

**Do it!**

## Dein Programm

### Montag

11:00 bis 12:30 Uhr  
Me-Monday

und/oder

15:00 bis 18:00 Uhr  
Kochen mit Mama  
mit Abendbrot

### Mittwoch

09:00 bis 12:30 Uhr  
Alltagstraining  
in der Kleingruppe  
mit Frühstück



**So kommst  
du zu uns**

Du bist mindestens 18 Jahre alt  
und hast Lust, deine Alltagsthemen  
anzupacken und etwas zu verändern.

Ruf uns an, schreib uns eine E-Mail  
oder eine WhatsApp.

Wir treffen uns gern mit dir zu  
einem zwanglosen Gespräch.

### **Wir sind für dich da**

Stefanie Balzer  
Franziska Schmidt  
Nelli Schulz

Telefon: (0371) 46199041  
WhatsApp: (0152) 25435873  
info@salute-training.de

**Do it!**

**Alltagscoaching Do it!**  
Karl-Liebknecht-Straße 19  
09111 Chemnitz

gefördert durch das Sozialamt der Stadt Chemnitz

**Do it!**

*Das Alltagscoaching  
für Frauen*





**Die Aufforderung Do it! ist nicht nur unser Motto, sondern steht für unser Programm:**

**nicht drüber reden - sondern tun!**

Bei Do it! hast du die Möglichkeit, deinen Alltag auf Vordermann zu bringen – das fängt an beim pünktlichen Aufstehen, dreht sich um die täglichen Aufgaben zuhause, um eine gesunde Lebensweise und natürlich um ein gutes Miteinander in der Familie.

**Wir helfen dir**, „Altlasten“ zu beseitigen, Ordnung zu schaffen und dir neue Strukturen zu erarbeiten, damit dir nichts mehr über den Kopf wachsen kann.

**Wir unterstützen dich** bei schwierigen Themen wie ungeöffneten Briefen, Terminchaos oder der Angst vorm Telefonieren oder Busfahren.

**Wir gehen mit** dir aufgeschobene Wege: zur Schuldnerberatung, zum Vermieter oder zum Zahnarzt und unterbreiten dir Vorschläge für sinnvolle Unterstützungsangebote (z. B. Betreuung, Familienhilfe, ambulant betreutes Wohnen).

**Wir stärken dir den Rücken** im Umgang mit deinem Haushalt und deinen Kindern und stehen dir zur Seite, damit du deine Angelegenheiten Schritt für Schritt allein managen kannst.

## Alltagstraining in der Kleingruppe

Mittwochs startet dein Tag bei uns mit einem abwechslungsreichen Frühstück. In unserer Runde „What’s up“ besprechen wir die aktuelle Woche mit all deinen Themen. Danach geht es ins praktische Tun. Mit einem abwechslungsreichen Monatsplan wollen wir alle Aspekte deines Alltags erreichen. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe mit 10 Frauen.

## Kochen mit Mama

Montags unterstützen wir dich, den Kontakt zu deinen Kindern bewusster zu gestalten, sei es beim Spielen, Hausaufgaben machen oder der gemeinsamen Vorbereitung des Abendbrots. Du wirst staunen, wie gern deine Kinder mithelfen.

## Me-Monday

Hier lernst du montags verschiedene Formen der Freizeitgestaltung und Erholung kennen, um Kraft für deinen Alltag zu tanken.

## Einzelunterstützung

Individuell unterstützen wir dich bei der Erledigung deiner Post, Terminvereinbarungen für Ärzte, finanziellen- oder Ämterangelegenheiten und begleiten dich, wenn du es möchtest, zu wichtigen Terminen. Jeder Schritt, den du schaffst, gibt dir mehr Sicherheit im Umgang mit deinem Alltag.



**Do it!**