruppe

Das Angebot richtet sich an suchtkranke, noch konsumierende Frauen, die etwas ändern möchten, es aber allein nicht schaffen und deshalb Struktur, Unterstützung und Stärkung brauchen. Wir helfen Ihnen, die nötigen Schritte zu gehen, um langfristig in ein cleanes Leben zu starten. So ist es uns sehr wichtig, Sie in Suchtberatung zu bringen. Keine Sorge, für alle Schritte geben wir Ihnen Zeit.

Dienstag 12:30 – 14:00 Uhr **Gruppentherapie**

Sie lernen etwas über Ihre Suchterkrankung und setzen sich mit Ihrem Konsum und den Hintergründen auseinander. Sie gehen auf die Suche nach Motivationsgründen für ein cleanes Leben.

Mittwoch 13:00 – 14:30 Uhr **praktisches Angebot**

Sie bereiten gemeinsam mit den anderen einen kleinen Snack zu. Danach steht Handarbeit (wir bringen Ihnen das Häkeln oder Stricken bei) oder Kreativarbeit auf dem Programm. Es geht darum, Zeit sinnvoll zu verbringen.

Donnerstag 12:30 – 14:00 Uhr **sportliches Angebot**

Um Ihre körperliche Gesundheit anzukurbeln und Ihnen eine weitere Idee gegen Langeweile zu geben, findet eine Lauf-Einheit (Intervalltraining) oder ein Spaziergang im KÜchwald statt. Damit verbunden sind Achtsamkeitsübungen und die Stärkung von Wille und Selbstmotivation.

Wenn Sie sich für eine Teilnahme an der Motivationsgruppe entscheiden, dauert das Programm ein halbes Jahr. Sie treffen auf eine Frauengruppe, die aus etwa 5 Personen besteht.

Ihre Beraterinnen sind Nelli Schulz, Cathleen Berthold und Steffi Schulz. Wir bringen viel Verständnis für Sie mit und werden Sie täglich motivieren und erinnern, am Programm teilzunehmen.

Haben Sie Interesse an einer Teilnahme? Melden Sie sich gern bei uns. In einem kleinen Vorgespräch können Sie sich einen persönlichen Eindruck von uns und dem Angebot machen.

Wir freuen uns auf Sie!

Sitz des Vereines
Karl-Liebknecht-Str. 19
09111 Chemnitz
Tel. 0371/46199041
E-Mail: info@salute-training.de

Vorstand
Steffi Schulz
Stefanie Balzer
Nelli Schulz

Bankverbindung
Sparkasse Chemnitz
IBAN: DE26 8705 0000 3551 0001 06
BIC: CHEKDE81XXX