



# AWO Treff Langenhorn MKT Silber BeWell

## Lebensfreude stärken

Das Lebens ab 60 kann viele Veränderungen mit sich bringen: Oft neu gewonnene Freiheit, aber auch Herausforderungen wie Einsamkeit oder zunehmenden Gesundheitsprobleme. Da kann es hilfreich sein, Strategien und Ressourcen (wieder) zu entdecken, die die Lebensfreude stärken. Wie können wir neue Sichtweisen und hilfreichere Gedanken entwickeln? Das "Metakognitive Training" vermittelt Strategien, die jede(r) lernen kann!

Eine Kooperation mit dem Verein *insel e.V.*



Infoveranstaltung: 8. April 2026, 11 Uhr

- Termine:** mittwochs 11:00-12:30 Uhr (10 x 15.4. -1 7.6.2026)
- Kosten:** kostenfrei (finanziert von zwei Stiftungen, siehe unten)
- Anmeldung:** unter 040/533 99 03 (AB) oder [rita.schroeder@awo-hamburg.de](mailto:rita.schroeder@awo-hamburg.de)
- Ort:** AWO Seniorentreff Langenhorn (im Bürgerhaus Langenhorn)  
Tangstedter Landstraße 41, 22415 Hamburg