

Peer-Arbeit

Monatsprogramm Oktober 2024

Dienstag, 1. Oktober 2024

09:30 – 10:30 Uhr: Recovery-Café* im Bistro EssWerk, Unterlachenstrasse 9, Luzern

14:15 – 15:15 Uhr: Recovery-Walk***, gemütlicher Spaziergang Richtung See

Treffpunkt: Haupteingang, Unterlachenstrasse 9, Luzern

Dienstag, 8. Oktober 2024

13:30 – 15:00 Uhr: Recovery-Gruppe** **Thema: Minimalismus – Mein Leben vereinfachen, Teil 1 von 3**
(Sitzungszimmer U9-UG, Unterlachenstrasse 9, Luzern)

Wo stehe ich aktuell? Was möchte ich verändern? Welche Vorteile sehe ich im Minimalismus?

Dienstag, 15. Oktober 2024

12:30 – 13:30 Uhr: Recovery-Café* in der Grünabfuhr, Schäferweg 6, Luzern

15:30 – 16:30 Uhr: Recovery-Café* im Nylon 7, Spinnereistrasse 1, Emmenbrücke

Donnerstag, 17. Oktober 2024

13:00 – 14:00: Recovery-Café* im Romerohaus, Kreuzbuchstrasse 44, Luzern

Dienstag, 22. Oktober 2024

10:30 – 12:00 Uhr: Recovery-Gruppe** **Thema: Stressfaktoren am Arbeitsplatz**
(Sitzungszimmer U9-UG, Unterlachenstrasse 9, Luzern)

Welche Stressfaktoren gibt es an meinem Arbeitsplatz? Welche lassen sich reduzieren und wie gehe ich dabei vor? Welche lassen sich nicht minimieren und wie gehe ich damit um?

Donnerstag, 24. Oktober 2024

12:30 – 13:30 Uhr: Recovery-Café* im Brockenhaus, Klosterstrasse 14, 6003 Luzern

*Recovery-Café: einfach dazusitzen, solange man möchte, ohne Anmeldung

**Recovery-Gruppe: Erfahrungsaustausch in der Gruppe, ohne Anmeldung

***Recovery-Walk: Gute Kleidung, ohne Anmeldung

Kontaktpersonen

IG Arbeit

Marlene Keller und Andreas Ineichen

Fachpersonen Peer-Arbeit

Unterlachenstrasse 9

6002 Luzern

041 369 68 89, intern 889

2peer-arbeit@igarbeit.ch

Anwesend:

Dienstag/Donnerstag