

Redaktion

Lokalredaktion

Gesundheit

27.09.2011 - 12:24 Uhr



Woche für Seelische Gesundheit im ASZ

Die dritte Münchner Woche für Seelische Gesundheit findet vom 5. bis zum 13. Oktober statt. Die Münchner Alten- und Service-Zentren (ASZ) bieten im Rahmen dieser Woche viele Veranstaltungen rund um das Thema "seelische Gesundheit" an. Eine Veranstaltung für mehr Lebensfreude im Alter heißt "Balance" und ist ein Trainingsprogramm gegen depressive Verstimmungen. Das ASZ Thalkirchen (Montag, 10. Oktober, 10.30 Uhr) und das ASZ Solln-Forstenried (Dienstag, 11. Oktober, 14 Uhr) bieten hierzu jeweils eine Infoveranstaltung.

Mittwoch, 5. Oktober

Um 10 Uhr finden meditative Kreistänze im ASZ Solln-Forstenried statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung bis zum 4. Oktober. Kosten: 5,30 Euro. Um 14 Uhr geht es dann weiter mit dem Film-Café. Es läuft der Kinofilm "A Beautiful Mind". Kosten: 1,50 Euro, Anmeldung erwünscht. Das ASZ Fürstenried bietet um 14 Uhr in der Gruppe für psychische belastete Menschen Informationen für betroffene Menschen und Angehörige. Ohne Anmeldung, Eintritt frei. Eine Atemtherapie ist von 11 bis 12 Uhr im ASZ Isarvorstadt. Die Teilnehmer erlangen mehr Lebendigkeit und Kraft. Anmeldung nicht erforderlich.

Donnerstag, 6. Oktober

Im ASZ Sendling ist ab 14.30 Uhr ein Vortag, Vorführung und Diskussion über Qigong -eine Übungsform für seelische Gesundheit. Mit Anmeldung, Eintritt frei.

Freitag, 7. Oktober

Um 19.30 Uhr findet im ASZ Thalkirchen ein fotogestütztes Coaching unter dem Thema "Wenn Träume zum Leben erwachen" statt. Mit Anmeldung, Kosten: 4 Euro.

Sonntag, 9. Oktober

Der autobiografische Vortrag "Ängste-Sorgen-Schmerzen und trotzdem stark" beginnt um 15 Uhr im ASZ Fürstenried. Der Vortrag richtet sich an Familien mit behindertem Kind. Bei Anmeldung bis zum 6. Oktober besteht die Möglichkeit einer Kinderbetreuung. Der Eintritt ist frei.

Montag, 10. Oktober

Um 10 Uhr ist im ASZ Thalkirchen die Infoveranstaltung zum Trainingsprogramm "Balance - mehr Lebensfreude im Alter". Teilnehmer lernen, ihre depressiven Verstimmungen in den Griff zu bekommen. Mit Anmeldung, der Eintritt ist frei.

Dienstag, 11. Oktober

Um 14 Uhr ist im ASZ Solln-Forstenried die Infoveranstaltung zum Trainingsprogramm "Balance - mehr Lebensfreude im Alter". Teilnehmer lernen, ihre depressiven Verstimmungen in den Griff zu bekommen. Mit Anmeldung, der Eintritt ist frei. Ab 14.30 Uhr informiert der Gerontopsychiatrischen Dienst

Artikelinfo

Ausgabe: *Sendlinger Anzeiger München*
Woche: *39 - 2011*
Autor: *hli*

Artikelkommentar

[Kommentar schreiben](#)

Es wurde noch kein Kommentar hinterlegt.

München Süd im ASZ Westpark über den Umgang mit depressiven Verstimmungen. Je nach Teilnehmerzahl mit praktischen Beispielen. Der Eintritt ist frei, Anmeldung erwünscht. Die Gesprächsgruppe "Für mehr Lebensfreude im Alter" startet im ASZ Isarvorstadt von 10 bis 12 Uhr. Ältere Menschen, die sich öfter niedergeschlagen fühlen und an Stimmungsschwankungen leiden, können an den Gesprächen teilnehmen. Ohne Anmeldung.

Donnerstag, 13. Oktober

Um 14.30 Uhr veranstaltet das ASZ Solln-Forstenried, in Zusammenarbeit mit dem ASZ Fürstenried und ASZ Thalkirchen, den Vortrag "Verarbeitung traumatischer Ergebnisse". In Gruppen können die Teilnehmer belastende Erlebnisse schildern und diese bearbeiten. Mit Anmeldung, Kosten: 2 Euro.

ASZ Fürstenried, Züricher Straße 80, Tel. 7595511; ASZ Sendling, Daiserstraße 37, Tel. 779254; ASZ Solln-Forstenried, Herterichstraße 58, Tel. 75075470; ASZ Thalkirchen, Emil-Geis-Straße 35, Tel. 74127790; ASZ Westpark, Bad-Gasteiner-Straße 5, Tel. 7609824; ASZ Isarvorstadt, Hans-Sachs-Str. 14, Tel. 232398840.

Jetzt direkt Twittern!

95

@Anzeigen_Blatt: <http://short.waz-up.de/90536>

Tweet