



Reflexion des Ehrenamtes

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

KOMM-AN-Workshop Engagement und Selbstfürsorge

**Samstag, 21. September 2024, 10 bis 18 Uhr
(16 bis 18 Uhr Gartenführung)**

Pavillon Café Südpark, In den Großen Banden 58 – 60,
40225 Düsseldorf

Teilnahme kostenfrei

Anmeldung erforderlich

Ihre ehrenamtliche Arbeit in der Geflüchtetenhilfe und im Bereich der Integration ist von unschätzbarem Wert. Um Ihre Erfahrungen zu würdigen, Ihre Kompetenzen zu stärken und Ihnen Möglichkeiten zum Austausch und zur Weiterentwicklung zu bieten, ist eine professionelle Begleitung entscheidend.

In einem geschützten Raum reflektieren Sie gemeinsam mit anderen Ihre ehrenamtliche Tätigkeit und stärken den Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen. Die Vermittlung von Techniken zur Selbstfürsorge soll Ihnen helfen, Stress zu bewältigen, emotionale Resilienz aufzubauen und eine gesunde Balance zu finden. Sie lernen, Achtsamkeit zu praktizieren, sich selbst besser zu verstehen und Ihre Gesundheit durch kreative Ausdrucksformen zu fördern. Zudem entwickeln Sie Strategien, um schwierige Emotionen zu bewältigen und belastende Erlebnisse zu verarbeiten.

Diese Veranstaltung wird im Rahmen von KOMM-AN NRW aus Mitteln des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Migration und Integration



Kommunales
Integrationszentrum
Düsseldorf

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Herausgegeben von der Landeshauptstadt Düsseldorf · Der Oberbürgermeister · Amt für Migration und Integration · Erkrather Straße 377 · 40231 Düsseldorf
Verantwortlich Rana Bhattacharjee · www.duesseldorf.de

Unser Ziel ist es, Sie in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit zu unterstützen und Ihnen wertvolle Impulse für Ihr Wohlbefinden und Ihre Motivation zu geben.

Im Anschluss an das Seminar führt uns die Gärtnermeisterin Ulla Hannecke durch den VHS-Biogarten, das kleine Gartenparadies mit Biogemüse, Obstbäumen und Stauden.

Referentin (Seminar)

Domenica Licciardi, Supervisorin (DGSv),
Mediatorin (BMWA) und Diversity-Trainerin

Referentin (Gartenführung)

Ulla Hannecke, phytaria Gartenberatung

Information und Kontakt

Kommunales Integrationszentrum (KI) Düsseldorf
Amt für Migration und Integration
Berti Kamps, Telefon 0211 89-96556

Anreise

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie das Café Südpark mit den **Linien U72/U73, Haltestelle D-Südpark** oder mit der **Straßenbahn 704, Haltestelle D-Uni Nord/Christophstraße**.



Anmeldung

bis zum 17. September

über den QR-Code oder diesen [Link](#)