



Café mit Köpfchen

Mitmach-Erlebnisse, Workshops &
interaktive Gesprächsrunden rund um Ihre Gesundheit



Wo

Café Pi 8
Pillnitzer Weg 8
13593 Berlin



Wann

Dienstags, mittwochs und
donnerstags immer von
10:15 Uhr bis 12:00 Uhr

Anmeldung

Für alle Termine bitte vorher anmelden unter:



0151 -21 76 48 58 oder
nestwerk@bg-havelhoehe.de

Wir Expertinnen des Nestwerk-Teams
heißen Sie herzlich willkommen!

Das IGZ NestWerk Staaken wird gefördert aus Mitteln des „Landesprogramm integrierte Gesundheitszentren“ der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege.

Kauen. Staunen. Lernen.

Termine



Immer 1. Woche im Monat: Herz-Woche

Dienstags: Herzkrank – was nun?

Was hilft mir und meinem Herzen?

Mittwochs: Mein gebrochenes Herz

Gefühle ernst nehmen: Angst, Trauer und Liebe.

Donnerstags: Das genährte Herz

Was braucht mein Herz? Nahrung und Beziehung.



Immer 2. Woche im Monat: Immunsystem-Woche

Dienstags: Was ist unser Immunsystem?

Wie Stress, Schlaf, Essen und Alltag unser Immunsystem beeinflussen.

Mittwochs: Wenn der Körper rebelliert

Allergien Warum der Körper manchmal überreagiert.

Donnerstags: Was stärkt – was bringt Balance?

Kleine Schritte, große Wirkung.



Immer 3. Woche im Monat: Familien-Woche

Dienstags: Familie als System, Bindung und Sicherheit

Zusammenhalt trotz Stress.

Mittwochs: Familien-Management – alles unter einen Hut kriegen?

Alltag zwischen Terminen, Schule, Arbeit und Familienleben.

Donnerstags: Was Familien stärkt

Wie man Konflikte fair löst, Grenzen setzt und trotzdem Nähe schafft.



Immer 4. Woche im Monat: Senioren-Woche

Dienstags: Altern – eine Lebensphase

Älterwerden – was heißt das eigentlich?

Mittwochs: Rente – und dann?

Wenn sich der Alltag plötzlich ändert.

Donnerstags: Pflegende Angehörige

Liebevolle Pflege und Selbstfürsorge. Tipps für den Alltag.