

Willkommen zur bundesweiten Aktionswoche der seelischen Gesundheit!

Unter dem Motto „ZUSAMMEN DER ANGST DAS GEWICHT NEHMEN“ setzen wir uns mit dem Thema Depressionen und Ängste in Krisenzeiten auseinander. Wir freuen uns, Sie zu einer Woche voller Veranstaltungen und Informationen rund um dieses Thema im Kyffhäuserkreis einladen zu können. Die seelische Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil unseres Wohlbefindens und verdient unsere besondere Aufmerksamkeit.

Vom 10. bis zum 23. Oktober 2023 bieten wir Ihnen ein vielfältiges Programm, das Sie dabei unterstützt, Ihre seelische Gesundheit zu stärken und zu bewahren.

Unter dem bundesweiten Motto: „GEMEINSAM DER ANGST DAS GEWICHT NEHMEN!“ tauchen Sie ein in unterschiedliche Themenbereiche wie

Stressbewältigung
Achtsamkeit
Resilienz

und vieles mehr. Erfahren Sie durch Vorträge, Workshops, Tage der offenen Türen, Aktivitäten, Sport und auch einem Kinobesuch, wie Sie Ihre seelische Gesundheit im Alltag fördern können.

Unsere Veranstaltungen richten sich an ALLE interessierten Bürgerinnen und Bürger! Die Angebote finden innerhalb der 13 Tage im Kyffhäuserkreis statt.

Im Flyer sind alle Informationen zu unserem vielfältigen Programm aufgeführt. Scheuen Sie sich nicht mit uns Kontakt aufzunehmen! Wir freuen uns auf eine Woche voller seelischer Gesundheit!

Die Mitglieder der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft im Kyffhäuserkreis

Eine gemeinsame Veranstaltung

von:



Landratsamt Kyffhäuserkreis / Gesundheitsamt

Beratungs- und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Betreuungsverein Kyffhäuser e.V.



Lebensbrücke e.V. Sondershausen



Stiftung Finneck



Diakonie **doppelpunkt:**

Arbeit · Wohnen · Pflege · Begleitung · Bildung
für Menschen mit und ohne Behinderung

Mit freundlicher Unterstützung

durch:



Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

LOH APOTHEKE
AM BUSBAHNHOF



MARKT Apotheke
STEINBRÜCK Apotheke

Woche der seelischen Gesundheit im Kyffhäuserkreis



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit



ZUSAMMEN DER ANGST DAS GEWICHT NEHMEN

10.-23. OKTOBER 2023

www.seelischegesundheit.net

Landratsamt Kyffhäuserkreis
Gesundheitsamt
Edmund-König-Str. 7
99706 Sondershausen



Aktionen und Akteure:

Dienstag, den 10.10.2023 9:00-13:00 Uhr

„Glücksrad“ - Bei FELICITA finden Sie ihre Wege zum Glück !

Informationsstand über Angebots- und Unterstützungsstrukturen im Landkreis auf dem Wochenmarkt in Sondershausen für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger

Partner der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft stellen sich und ihre Angebote vor

Donnerstag, den 12.10.2023 9:00-13:00 Uhr

„Glücksrad“ - Bei FELICITA finden Sie Ihre Wege zum Glück !

Informationsstand über Angebots- und Unterstützungsstrukturen im Landkreis auf dem Wochenmarkt in Bad Frankenhausen für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger

Partner der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft stellen sich und ihre Angebote vor

Montag, den 16.10.2023 16:00-17:00 Uhr

YOGA

durch das Erlernen und regelmäßiges Durchführen von Meditation und Entspannungsübungen kann man depressiven Episoden vorbeugen, Angst lindern und Stress minimieren.

Ort:
**Diakonie Doppelpunkt e.V. /
Zweigwerkstatt Ebeleben Sportraum
Teichmühlenweg 1a
99713 Ebeleben**

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten:
036020/761107

Dienstag, den 17.10.2023 13:00-18:00 Uhr

Tag der offenen Tür im Betreuungsverein Kyffhäuser e.V.

Bürgerinnen und Bürger können dabei mehr über die rechtliche Betreuung von Menschen mit psychischer Erkrankung oder Behinderung erfahren und Ängste sowie Vorbehalte rund um das Thema diskutieren – egal, ob Sie selbst betroffen sind oder sich informieren möchten. Gern beraten wir auch zu Möglichkeiten der Vorsorge. Wir freuen uns auf Sie!

Ort:
Lohstraße 4 in 99706 Sondershausen
Kontakt unter: 03632/758717

Mittwoch, den 18.10.2023 14:00-16:00 Uhr

Waldbaden – Wanderung zum Frauenberg Treffpunkt: St. Petri Kirche in SDH / Jechaburg, Oberstraße

Körperliche Aktivität hat eine positive Auswirkung auf unsere psychische Gesundheit. Wandern Sie mit uns zum Frauenberg, tauchen Sie in die Natur ein, bleiben Sie bewusst stehen.

Veranstalter:
Diakonie Doppelpunkt e.V. / Zweigwerkstatt Ebeleben
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten
036020/761107

Donnerstag, den 19.10.2023 10:00-16:00 Uhr

Tag der offenen Tür im Verein Lebensbrücke e.V.

Wir möchten mit Gesprächen und dem Präsentieren unserer Einrichtung vermitteln, wie wichtig es ist, auf seine persönliche Gesundheit zu achten und Angebote zur Bewältigung von Erkrankungen bzw. gesundheitlichen Einschränkungen kennenzulernen und anzunehmen, in der Gemeinschaft bei Nutzung von Kreativangeboten, Kaffeerunden usw. sich austauschen zu können - Keiner muss alleine sein!

Ort:
Stiftstraße 1 in 99706 Sondershausen
Kontakt unter: 03632/ 757784

Donnerstag, den 19.10.2023 16:30-17:30 Uhr

Geführte Entspannung mit dem Klanginstrument „Sonodrum“

Manchen Menschen fällt es schwer, in komplizierten Lebenssituationen/Lebenskrisen Unterstützung zu finden und auch anzunehmen, weil sie z. B. verstärkt soziale Ängste haben. Sie fühlen sich unsicher, missverstanden oder wollen ihren Mitmenschen nicht zur Last fallen. Das kann zu Isolation und auch dazu führen, dass Betroffene keine Kenntnis über mögliche Hilfsangebote und Unterstützungsformen haben. Diesen Menschen möchten wir die Möglichkeit bieten, sich zu informieren und zudem gemeinsam Wege zu finden, Last von den Schultern zu nehmen.

Ort:
Novalis Diakonieverein e.V., SPZ Stift, Stiftstr. 1, 99706 Sondershausen
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten:
036020/7116001

Freitag, den 20.10.2023 16:30-18:00 Uhr

Kinofilm Roadmovie „Expedition Depression“
Dokumentarfilm zum Thema Ängste und Depression mit anschließendem Raum zum Diskurs im Kino „Cinema 64“ Sondershausen
Eintritt: FREI

Beratungs- und Kontaktstelle für Selbsthilfe mit Vertretern der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft
Infos unter: 03632/741483

Montag, den 23.10.2023 14:00-16:00 Uhr

Impulsvortrag und Workshop zum Thema Ängste
anschaulich gestaltet und verständlich dargebotener Workshop mit kleinem praktischen Teil: alltagstaugliche Methoden zum Umgang mit Angst (Kurzübung PMR, Atemübung, positive Selbstinstruktionen)

Veranstalter:
Fachteam FINDUS Beratungsfachdienst der Stiftung Finneck
An Kressens Weinberg 1 in 06556 Artern
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten
0176/43670742