

Do it! Dein Programm

Montag

15:00 bis 18:00 Uhr
Kochen mit Mama

mit Abendbrot

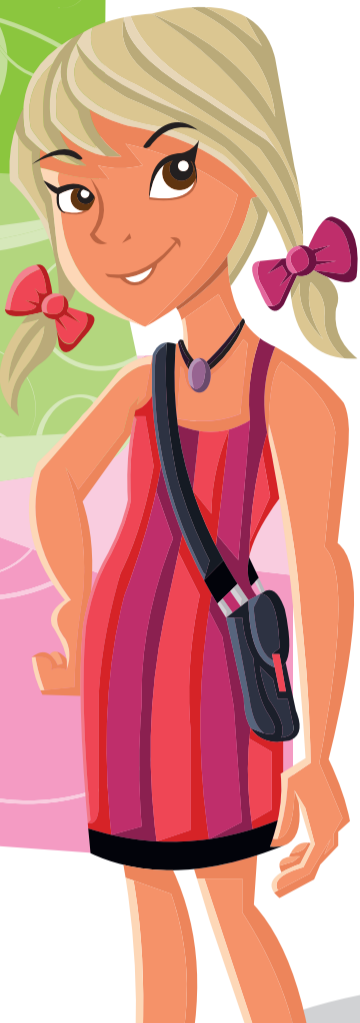
Mittwoch

09:00 bis 12:30 Uhr
Alltagstraining
in der Kleingruppe

mit Frühstück

Außerdem

individuelle Termine
Einzelunterstützung



Do it!
So kommst
du zu uns

Du bist mindestens 18 Jahre alt,
erhältst ALG2 und hast Lust,
deine Alltagsthemen anzupacken
und etwas zu verändern.

Ruf uns an, schreib uns
eine E-Mail oder SMS.
Wir treffen uns gern mit dir zu
einem zwanglosen Gespräch.

Wir sind für dich da

Stefanie Schmidtke
Nelli Schulz

Telefon (03 71) 46 19 90 41
SMS (01 52) 25 43 58 73
E-Mail info@salute-training.de



Salute-Kompetenztraining
Alltagscoaching Do it!
Karl-Liebknecht-Straße 19
09111 Chemnitz

gefördert durch das Sozialamt der Stadt Chemnitz

Do it!

Das Alltagscoaching
für junge Frauen



**Die Aufforderung Do it!
ist nicht nur unser Motto,
sondern steht für unser
Programm:**

**nicht drüber reden -
sondern tun!**

Bei Do it! hast du die Möglichkeit, deinen Alltag auf Vordermann zu bringen – das fängt an beim pünktlichen Aufstehen, dreht sich um die täglichen Aufgaben zuhause, um eine gesunde Lebensweise und natürlich um ein gutes Miteinander in der Familie.

Wir helfen dir, „Alllasten“ zu beseitigen, Ordnung zu schaffen und dir neue Strukturen zu erarbeiten, damit dir nichts mehr über den Kopf wachsen kann.

Wir unterstützen dich bei schwierigen Themen wie ungeöffneten Briefen, Terminchaos oder der Angst vorm Telefonieren oder Busfahren.

Wir gehen mit dir aufgeschobene Wege: zur Schuldnerberatung, zum Vermieter oder zum Zahnarzt und unterbreiten dir Vorschläge für sinnvolle Unterstützungsangebote (z. B. Betreuung, Familienhilfe, Ambulant betreutes Wohnen).

Wir stärken dir den Rücken im Umgang mit deinem Haushalt und deinen Kindern und stehen dir zur Seite, damit du deine Angelegenheiten Schritt für Schritt allein managen kannst.

Alltagstraining in der Kleingruppe

Mittwochs startet dein Tag 09:00 Uhr bei uns mit einem abwechslungsreichen Frühstücksbüfett, das eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Genuss verbindet. In unserer Runde „Whats's up“ besprechen wir die aktuelle Woche mit all deinen Themen. Danach geht es ins praktische Tun. Mit einem abwechslungsreichen Monatsplan wollen wir alle Aspekte deines Alltages erreichen. Du weißt immer, was auf dich zukommt. Weil wir möchten, dass du dich gut aufgehoben fühlst, arbeiten wir in einer kleinen Gruppe von maximal 10 Frauen.

Kochen mit Mama

Montags steht unser beliebtes „Kochen mit Mama“ auf dem Programm. Das ist absolut alltagstauglich und trotzdem etwas Besonderes! Wir unterstützen dich, den Kontakt zu deinen Kindern bewusster zu gestalten: sei es beim Spielen, Hausaufgaben machen oder der gemeinsamen Vorbereitung des Abendbrot. Du wirst staunen, wie gern deine Kinder mithelfen!

Einzelunterstützung

Individuell unterstützen wir dich bei der Erledigung deiner Post, Terminvereinbarungen für Ärzte, finanziellen- oder Ämterangelegenheiten und begleiten dich, wenn du es möchtest, zu wichtigen Terminen. Jeder Schritt, den du schaffst, gibt dir mehr Sicherheit im Umgang mit deinem Alltag.



Do it!