

# Mit uns ins Grüne!

## Termin 3 / Rhododendronpark (Horn):

**Donnerstag, 13.08.20**

Wir treffen uns um 10.30Uhr an der Haltestelle „Horner Kirche“. Ab Hauptbahnhof oder Dobben könnt Ihr die Straßenbahn 4 Richtung Lilienthal nehmen. Die Fahrt vom Hauptbahnhof dauert ca. 20 Minuten.

## Termin 4 / Bürgerpark (Findorff):

**Donnerstag, 20.08.20**

Wir treffen uns um **14.00Uhr** an der Haltestelle „Bremen Findorffallee“. Vom Bahnhof Walle könnt Ihr mit der Buslinie 26 ohne Umsteigen dorthin fahren, das dauert ca. 15 Minuten.



### **Anmeldung für alle Termine:**

**Tel.: 0421 / 478770, Mail: [empfang@izsr.de](mailto:empfang@izsr.de)**

**Bärbel Timmler-Backes** EX-IN Genesungsbegleiterin

Mitarbeiterin bei FOKUS, Fürsprecherin der Initiative...e.V.

**Julia Tietjen** M.A.

Mitarbeiterin der Initiative...e.V., Koordinatorin Irrtum

# Recovery

## Veranstaltungen 2020

neu: „Recovery to go“  
draußen sein

gemeinsam  
wohlfühlen  
eigene Wege finden  
genießen

*Initiative...*  
zur sozialen Rehabilitation e.V.

*Initiative...*  
zur sozialen Rehabilitation e.V.

# Willkommen in der Recovery-Gruppe!

## Recovery, was ist das?

„Recovery“ kann man in etwa mit „wieder erstarben“ oder „Genesung“ übersetzen. Genesung in diesem Sinne meint, Haltungen, Vorstellungen und persönliche Ziele dahingehend zu entwickeln, um ein zufriedenes, gutes Leben zu leben, selbst wenn manche Symptome dauerhaft auftreten.

Im Recovery-Ansatz betrachten wir die persönliche Lebenserfahrung als Schatz, den wir entsprechend würdigen, mit anderen teilen und dadurch profitieren: Mut machen, individuelle Stärken und neue Perspektiven fördern. Sicherheit, Spaß und Humor sind uns dabei sehr wichtig.

## Neue Gruppe im Westen nach den Sommerferien:

Alle Nutzer\*innen der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V., der BWG, der GAPS, des BHZ und des Sozialwerks der Freien Christengemeinde sind herzlich eingeladen, an der Gruppe teilzunehmen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Gruppe findet im Bremer Westen, nahe der Initiative...e.V. statt. Aufgrund wechselnder Corona-Abstandsvorgaben können wir Euch den genauen Veranstaltungsort leider erst im August mitteilen.

## Termine der fortlaufenden Gruppe 2020:

Die Veranstaltung umfasst 7 Termine, die aufeinander aufbauen. Jeweils am Donnerstagvormittag von 10.30Uhr bis 12.30Uhr.

20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 01.10., 15.10., 22.10.

# Neu bei der Initiative: „Recovery to go“.

## Licht, Luft und Sonne schnuppern!

Draußen sein, sich den Wind um die Nase wehen lassen und spüren, wie gut das tut. Wir wollen die Natur auf uns wirken lassen, achtsam Umgebung und unser Inneres wahrnehmen und darüber ins Gespräch kommen.

Wir begleiten Euch auf maximal 2-stündigen Spaziergängen, -mit ausreichend Pausen- zu „Lieblingsorten“ in Bremen. Die Teilnahme ist kostenlos.

## Anmeldung für alle Termine: Empfang der Initiative...e.V.

**Tel.: 0421 / 478770, Mail: [empfang@izsr.de](mailto:empfang@izsr.de)**

*Bitte Getränke und Sonnen- bzw. Regenschutz mitnehmen!  
Falls das Wetter zweifelhaft sein sollte, informiert Euch bitte am jeweiligen Tag telefonisch ab 9.00Uhr beim Empfang der Initiative...e.V., ob der Recovery-Spaziergang stattfindet.  
Tel.: 0421 / 478770*

## Termin 1 / GiB-Garten (Gröpelingen): Donnerstag, 16.07.20

Wir treffen uns um 10.30Uhr bei FOKUS in der Gröpelinger Heerstraße 246.

## Termin 2 / Werdersee (Neustadt): Donnerstag, 23.07.2020

Wir treffen uns um 10.30Uhr an der Straßenbahnhaltestelle „Schwankhalle“. Ab Hauptbahnhof oder Domsheide könnt Ihr in die Straßenbahn 4 Richtung Arsten steigen. Die Fahrt vom Hauptbahnhof dauert ca. 10 Minuten.

