



Mehr  
Generationen  
Haus  
Wir leben Zukunft vor

seniorTrainerin  
Erfahrungswissen für Initiativen

# Café mit Herz Sprech-Stunde Erzählcafé

++ Zentrum für bürgerschaftliches Engagement ++  
++ Mehrgenerationenhaus ++ MitMachZentrale ++  
++ Agentur für Seniortrainer ++ Koordinierungsstelle für  
Integration durch bürgerschaftliches Engagement ++  
++ Lokale Allianz für Menschen mit Demenz ++

*Einsamkeit: Ein guter Ort zum  
Besuchen, ein schlechter Ort  
um zu bleiben.*

Lust auf gute  
Gesellschaft!?

## BÜRGERHAFEN

Martin-Luther-Straße 10  
17489 Greifswald  
03834 77756-11  
post@buergerhafen.de  
www.buergerhafen.de



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Mecklenburg  
Vorpommern

*MV tut gut.*

Ministerium für Soziales,  
Integration und Gleichstellung



POMMERSCHER  
DIAKONIE  
VEREIN



Spätestens seit den Schlagzeilen um das neu geschaffene Amt der britischen „Einsamkeitsministerin“ ist das Thema der sozialen Isolation auch in Deutschland in aller Munde. Aktuelle Studien deuten darauf hin, dass Einsamkeit oder das subjektive Empfinden von Einsamkeit Schmerzen verursacht und das Risiko erhöht, an verschiedenen Zivilisationskrankheiten zu erkranken. Einsame Menschen tun sich jedoch schwer, ihre Isolation zu verlassen. Dabei sind gerade gemeinsame Aktivitäten und vor allem auch ehrenamtliches Engagement und Hilfe für andere der beste Ausweg.

Mit dem Erzählcafé, der Sprech-Stunde und dem Café mit Herz gibt es bei uns gleich drei verschiedene, ehrenamtlich geleitete Angebote, um mehr Gemeinschaft zu fördern. Ziel ist es, Wege aus der Einsamkeit aufzuzeigen und Möglichkeiten zu schaffen, neue Menschen oder Nachbarn kennenzulernen sowie zu einem guten Zusammenleben vor Ort beizutragen.

Die Angebote bringen gezielt und nachhaltig Menschen miteinander in Kontakt und regen den Austausch von Gedanken und Erfahrungen an. Für mehr Gemeinschaft und weniger Anonymität: Der beste Schutz vor Einsamkeit sind soziale Kontakte!



Quelle: Deutsche Fotothek

### **Café mit Herz**

Sonntags ist oft Paar- oder Familienzeit und das kann mitunter „einsame“ Tage für Alleinstehende bedeuten. Begleitet von Ehrenamtlichen des Bürgerhafens gibt es alle zwei Wochen bei Kaffee und Kuchen die Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, sich miteinander auszutauschen, gemeinsame Interessen zu entdecken – und einfach den Sonntagnachmittag miteinander zu verbringen.

*jeden zweiten Sonntag (ungerade Kalenderwochen), ab 14:30 Uhr, einLaden, J.-S.-Bach-Str. 24, Greifswald (Bushaltestelle „Rathaus“)*

### **Sprech-Stunde: Einfach mal reden**

Jeden Mittwochnachmittag nehmen sich ehrenamtliche Zuhörer/innen des Bürgerhafens Zeit für jeden, der ein offenes Ohr sucht. Egal ob Lebensgeschichte, kleine Sorgen oder einfach Alltägliches: Hier findet man Raum zum Reden und echte Gespräche zu zweit. Schon Dietrich Bonhoeffer wusste, „dass Zuhören ein größerer Dienst sein kann als Reden. Viele Menschen suchen ein Ohr...“.

*jeden Mittwoch (ab 17.07.2019), 15:00 bis 17:00 Uhr, einLaden, J.-S.-Bach-Str. 24, Greifswald (Bushaltestelle „Rathaus“)*

### **Erzählcafé**

Beim Erzählcafé steht der Inhalt im Vordergrund: Der Einstieg in ein Gespräch kann dabei eine kurze Anekdote, ein Gedicht, ein Auszug aus einem Film oder ein Foto sein. Daraus entwickeln sich oft intensive Gespräche und spannende Debatten in gemütlicher Runde.

*jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 Uhr, „Fuchsbau“, Peter-Warschow-Str. 12/13, Greifswald*

**Sie haben Fragen oder benötigen weitere Informationen? Wenden Sie sich gerne an den BÜRGERHAFEN.**