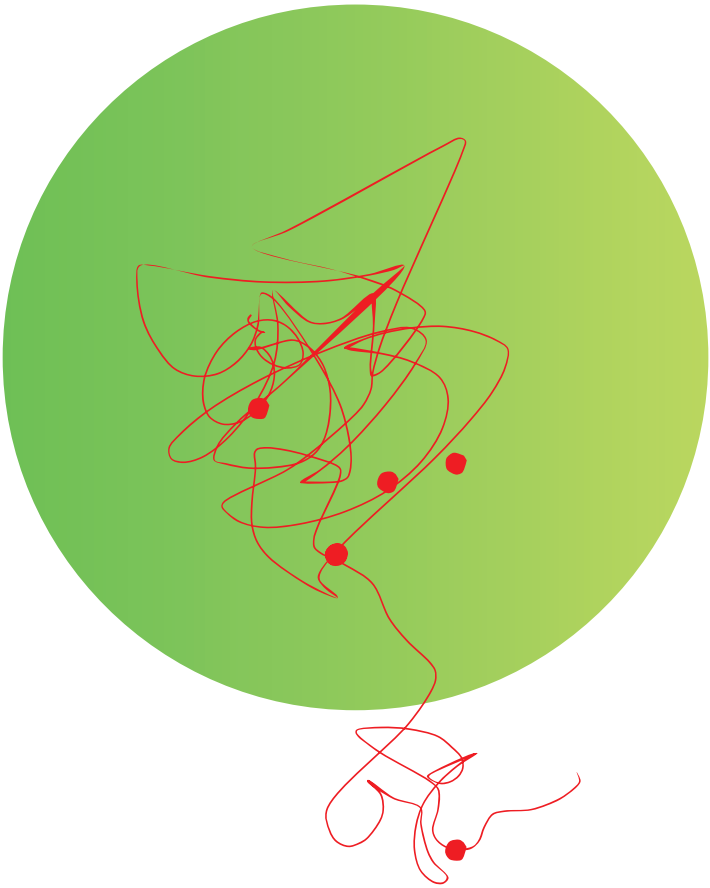
Zentrum Selbsthilfe
Finde andere. Finde dich.



Forum ADHS

Austausch in der Gruppe

Zentrum Selbsthilfe
Finde andere. Finde dich.

Hast du Lust auf inspirierende Tischgespräche mit anderen neurodivergenten Menschen?

Die Selbsthilfegruppe ist geleitet und methodisch strukturiert. Die Gespräche in wechselnden Kleingruppen bieten gleichzeitig viel Freiheit und Redezeit.

Sowohl gesetzte Tagesthemen (wie Arbeitsorganisation, Beziehungen, Prokrastination, Emotionsregulation usw.) als auch persönliche und aktuelle Fragestellungen haben Platz. Der Fokus liegt auf ADHS.

Offenheit und Neugier für andere Lebenswelten sind uns wichtig. Wertschätzendes Miteinander ist Pflicht.

Immer am letzten Donnerstag des Monats
18-20 Uhr, Zentrum Selbsthilfe
Anmeldung erwünscht

Kosten für **3 Treffen**:
15.– mit KulturLegi
30.– mit AHV/IV/in Ausbildung
45.– regulär

Zentrum Selbsthilfe, Feldbergstrasse 55, 4057 Basel
Telefon 061 689 90 90, mail@zentrumselbsthilfe.ch
www.zentrumselbsthilfe.ch