

Woche der seelischen Gesundheit

2022
ab 10.10.

VERANSTALTUNGS-PROGRAMM

erhalten
schützen
aktiv fördern

Mittwoch, 19.10.2022

Letzte Hilfe – Begleiten und Umsorgen am Lebensende

Am Ende wissen, wie es geht. Das Lebensende und Sterben macht Mitmenschen oft hilflos. Begleiten und Umsorgen am Lebensende braucht ein bisschen Mut und Wissen.

In diesem "Letzte-Hilfe-Kurs" lernen interessierte Bürger*innen, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Leitung: Antje Amthor

Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: VHS Weißenfels, Promenade 37, Weißenfels 22HW1030L

kostenfrei

Anmeldung: 03443 3396800 oder per Mail
info@vhs-burgenlandkreis.de

Donnerstag, 20.10.2022

Lesung in einfacher Sprache

Veranstalter: Hilfsverein für psychisch Kranke e.V. mit Unterstützung örtliches Teilhabemanagement Burgenlandkreis Frau Schembor

Zeit: ab 14 Uhr

Ort: Tagesstätte für psychisch kranke Menschen, Marienring 14, Naumburg

kostenfrei

Anmeldung: 03445/731629

Donnerstag, 20.10.2022

QiGong

Nicht jeder kann gleich gut abschalten. Wenn noch einiges, im Kopf auf dem "Merkzettel" steht, fällt das Abschalten oft besonders schwer. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer sich auf ihre Sinnesempfindung bei sanften Bewegungen zu konzentrieren. Mit der gewonnenen Konzentrationsfähigkeit arbeiten Sie den Rest vom "Merkzettel" dann leichter und effektiver ab – die Glückshormone bestimmen die neue Lebensqualität.

Leitung: Hugo Brückner

Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Volkshochschule Naumburg, Seminarstraße 1, Naumburg 22HW1030L

kostenfrei

Anmeldung: 03445 703125 oder per Mail
info@vhs-burgenlandkreis.de

Hinweis: Bitte beachten Sie beim Besuch der Veranstaltungen die aktuell geltenden Coronavorschriften des Bundes, des Burgenlandkreises oder des Veranstalters. Bitte vermeiden Sie eine Teilnahme bei Erkältungssymptomen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Die Veranstaltungsorte sind größtenteils barrierefrei zugänglich.

Bitte fragen Sie bei Bedarf nochmals unter 03445/731629.

Rückfragen bitte an C. Hoffer,

Tel.: 03445/731630 oder

per Mail an: Psychiatriekoordinatorin@blk.de

Weitere Informationen unter:

<https://www.seelischesgesundheits.net/aktionen/aktionswoche> (mit bundesweitem Veranstaltungskalender)

Akzeptanz für psychische Erkrankungen- grueneschleife.com

Worum es geht:

Seelische Gesundheit zu erhalten, zu schützen und aktiv zu fördern ist ein zentrales Thema für Jede*n in unserer Gesellschaft. Die tägliche Fokussierung auf unsere seelische und körperliche Gesundheit trotz Belastungen, Anforderungen und Sorgen im Alltag ist von großer Bedeutung für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.

Seit 1992 findet jährlich am 10. Oktober der Internationale Tag der seelischen Gesundheit statt. Dieser Tag wurde mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) initiiert. Ausgehend davon unterstützt das „Aktionsbündnis Seelische Gesundheit“ in Berlin die Woche der Seelischen Gesundheit, die mit zahlreichen bundesweiten Veranstaltungen begonnen wird. Diese themenbezogene Woche soll helfen, Berührungspunkte untereinander abzubauen, psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen mit einzubinden sowie die Toleranz für ein offenes Miteinander zu erhöhen.

Die Angebote sollen motivieren, über psychische Gesundheit/ Erkrankung ins Gespräch zu kommen, sich bei Problemen Hilfe zu suchen und gemeindenahere Präventions- und Beratungsangebote kennenzulernen (vgl. Aktionsbündnis seelische Gesundheit). Gleichzeitig sind interessierte Menschen eingeladen, Angebote zur Erhaltung ihrer seelischen Gesundheit auszuprobieren und vielleicht nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Programm

Montag, 10.10.2022

Fasten: Gesundheitsförderung durch freiwilligen Verzicht

Sie wollten schon immer mehr über Fasten erfahren und es ausprobieren, hier kann man wichtige Informationen holen. Warum und wie man fastet und welche Vorteile es der Gesundheit bringt, aber auch welche Techniken es gibt und für wen welches Fasten am besten geeignet ist, wird in diese Vortrag genau erklärt.

Leitung: Melanie Lenk

Zeit: 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Ort:

VHS Naumburg, Seminarstraße 1, Naumburg
22HN3052A

kostenfrei

Anmeldung: 03445 703125

info@vhs-burgenlandkreis.de

Dienstag, 11.10.2022

Fachtag im Konrad-Martin-Haus Bad Kösen

Vortrag zum Thema: Selbstfürsorge für pflegende Angehörige und in der Pflege tätige Mitarbeiter*innen
Referent: Dipl. Psych. Hr. Finke, SRH Medinet Burgenlandklinik Bad Kösen Unterstützung durch Frau Geißler; Lokale Allianz für Menschen mit Demenz des Burgenlandkreises

Zeit: 11.00 Uhr - 15.00 Uhr

Kostenfrei

Teilnahmebescheinigung möglich

Anmeldung unter: 03445/731629

Mittagessen möglich (Kosten 5€),

Workshop zum Thema „... und bitte das Genießen nicht vergessen! – Eine kleine Einführung in die Genuss-therapie für alle Interessierten.“

Leitung: Frau Dr. Winkler und Frau Hoffer

Zeit: 13 Uhr - 15 Uhr

kostenfrei,

Teilnahmebescheinigung möglich

Anmeldung unter: 03445/731629

Mittwoch, 12.10.2022

Tag der offenen Tür mit herbstlichem Kreativangebot

Das DRK Mehrgenerationenhaus und die DRK Tagesstätte für Menschen mit psychischen Erkrankungen stellen sich vor. Unsere Koordinatorin des Mehrgenerationenhauses, Frau Dose und die Leiterin unserer Tagesstätte, Frau Schwanitz stellen die Angebote unserer Einrichtungen zur Vermeidung und Bewältigung psychischer Erkrankungen

vor. In der Zeit von 10 – 13 Uhr werden Fragen beantwortet und nach Wunsch konkrete Angebote vermittelt. Zudem besteht die Möglichkeit, gemeinsam herbstliche Dekoration aus nachhaltigen Rohstoffen zu basteln und sich am Flechten von Körben zu probieren.

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Südring 118, 06667 Weißenfels (Obergeschoss)

kostenfrei

Keine Anmeldung erforderlich, Rückfragen bitte an Frau Schwanitz: 034441/48920

Mittwoch, 12.10.2022

Achtsamkeit – Anwendungsmöglichkeiten im Alltag bei verschiedenen Krankheitsbildern

Achtsamkeit kann helfen, die Dinge im Zusammenhang zu sehen, feste Denkmuster zu verändern und mit den Augen der Ganzheit sehen zu lernen. Es werden Ihnen verschiedene Techniken aufgezeigt, die Sie im Alltag und insbesondere bei verschiedenen Krankheitsbildern wie Depressionen, Angststörungen, Stress und Schmerzen unterstützend und präventiv anwenden können.

Leitung: Sabine Schmidt

Zeit: 17.30 Uhr - 19.00 Uhr

Ort:

VHS Weißenfels, Promenade 37, Weißenfels
22HW3010C

kostenfrei

Anmeldung: 03443/3396800

info@vhs-burgenlandkreis.de

Mittwoch, 12.10.2022

Filmvorführung im Cineplex Naumburg

Wunderschön! Episodenfilm von Karoline Herfurth (2022)

Inhaltsangabe: Der Film beleuchtet das Leben von fünf Frauen, die ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden finden wollen...

Zeit: 15.00 und 17.30 Uhr

Ort: Cineplex Naumburg, Jakobsring 5, Kino 5 (barrierefrei)

Eintritt: 5€

Möglichkeit zum Kennenlernen von Hilfsangeboten (Foyer)

Donnerstag, 13.10.2022

Vortrag „Gesund schlafen!“ und Entspannung

Kleine Einführung in das Entspannungsverfahren Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Leitung: Frau Hoffer

Zeit: 15.10- 16.10 Uhr

Einlass ab 15 Uhr

Ort: Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek Naumburg, Salzstraße 35, Naumburg

kostenfrei, Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich

Anmeldung unter: 03445/731629

16.30-18.00 Uhr: Vortrag „Gesund schlafen! Schlafstörungen und Schlafhygiene“

Referent: Herr Andrees, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie SRH Klinikum Naumburg

Einlass ab 16.15 Uhr

Ort: Veranstaltungsraum der Stadtbibliothek Naumburg, Salzstraße 35, Naumburg

kostenfrei

Anmeldung: 03445/731629

Freitag, 14.10.2022

Waldbaden- das Gesundheitspotential von „Dr. Wald“ für sich entdecken

Leitung: Frau Ehring, Heilpraktikerin

Zeit: 13.00- 14.30 Uhr (auch bei Regenwetter)

Ort: Thalwinkel, Treffpunkt: Parkplatz am Ortseingang aus Richtung Bad Bibra

Kosten: 7€/ Person, Kinder sind kostenfrei

Teilnehmerzahl auf max. 20 Personen begrenzt

Anmeldung: 03445/731629

Sonntag, 16.10.2022

themenbezogener Gottesdienst Droyßig

Leitung: Herr Pfarrer Roßdeutscher

Zeit: 10.00 Uhr

Ort: Kirche St. Bartholomäus, Schulstraße, Droyßig

kostenfrei

Montag, 17.10.2022

„Kochen zur Gesundheitsförderung“

Leitung: Frau Reiningger

Zeit: ab 16.00 Uhr

Einlass ab 15 Uhr

Ort:

Mehrgenerationenhaus Karsdorf, Ringstraße 25a, Karsdorf

kostenfrei

Rückfragen: 03445/721629

Dienstag, 18.10.2022

„Wo Worte nicht reichen...“ – Ausdrucksmalen kann helfen, Gefühl und Verstand in ein farbiges Wechselspiel zu bringen. So können neue Kräfte entdeckt und gestärkt werden.

Leitung: Frau Tekaath

Zeit: 17.30-19.00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte, Neustraße 47, Naumburg

kostenfrei

Teilnehmerzahl auf 5 Personen begrenzt

Anmeldung: 03445/731629

Mittwoch, 19.10.2022 Tag der offenen Tür mit Fantasiereisen – gelenkte Imaginationen

Gehen Sie mit Ihrem Geist auf Wanderschaft: am Meer entlang, im Wald, in einem Garten... hin zu schönen Orten. Dort erwartet Sie Entspannung, positive Gefühle und erfreuliche Erlebnisse. Mit Fantasiereisen (gelenkten Imaginationen) kann Stress reduziert werden, ein fokussierter entspannter Zustand erreicht, die Emotionsverarbeitung unterstützt und ein Gefühl des Wohlbefindens gestärkt werden. Damit können Krisensituationen (wie z.B. Krebserkrankungen) besser bewältigt und generell eine positive Haltung im Alltag ausgebildet werden.

Wann: 10.00 – 15.00 Uhr **Tag der offenen Tür**

Wo: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Weißenfels, Markt 27, Weißenfels

Workshop Fantasiereise um 10:00 und 14:00 Uhr kostenfrei

Anmeldung: info@sakg.de oder per Telefon 03443 3381767

Mittwoch, 19.10.2022

Workshop für Angehörige von suchtkranken Menschen

Leitung: Frau Machner und Frau Steimann

Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Ort: Suchtberatung Zeitz, Paul-Rohland-Straße 2, Zeitz
kostenfrei

Teilnehmerzahl auf 8 Personen begrenzt

Anmeldung: : Verpflichtende Voranmeldung telefonisch zu den Sprechzeiten MO, DI, DO, FR 9-10 Uhr oder DO 15- 16 Uhr unter 03441 5391580 oder per Mail: suchtberatung.zeit@diakonie-naumburg-zeit.de **bis zum 14.10.2022,**

Maskenpflicht!, bei Erkältungssymptomen Teilnahme ausgeschlossen