



Mehr
Generationen
Haus

Wir leben Zukunft vor



Mehrgenerationenhaus CASA

Locker durch den Alltag

heißt unser Angebot für einen entspannten Umgang mit den kleinen und etwas größeren Herausforderungen des Alltags.

In gleich **3 Alltags-Bereichen** bieten wir ab sofort Hilfe an.

Zum Beispiel:

„Ich hab' Stress!!“

Flau im Magen, weil eine unangenehme Situation bevorsteht? Gereizt, weil alles schief läuft? Stress beginnt im Kopf - und dort kann man ihn tatsächlich wegklopfen... und noch viel mehr.

Jeden **Dienstag von 14.30 bis 15.30 Uhr** rücken wir unserem Stress mit allerhand Methoden auf den Pelz.

Träger:



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Niedersachsen

Mehrgenerationenhaus CASA

Am Marktplatz 1, 26215 Metjendorf

Telefon: 0441/36110234

E-Mail: mgh@casa-metjendorf.de

www.facebook.com/MehrgenerationenhausCASA/