

---

# Veranstaltungen

## Dezember 2018



Kompetenz in Selbsthilfe  
Hohenwarter Straße 27 / 2. Stock  
85276 Pfaffenhofen  
[www.quo-vadis-selbsthilfe.de](http://www.quo-vadis-selbsthilfe.de)

Mo bis Do 10.00 bis 12.00 Uhr  
Tel. (0 8 4 41) 4 98 06 35  
[quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de](mailto:quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de)

---

### *In eigener Sache*

#### Beratung & Hilfe – das bieten wir

Mit Gleichgesinnten sprechen, auch außerhalb der Gruppe? Unser **Beratungsangebot** nutzen?

**Fahr- und Begleitdienst:** Wir fahren und unterstützen gegen geringe Gebühr. Mehr erfahren?

Tel. (0 84 41) 4 98 06 35 oder [quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de](mailto:quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de)

Unsere Gruppen, Angebote & Dienste stehen auf unserer **Webseite** [www.quo-vadis-selbsthilfe.de](http://www.quo-vadis-selbsthilfe.de)

---

### *Wieder da*

#### Meditatives Bogenschießen

Ab November 2018, Dienstags im 4-wöchigen Rhythmus

**Nächster Termin am Dienstag, den 18.12.2018 von 19:00 – 20:30 Uhr.**

Mitzubringen sind Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung und warme Socken. **Max. 4 Teilnehmer.** Anmeldung erforderlich bei Quo Vadis: 08441/4980635; Weitere Infos auch unter [www.quo-vadis-selbsthilfe.de](http://www.quo-vadis-selbsthilfe.de)

---

### *Termine*

#### Terminänderungen

Neue oder geänderte Termine und Absagen unter [www.quo-vadis-selbsthilfe.de](http://www.quo-vadis-selbsthilfe.de)

---

### *Ferien*

#### Geschäftsstelle

Wir haben vom **24. Dezember 2018 bis 06. Januar 2019 geschlossen.** Ab 07. Januar sind wir wieder für euch erreichbar.

---

### *Wünsche*

Wir wünschen allen ein friedliches Weihnachten





und einen guten Start ins Jahr 2019



## Dezember 2018

Änderungen unter: [www.quo-vadis-selbsthilfe.de](http://www.quo-vadis-selbsthilfe.de)

Mo - Do	nach Vereinbarung Abendtermin möglich	Beratungsgespräche
Mo - Fr	nach Vereinbarung	Kleine Helfer Fahr- und Besuchsdienst
01.12.18	14.30 – 16.00 Uhr	Gesunder Spaziergang (Treffpunkt Trimmdichpfad Parkplatz Pfaffenhofen)
03.12.18	15.00 – 16.30 Uhr	Gesprächsgruppe Depression und Burn out am Nachmittag
05.12.18	19.00 – 21.00 Uhr	PSG iLm (Psychose Selbsthilfegruppe)
07.12.18	15.00 – 17:00 Uhr	Kreativgruppe
10.12.18	19.00 – 20.30 Uhr	Gesprächsgruppe Depression und Burn out
15.12.18	14.30 – 16.00 Uhr	Chi Gong und Sitzen in Stille Bitte unbedingt vorher anfragen, ob ein Platz frei ist!
18.12.18	19.00 – 20.30 Uhr	Meditatives Bogenschießen (Interessenten bitte vorher anmelden, da nur begrenzte Teilnehmerzahl möglich)
20.12.18	ab 17:00 Uhr	Vereinsausschusssitzung
21.12.18	15.00 – 17.00 Uhr	Meditatives Tanzen
24.12.18		Heiliger Abend
29.12.18	14.30 – 16.00 Uhr	Gesunder Spaziergang (Treffpunkt Trimmdichpfad Parkplatz Pfaffenhofen)
31.12.18		Silvester