

Seelische Gesundheit leben!



3. Münchner Woche für
**Seelische
Gesundheit**

05. bis 13. Oktober
2011



Editorial

Aller guten Dinge sind drei!

Sie halten den Veranstaltungskalender der 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit in Ihren Händen.

Und wie Sie bestimmt schon bemerkt haben: Das Programmheft ist wieder dicker geworden. Mit mehr als 225 Angeboten ist die Münchner Woche für Seelische Gesundheit inzwischen die größte Veranstaltung ihrer Art im deutschsprachigen Raum.

Kurz vor Druck dieses Veranstaltungskalenders hat uns eine besonders erfreuliche Nachricht erreicht: Die Zukunft der Veranstaltungswoche ist gesichert! Der Stadtrat hat unserem Antrag auf Regelförderung zugestimmt.

Wir freuen uns außerdem über die Auszeichnung durch die Landeszentrale für Gesundheit in Bayern. Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit wurde im vergangenen Herbst mit dem Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis bedacht.

INFORMIEREN

I

MITMACHEN

M

ERLEBEN

E

FEIERN

F

Wir danken unserem Kooperationspartner Landeshauptstadt München, den Förderern Referat für Gesundheit und Umwelt und Bezirk Oberbayern, sowie allen Partnern, die die Münchner Woche für Seelische Gesundheit erneut unterstützen. Der Ärztliche Kreis- und Bezirksverband München, das kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost, die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns und das Berufliche Trainingszentrum Rhein-Neckar engagieren sich bereits zum dritten Mal in Folge. Zusätzlich konnten wir in diesem Jahr das Erzbischöfliche Ordinariat München als Partner gewinnen.

Allen, die zum Gelingen der Veranstaltungswoche beitragen, ein HERZLICHES DANKESCHÖN.

Wir laden Sie ein zur 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit und wünschen Ihnen bereichernde Erfahrungen!

Ihr Team der Münchner Woche für Seelische Gesundheit



Rita Wüst



Joachim Hein



© Meinen München

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Grußwort

Oberbürgermeister der Landeshauptstadt München

Zum 3. Mal startet die Münchner Woche für Seelische Gesundheit eine breit angelegte Aufklärungs- und Informationsoffensive zu einem Thema, das uns alle angeht: nicht nur die Betroffenen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, nicht nur die Angehörigen und nicht nur Ärzte, Psychiater und Experten in den medizinischen Facheinrichtungen, sondern buchstäblich jeden. Genau darauf kommt es an: deutlich zu machen, dass jeder an einer Depression erkranken kann, dass jeder, den es trifft, professioneller Hilfe bedarf, dass wir seelische Gesundheit aber nicht erst im Krisen- oder Krankheitsfall ernst nehmen müssen.

Und darum geht es deshalb auch: präventive Maßnahmen zur psychischen Gesunderhaltung bekannter zu machen, die Früherkennung von Risikofaktoren zu stärken und ein nachhaltiges Bewusstsein zu schaffen für den sensiblen Umgang mit psychischen Stärken und Schwächen.

Das alles soll durch die 3. Woche der Seelischen Gesundheit – auch mit Unterstützung von Seiten des städtischen Referats für Gesundheit und Umwelt – weiter vorangebracht werden. Sehr gerne habe ich daher wieder die Schirmherrschaft übernommen, sage dem Münchner Bündnis gegen Depression und allen Beteiligten, die auch in diesem Jahr ein umfangreiches und anregendes Programm auf die Beine gestellt haben, meinen ausdrücklichen Dank und wünsche den Veranstaltungen ein reges Interesse und eine möglichst öffentlichkeitswirksame Resonanz!



Christian Ude





Grußwort

Referent für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München

Liebe Münchnerinnen und Münchner,

drei Jahre ist es nun her, dass das Münchner Bündnis gegen Depression erstmalig die Initiative für eine „Münchner Woche für Seelische Gesundheit“ ergriff. Dieses Jahr findet die Veranstaltungswoche nun zum dritten Mal statt, nachdem sie in den Jahren zuvor hohen Zuspruch gefunden hat.

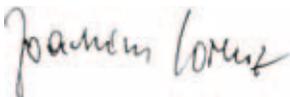
Diese Woche ist einzigartig: Sie bietet die Chance, mit einem breit gefächerten Angebot die unterschiedlichsten Aspekte seelischer Gesundheit aufzuzeigen, sie informiert über Prävention, Versorgungsangebote, Krankheitsbilder und zeigt das vielfältige Hilfsangebot auf. Gleichzeitig hilft sie mit, Vorbehalte gegenüber psychisch erkrankten Menschen abzubauen, Ängste vor psychiatrischen Behandlungsangeboten zu nehmen, bürgerschaftliches Engagement zu fördern und die Integration von psychisch Kranken in die Stadtgesellschaft zu unterstützen.

Wie sehr die Münchnerinnen und Münchner das Thema bewegt und interessiert, macht allein der Blick auf den Veranstaltungskalender deutlich. Mit über 200 geplanten Einzelveranstaltungen erreicht die „Woche für Seelische Gesundheit“ in 2011 eine Veranstaltungsdichte, die die Erwartungen ihrer Erfinderinnen und Erfinder im Jahr 2009 sicher weit übertrifft.

Die hohe Bedeutung, die die Stadtpolitik der „Woche für Seelische Gesundheit“ und dem Münchner Bündnis gegen Depression e.V. beimisst, hat sie im Juli dieses Jahres deutlich gemacht. Per Beschluss hat der Stadtrat mit den Stimmen aller Fraktionen die Veranstaltungswoche und ihren Träger dauerhaft auf finanziell gefestigte Füße gestellt.

Ich hoffe sehr, dass wir mit dem vielfältigen Programm wieder mal Ihre Neugierde wecken und Sie auf der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen können.

Mit besten Grüßen

A handwritten signature in black ink that reads "Joachim Lorenz". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Joachim Lorenz





Grußwort

Präsident des Bezirkstags von Oberbayern

In den vergangenen Jahren habe ich den Initiatoren der Münchner Woche für Seelische Gesundheit stets eine breite Resonanz in der Bevölkerung gewünscht. Ich freue mich sehr zu sehen, dass dieser Wunsch immer in Erfüllung ging. Die Resonanz nimmt Jahr für Jahr ebenso zu wie die Bandbreite der Angebote: 2011 gibt es mehr als 200 Veranstaltungen in München und Umgebung. Diese Woche ist Höhepunkt und Abschluss einer zweijährigen Informationskampagne, bei der es darum geht, eine breite Öffentlichkeit über Depressionen zu informieren, sich für eine verbesserte Versorgung für depressiv erkrankte Menschen und Angehörige einzusetzen und nachhaltige Strukturen zu schaffen.

Diese Ziele liegen auch dem Bezirk Oberbayern sehr am Herzen. Wir sind mit unserem Kommunalunternehmen KBO Träger von Kliniken und Fachkrankenhäusern. Wir sind für die Sicherung der psychiatrischen Versorgung in Oberbayern zuständig. Es ist uns wichtig, einer breiten Öffentlichkeit nahe zu bringen, dass Verletzungen der Seele ebenso wie die des Körpers jeden treffen können.

Zusammen mit dem Münchner Bündnis gegen Depression wollen wir Berührungspunkte abbauen und mit Auf-

klärung Unwissenheit und Angst bekämpfen. Nur wenn wir erkennen, dass psychische Störungen und Erkrankungen Teil des Lebens sind und dass die seelische Gesundheit ein wertvolles und verletzliches Gut ist, können wir die richtigen Weichenstellungen in Familie, Beruf und Schule vornehmen und versuchen, Belastungen und Stress aufzufangen und menschlicher miteinander umzugehen.

In diesem Sinne wünsche ich der Woche für Seelische Gesundheit von Herzen viel Erfolg und allen Besuchern der Veranstaltungen viel Vergnügen: Nutzen Sie die Chance, sich zu informieren und Brücken zu bauen.

A handwritten signature in black ink, reading "Josef Mederer". The script is fluid and cursive.

Josef Mederer



Partner Statements

Prof. Dr. Dr. Margot Albus, M.Sc.

Ärztliche Direktorin, kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost

Die 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit vom 5.-13. Oktober leistet einen besonderen Beitrag zur Aufklärung und Information der Münchner Bürgerinnen und Bürger. Trotz aller Bemühungen und Anstrengungen halten sich Vorurteile gegenüber psychisch Kranken. Diese abzubauen ist ein wichtiges Ziel aller Beteiligten der Aktionswoche. Die mehr als 200 Veranstaltungen in der Woche zeigen, wie hoch auch heute noch der Wunsch und der Bedarf nach Information und Austausch ist. Daher unterstützen wir, das kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost mit seinen vier Standorten, die Woche für Seelische Gesundheit mit allen Kräften.



Dr. Christoph Emminger

1. Vorsitzender, Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München

Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit findet heuer erfolgreich zum 3. Mal statt. Der Ärztliche Kreis- und Bezirksverband hat dieses Projekt im Hinblick auf seinen gesetzlichen Auftrag an der öffentlichen Gesundheitspflege mitzuwirken seit 2009 begleitet und aktiv unterstützt. Psychische Erkrankungen, insbesondere die Depression, sind ein großes gesundheitliches Problem in unserer Gesellschaft, das jeden betreffen kann und trotzdem leider noch oft tabuisiert wird. Der ÄKBV möchte zu Information und Aufklärung hierüber beitragen und wünscht allen Beteiligten ein gutes Gelingen und eine breite, positive Resonanz.



Reinhard Kardinal Marx

Erzbischof von München und Freising

Krankheiten der Seele sind noch immer gesellschaftlich tabuisiert – davon ist die Kirche als Teil der Gesellschaft leider nicht ausgenommen. Kirche und Caritas fordern und fördern Hilfen für Betroffene und Angehörige: z.B. durch die Sozialpsychiatrischen Dienste des Caritasverbandes der Erzdiözese, die Münchner Insel (mit der evangelischen Kirche) und durch finanzielle Förderung der Arche. Dazu kommen die seelsorglichen Angebote in den Kliniken wie auch im ambulanten Bereich. Auch unsere Gemeinden wollen, sollen und sind es im Geist Jesu Christi auch, offen und einladend zu sein für diejenigen, die „mühselig und beladen“ sind (Matthäus 11,28). Dazu gehört es, sich einer existentiellen Sinnkrise stellen zu müssen und zu können, ohne im herkömmlichen Sinn „helfen“ zu können. Gerne unterstützen wir die Woche für Seelische Gesundheit durch unsere Premiumpartnerschaft und freuen uns, dass u.a. die Eröffnungsveranstaltung in der (ehemaligen) Karmeliterkirche stattfindet.



Der Ärztliche Kreis- und Bezirksverband München

- ▶ vertritt die beruflichen Interessen aller 18.000 Münchner Ärztinnen und Ärzte
- ▶ trägt Sorge dafür, dass die ärztlichen Berufspflichten erfüllt werden
- ▶ fördert die ärztliche Fortbildung
- ▶ wirkt in der öffentlichen Gesundheitspflege mit



www.aekbv.de



Wege im Psycho-Dschungel

Depression und Angst bei Erwachsenen und Kindern: Erkennen und Handeln

Sie fragen, Experten antworten.

Gesprächsrunde mit Ärztinnen/Ärzten und Psychotherapeutinnen/
Psychotherapeuten aus München

Montag, **10. Oktober 2011**

19.00 bis 20.30 Uhr

Seidvilla, Nikolaiplatz 1 b

80802 München

Der Eintritt ist frei. Die Räume sind barrierefrei erreichbar.

Weitere Informationen unter:

www.woche-seelische-gesundheit.de

Eine Veranstaltung des ÄKBV und der KVB

Unser Service für Patienten:

- Bereitschaftsdienstauskunft
- Psychotherapieplatzvermittlung
- Arzt- und Psychotherapeutesuche
- Selbsthilfegruppen: Unterstützung und Kooperation

www.kvb.de





depression kann jeden treffen!

mitglieder des münchener bündnis gegen depression

Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München · Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker München · Aktion gegen die Diskriminierung suchtkranker Menschen · Ausbildungsinstitut München im Verein zur Förderung der klinischen Verhaltenstherapie · Berufliches Trainingszentrum Rhein-Neckar · Dynamisch-psychiatrische Klinik Mengerschwaige · FrauenTherapieZentrum · Heckscher-Klinikum · Horizonte · Verein zur Unterstützung affektiv Erkrankter · Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München-Ost · Katholische Seelsorge für psychiatrieerfahrene Menschen und Angehörige, Erzdiözese München und Freising · Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der LMU · Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU · Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar der TU · Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar der TU · Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Klinikum Harlaching · Köppel Akademie · Krisendienst Psychiatrie München · Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse · Münchner Insel · Münchner Lehr- und Forschungsinstitut der Deutschen Akademie für Psychoanalyse · nea · Netzwerk erwerbssuchender Akademiker · Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Bayern · Pro Familia München · Projektverein · Psychosomatische Klinik Windach · Psychotherapeutenkammer Bayern · Soziale Dienste Psychiatrie · Sozialpsychiatrisches Zentrum der Kliniken des Bezirks Oberbayern · Vereinigung Analytischer Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten · und weitere 150 Einzelpersonen

depression ist behandelbar!



Wissensvermittlung über Depressionen
Verbesserung der Versorgung
Verringerung von Suiziden und Suizidversuchen
Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen
Förderung der Seelischen Gesundheit

münchener
bündnis
gegen
DEPRESSION



information, aufklärung, öffentlichkeitsarbeit



depression hat viele gesichter!

unterstützen sie uns!

Als Mitglied, Fördermitglied oder mit Ihrer steuerlich begünstigten Spende.

Spendenkonto: Stadtparkasse München, BLZ 701 500 00, Konto-Nr. 10 00 48 36 59

Münchner Bündnis gegen Depression e.V., Landsberger Str. 68, 80339 München

Tel. 089 / 54 04 51 20, muenchen@buendnis-depression.de

www.buendnis-depression.de/muenchen

Mit freundlicher Unterstützung der



Veranstaltungen

 Eröffnung	DI 4. Oktober	15
Veranstaltungen	MI 5. Oktober	17
Veranstaltungen	DO 6. Oktober	27
Veranstaltungen	FR 7. Oktober	39
 Münchener Messe Seelische Gesundheit	SA 8. Oktober	51
Veranstaltungen	SA 8. Oktober	52
Veranstaltungen	SO 9. Oktober	55
Veranstaltungen	MO 10. Oktober	59
Veranstaltungen	DI 11. Oktober	67
Veranstaltungen	MI 12. Oktober	81
Veranstaltungen	DO 13. Oktober	93

Di 04. Oktober

19.00 – 21.00

Eintritt: frei!

Eröffnungsfeier 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit



Veranstalter Initiatoren der 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit, koordiniert vom Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Ort Karmeliterkirche am Promenadeplatz,
Karmeliterstr. 1, 80333 München



Anfahrt U4 / U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus)
oder Tram 19 Haltestelle Lenbachplatz und Theatinerstraße

PROGRAMM **Schirmherr OB Christian Ude**
Grußwort

Andreas Biermann, Ex-Profi FC St. Pauli
Rainer Schäfer, Journalist

„Rote Karte Depression – Das Ende einer Karriere
im Profifußball“

„Fönzauber“
Jazz & mehr

Umtrunk & Imbiss

INFORMIEREN **I**

MITMACHEN **M**

ERLEBEN **E**

FEIERN **F**

Mi

05. 06. 07. 08. 09. 10. 11. 12. 13. **Oktober**

I

10:00 – 11:30

M

E

F

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt



Meditative Kreistänze

Musik in einfache Bewegungen umsetzen, das macht Freude und bringt Entspannung. Leichte, meditative Kreistänze erfordern keinerlei Vorkenntnisse. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!
Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried
Tel.: 089-75075470 oder Email: asz-solln@caritasmuenchen.de
ASZ Solln-Forstenried, Herterichstr. 58, 81479 München
S7 Haltestelle Solln
5,30 €

I

10:00 – 11:30

M

E

F

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Umgang mit Gefühlen im Alltag

Referentin Tülin Bernsdorff, Heilpraktikerin für Psychotherapie, spricht über den richtigen Umgang mit Gefühlen im Alltag.
Donna Mobile
Projektladen International Haidhausen,
Metzstr. 37, 81667 München
Tram 19 / 25 Haltestelle Wörthstraße
Frei

I

10:00 – 12:00

M

E

F

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Tag der offenen Tür beim Psychologischen Dienst für Ausländer

Der „Psychologische Dienst für Ausländer“ und das „Betreute Einzelwohnen“ stellen ihr neues Angebot vor: Betreutes Einzelwohnen.
Psychologischer Dienst für Ausländer, Betreutes Einzelwohnen
Schrenkstr. 9 (Erdgeschoss), 80339 München
Tram 18 / 19 Haltestelle Schrenkstraße
Frei

I

10:30 – 12:00

M

E

F

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt



Weißwurstfrühstück

Hier können Sie bei Weißwürsten oder Wienern neue Menschen und alte Bekannte treffen, Neues erfahren und in geselliger Runde plaudern.
Alten- und Service-Zentrum Au
Bis zum 3.10. unter Tel.: 089-45874029
ASZ Au, Balanstr. 28, 81669 München
U5, S-Bahn, Tram 19 / 25 Haltestelle Ostbahnhof oder S-Bahn,
Tram 15 / 25 Haltestelle Rosenheimer Platz
3,- €



11:00 – 12:00

Atemtherapie

Der Atemtherapeut Andreas Ohlendorf zeigt Ihnen in einfachen Übungen, wie Sie zu innerem Rhythmus, mehr Lebendigkeit und Kraft gelangen. Die Schnupperstunde ist kostenlos.

Veranstalter

Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt

Ort

ASZ Isarvorstadt, Hans-Sachs-Str. 14, 80469 München

Anfahrt

U-Bahn, Tram Haltestelle Sendlinger Tor oder U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße oder Tram 17 / 18 Haltestelle Müllerstraße



Eintritt

Frei



13:30 – 15:00

Sturzprävention

Bewegungssicherheit im Alltag und damit persönliche Selbstständigkeit erhalten, ist Ziel dieses Kurses.

Referentin: Annegret Koberstein

Veranstalter

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

Ort

ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München

Anfahrt

U1 / U2 Haltestelle Kolumbusplatz



Eintritt

Frei



14:00 – 15:00

Gruppen für psychisch belastete Menschen

Vortrag und Information für Betroffene, Angehörige und Interessierte über das Angebot von zwei wöchentlichen Gruppen für psychisch belastete Menschen.

Veranstalter

Alten- und Service-Zentrum Fürstenried

Ort

ASZ Fürstenried, Züricher Str. 80, 81476 München

Anfahrt

U3 Haltestelle Forstenrieder Allee



Eintritt

Frei



14:00 – 16:30

Film-Café: „A Beautiful Mind“

„A Beautiful Mind“ ist ein US-amerikanisches Drama aus dem Jahr 2001. Es skizziert die reale Lebensgeschichte des hochbegabten Mathematikers John Forbes Nash.

Veranstalter

Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried

Anmeldung

Tel.: 089-75075470 oder

Email: asz-solln@caritasmuenchen.de

Ort

ASZ Solln-Forstenried, Herterichstr. 58, 81479 München

Anfahrt

S7 Haltestelle Solln



Eintritt

1,50 €

I

14:00 – 15:00

M

E

F

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt



Theatermusical „Die Story vom Ödipus“ - sehr frei nach Sophokles

Ein haarsträubendes Theatermusical, ausgedacht und aufgeführt von Schauspielern mit Psychiatrieerfahrung des Clubhauses München-Giesing.

Clubhaus München-Giesing
Karmeliterkirche am Promenadeplatz,
Karmeliterstr. 1, 80333 München

U4 / U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus) oder
Tram 19 Haltestelle Lenbachplatz und Theatinerstraße

Frei

I

14:30 – 16:00

M

E

F

Veranstalter

Anmeldung

Ort

Anfahrt

Eintritt



Singkreis

Musik und Singen bereitet Freude und Wohlgefühl, lässt erinnern und führt Menschen zusammen.

Alten- und Service-Zentrum Au
Tel.: 089-45874029

ASZ Au, Balanstr. 28, 81669 München
U5, S-Bahn Haltestelle Ostbahnhof oder
S-Bahn, Tram 15 / 25 Haltestelle Rosenheimer Platz

Frei



FTZ-Fortbildung und Supervision

21.10. – 22.10.11 Psychiatrieerfahrene Frauen und ihre Kinder
28.10. – 29.10.11 Selbstverletzendes Verhalten bei Mädchen und Frauen
03.11. – 05.11.11 Spiritualität und Religion in der sozialpsychiatrischen Arbeit
11.11.11 Gesund und wohl fühlen von Kopf bis Fuss
Trauma-Arbeit: Modul 1 – 7 Termine bitte erfragen!

Fortbildung/Karin Rothmund, 089/51701862,
fortbildung@ftz-muenchen.de, www.ftz-muenchen.de



17:00 – 19:00

Stressbewältigung und Entspannung im Alltag

Vortrag zum Thema Stressbewältigung und Entspannung in türkischer Sprache in der türkisch-sprachigen Gesprächsgruppe für Frauen. Referentin: Zeynep Süalp.

Veranstalter

Donna Mobile

Ort

Holzapfelstr. 3, 80339 München

Anfahrt

S-Bahn Haltestelle Hackerbrücke oder Tram 18 / 19 Haltestelle Holzapfelstraße

Eintritt

Frei



17:30 – 19:00

Hatha Yoga für Frauen

In schöner Atmosphäre erfahren Sie bei Spür- und Dehnübungen, wie Sie mit sich und Ihrem Körper in Kontakt sein können. Aktivierende und entspannende Übungen ergänzen sich.

Veranstalter

Barbara Blitz

Anmeldung

Tel.: 08026/3874175 oder Email: info@barbarablitz.de

Ort

FrauenGesundheitsZentrum, 1. Stock, Grimmstr. 1, 80336 München

Anfahrt

U3 / U6 Haltestelle Poccistraße

Eintritt

16,- €, ermäßigt 8,- €



18:00 – 21:00

„Der Glaube im Alltag seelisch kranker Menschen“

Zwei Dialoge und eine Kunstaussstellung: Psychriatriegeschichte trifft Seelsorge, Theologie trifft Medizin!

Mit Dr. Christoph Leder, PastoralreferentInnen Margaritta Nietbaur und Josef Germeier, Prof. Dr. Eckhard Frick sj und PD Dr. Josef Bäuml.

Veranstalter

Münchner Bündnis gegen Depression e.V. / Soziale Dienste Psychiatrie gGmbH

Ort

Karmeliterkirche am Promenadeplatz, Karmeliterstr. 1, 80333 München

Anfahrt

U4 / U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus) oder Tram 19 Haltestelle Lenbachplatz und Theatinerstraße

Eintritt

Frei





Das kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost

leistet zusammen mit seinen Aussenstellen Atriumhaus, ZAK und der Abteilung in Fürstenfeldbruck die psychiatrische Vollversorgung für die LH München, sowie die Landkreise München, Dachau und FFB. Dafür hält es ein umfassendes ambulantes, teilstationäres und vollstationäres Behandlungsangebot vor. Neben den Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie Nord, Ost und Süd.West gibt es zwei Gerontopsychiatrien, das Kompetenzzentrum Sucht, sowie die Klinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie mit einem breiten Spektrum an Spezialstationen, u.a. für die Behandlung von Depressionen, Trauma, Doppeldiagnosen, Persönlichkeitsstörungen. Die Klinik für Neurologie sichert die neurologische Versorgung für den Münchner Osten.

Zuverlässig an Ihrer Seite.



UNSERE VERANSTALTUNGEN

im Atriumhaus, Bavariastr. 11, 80336 München, jeweils 18 bis 20 Uhr

Mittwoch 5.10.

Dr. Julia Kösters, Stationsärztin

Therapiemöglichkeiten bei Borderline

Donnerstag 6.10.

Dr. Gabriele Schleuning, Chefärztin

**„Menschen, Räume, Beziehungen“ –
ein Spaziergang durch das Atriumhaus**

Freitag 7.10.

Dr. Oliver Schwarz, Oberarzt

Traumatherapie – Hilfe zur Selbsthilfe

Montag 10.10.

Prof. Dr. Dr. Dr. Felix Tretter, Chefarzt

Suchtgesellschaft

Dienstag 11.10.

Dr. Sonja Lisch, Oberärztin

Schmerztherapie

Mittwoch 12.10.

Dr. Irmgard Paikert-Schmid, Chefärztin

**Tiergestützte Therapie
in der Gerontopsychiatrie**

im Klinikum München-Ost, 85540 Haar, Tag der offenen Tür, 11 bis 16 Uhr

Freitag 7.10.

Kunstaussstellung und Tag der offenen Tür

Psychiatrische Therapie für Menschen
mit geistiger Behinderung
Casinostr. 67, Haus 67

Freitag 7.10.

**Besichtigung und Führung
durch das Psychiatrie Museum**

geöffnet von 11 bis 16 Uhr
Vockestr. 76, Haus 76





18:00 – 20:00

Therapiemöglichkeiten bei Borderline

Dr. Julia Kösters, Assistenzärztin am Klinikum München-Ost, stellt Therapiemöglichkeiten bei Borderline vor.

Veranstalter

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost und Atriumhaus

Ort

Atriumhaus, Bavariastr. 11, 80336 München

Anfahrt

U3 / U6 Haltestelle Implerstraße

Eintritt

Frei



18:00 – 20:00

Was ist Demenz und kann man sich davor schützen?

Was viele Menschen bewegt und vielen auch Angst macht: „Was ist Demenz, woran erkenne ich Demenz, kann man sich davor schützen und wenn ja, wie?“

Veranstalter

Stiftung Katholisches Familien- und Altenpflegewerk

Ort

Kath. Familien- und Altenpflegezentrum,
Mitterfeldstr. 20, 80689 München

Anfahrt

U5 Haltestelle Laimer Platz, anschl. Bus 57 bis Haltestelle Mitterfeldstraße oder S-Bahn Haltestelle Pasing anschl. Bus 57 bis Haltestelle Fischer-von-Erlach-Straße

Eintritt

Frei



18:00 – 20:00

Alkohol - zwischen Genuss und Abhängigkeit

Informationsveranstaltung für Frauen.

Veranstalter

Dr. Claudia Sußmann

Ort

2. Stock, Güllstr. 3, 80336 München

Anfahrt

U3 / U6 Haltestelle Poccistraße

Eintritt

Frei



18:30 – 20:00

Therapie seelischer Verletzungen

Konflikte im privaten oder beruflichen Bereich können einem „zusetzen“. Man weiß manchmal gar nicht, warum einem das „so zu Herzen geht“.

Veranstalter

Ellen Englberger, Heilpraktikerin

Ort

Nachbarschaftsbörse, Raum RAB 9,
Rosa-Aschenbrennerbogen 9, 80797 München

Anfahrt

U3 Haltestelle Petuelring, anschl. Tram 27
Haltestelle Herzogstraße

Eintritt

4,- €



18:30 – 20:00

Infoabend zu Mediation in Familie, Beruf und Wirtschaft

Hier bekommen Sie Rat, ob Mediation bei Ihrer Situation weiterhelfen kann, welche Alternativen es gibt, was der nächste Schritt sein kann und welcher Ansprechpartner für Sie in Frage kommt.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Hans-Christoph Binder, mediatorenaktiv
Ecke Augustenstrasse, Briener Str. 44/II, 80333 München
U1 Haltestelle Stiglmaierplatz
Frei



19:00 – 21:00

Führung durch den „Interkulturellen Frauengarten“ im öbz

Lebensfreude im städtischen Alltag: Gemüse, Kräuter, Obst und Blumen aus nachhaltigem Anbau.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Interkultureller Frauengarten im Ökologischen Bildungszentrum München
Englschalkinger Str. 166, 81927 München
U4 Haltestelle Arabellapark
Frei



19:00 – 20:30

Achtsamkeit im Alltag

Welche positiven Auswirkungen hat Achtsamkeit und wie können Sie Ihre Achtsamkeit schulen und diese durch kleine praktische Übungen in Ihren Alltag bringen?

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Psychosomatische Beratungsstelle,
Richard-Wagner-Str. 9, 80333 München
U1 / U2 Haltestelle Königsplatz
5,- €



19:00 – 21:30

Chanten - Eintauchen in das heilsame Singen

Singen macht Spaß, sorgt für gute Stimmung und vermittelt Lebensfreude. Doch Singen ist noch viel mehr: Es fördert die Gesundheit, beugt Verstimmungen und Burnout vor.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Klangheilzentrum München, Wolfgang Friederich
1. Stock, Oetztalerstr. 1b, 81373 München
U6, S7, BOB Haltestelle Harras
12,- €, ermäßigt 8,- €





19:15 – 20:45

Hatha Yoga für Frauen

Spüren Sie sich im Atmen, Dehnen und Bewegen. Aktivierende und entspannende Asanas (Yogahaltungen) wechseln sich ab.

Veranstalter
Anmeldung
Ort

Barbara Blitz
Tel.: 08026/3874175 oder Email: info@barbarablitz.de
FrauenGesundheitsZentrum, 1. Stock, Grimmstr. 1,
80336 München

Anfahrt
Eintritt

U3 / U6 Haltestelle Poccistraße
16,- €, ermäßigt 8,- €

Qualifizierte Soforthilfe bei seelischen Krisen jeder Art 9 – 21 Uhr



**089
7295960**
krisendienst
psychiatrie münchen



Spendenkonto
des Krisendienstes
Psychiatrie München
Bank für Sozialwirtschaft
(BfS) München
Kto. 6852300
BLZ 700 205 00
Spenden sind
steuerlich absetzbar.

info@krisendienst-psychiatrie.de
www.krisendienst-psychiatrie.de

Der Krisendienst wird vorrangig durch den Bezirk Oberbayern finanziert, ergänzend durch das Isar-Amper-Klinikum gemeinnützige GmbH, Klinikum München-Ost und die LH München. Das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen fördert die Informations- und Aufklärungskampagne.

INFORMIEREN **I**

MITMACHEN **M**

ERLEBEN **E**

FEIERN **F**

Do

05. **06.** 07. 08. 09. 10. 11. 12. 13. **Oktober**

<p>I M E F</p> <p>9:00 – 17:00</p> <p>Veranstalter Ort Anfahrt Eintritt</p> <p></p>	<p>Sucht-Psychiatrie</p> <p>Offenes Beratungsangebot der Alkohol- und Medikamentenberatung LH München, Referat für Gesundheit und Umwelt. Alkohol- und Medikamentenberatung</p> <p>Beratungshaus, 2. Stock, Alkoholberatung, Paul-Heyse-Str. 20, 80336 München</p> <p>U4 / U5 Haltestelle Theresienwiese oder U / S-Bahn, Tram Haltestelle Hauptbahnhof</p> <p>Frei</p>
<p>I M E F</p> <p>9:00 – 12:00</p> <p>Veranstalter Anmeldung Ort Anfahrt Eintritt</p>	<p>Stressbewältigung durch Achtsamkeit</p> <p>MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wird zur Stressreduktion & MBCT (Mindfulness Based Kognitive Therapie) als Rückfallprophylaxe bei Depressionen eingesetzt.</p> <p>MBSR-MBCT Netzwerk München, Elke Popp, Lisa Weegen und Ursula Stein</p> <p>Tel.: 089-71039973 oder Email: kontakt@elkepopp.de</p> <p>T-Raum, 5. Stock, Sendlinger Str. 17, 80331 München</p> <p>U3 / U6, S-Bahn Haltestelle Marienplatz oder U-Bahn, Tram Haltestelle Sendlinger Tor</p> <p>10,- €</p>
<p>I M E F</p> <p>9:30 – 11:30</p> <p>Veranstalter Ort Anfahrt Eintritt</p> <p></p>	<p>Seelische Gesundheit bei Migrantinnen</p> <p>Vortrag für Frauen mit Migrationshintergrund (in deutscher Sprache). Referentin: Frau Bonhoff, Projekt MiMi e.V., Internationales Mütterforum München e.V.</p> <p>Plinganserstr. 26, 81369 München</p> <p>U6, S7 / S20 Haltestelle Harras</p> <p>Frei</p>
<p>I M E F</p> <p>9:30 – 14:30</p> <p>Veranstalter Ort Anfahrt Eintritt</p> <p></p>	<p>iwentcasino am Petuelpark</p> <p>Lernen Sie das iwentcasino petuelpark - ein Betrieb der IWL GmbH - kennen und erfahren Sie mehr über die attraktiven Arbeitsplätze für Menschen mit psychischer Behinderung im gastronomischen Bereich.</p> <p>ISAR-WÜRM-LECH IWL, Werkstätten für behinderte Menschen GmbH</p> <p>Im Haus der Stiftung Pfennigparade, Barlachstr. 26, 80804 München</p> <p>U2 / U3 Haltest. Scheidplatz oder U2 Haltest. Milbertshofen</p> <p>Frei</p>

Do 06. Oktober



11:00 – 12:00

Qi Gong

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt

Ein Weg zu mehr Beweglichkeit u. Ruhe. Leitung: Fr Brandelik
Alten- und Service-Zentrum Harlaching
Tel.: 089-6990660
ASZ Harlaching, Rotbuchenstr. 32, 81547 München
U1 Haltestelle St.-Quirin-Platz
4,20 €



13:00 – 16:30

Das Klinikum München-Ost

Veranstalter
Anmeldung
Treffpunkt
Anfahrt
Eintritt

Rundgang über das Klinikgelände und Besuch des Psychiatriemuseums. Anschließend Einkehr im klinikeigenen Café Regenbogen mit Möglichkeit zum Austausch.
Alten- und Service-Zentrum Haidhausen
Bis 5. Oktober unter Tel.: 089-4485272
13 h: ASZ Haidhausen, Wolfgangstr. 18, 81667 München oder
14 h: Klinikum München-Ost, Eingang Hauptverwaltung
ASZ: U4 / U5, Tram Haltestelle Max-Weber-Platz
Klinikum: S4 Haar, anschl. Bus 243 / 285
Frei



INTEGRATIVES FESTIVAL

12. - 21.10. 2011



theatertagegänger grenz

SPANNENDE UND UNGEWÖHNLICHE THEATERABENDE !

TamS
theater

Haimhauser Str. 13a · 80802 München · 089.34 58 90
www.grenzgaenger-theater.de · www.tamstheater.de



Landeshauptstadt
München
Kulturreferat



Stiftung Soziales München
Stadtsparkasse München

TamS
Förderverein e.V.

FLAMINGO

LEBENS THEATER

Alliance
Hiller & Co. DRG
Alliance Management
Königsplatz 1
80331 München
Tel.: 089 37 4021-0
Fax: 089 37 4021-20



13:00 – 18:00

Kunsttherapie in der Schule

Möglichkeiten und Nutzen von kunsttherapeutischer Selbsterfahrung in der Schule.

Veranstalter

Forum für Analytische und Klinische Kunsttherapie -
Institut für Gesundheit lernen
Volkartstr. 16, 80634 München
U1 Haltestelle Rotkreuzplatz
Frei

Ort
Anfahrt
Eintritt



13:30 – 15:00

Stress abbauen durch wohltuende Handmassage

Wir schalten die Hektik des Alltags ab durch bewusste Konzentration auf unsere Hände. Mit sanften Berührungen kommen wir wieder in den Einklang mit unserer Seele und unserem Selbst.

Veranstalter
Anmeldung

Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim
Tel.: 089-434313

Ort
Anfahrt

ASZ Berg am Laim, Berg am Laim-Str. 141, 81673 München
U2 Haltestelle Josephsburg oder S-Bahn Haltestelle
Berg am Laim oder Tram 19 Haltestelle Baumkirchner Straße
Frei

Eintritt



14:00 – 16:00

Offene Ergotherapie-Praxis

Die Praxis für Ergotherapie von hipsy - Hilfe für psychisch Kranke e.V. - stellt sich vor. Lernen Sie uns kennen!
hipsy - Praxis für Ergotherapie

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

1. OG, Elsässer Str. 33, 81667 München
U5, S-Bahn, Tram 19 / 25 Haltestelle Ostbahnhof
Frei

Alles verspielt?

Hilfe bei Glücksspielsucht unter:
www.verspiel-nicht-dein-leben.de





14:00 – 17:00

Selbstführung - ein Workshop mit Pferden

Um seelisch gesund zu sein, müssen wir unser Leben selbst in die Hand nehmen und uns selbst führen. Im Workshop üben wir dies mit Trainern und Pferden als Coaches (vom Boden aus, kein Reiten).

Veranstalter Melba L. Schertler, International Communications Coaching / Melitta Sauer, nea

Anmeldung Bis 2.10. unter Tel.: 08856-932944 oder
Email: melitta-sauer@gmx.de oder
Email: Melba.Schertler@t-online.de

Ort Prombergerhof, südlich v. Starnberger See,
Stern 2, 82439 Großweil

Anfahrt DB-Bahnhof Kochel, Abholung nach Absprache
Eintritt 70,- €



14:00 – 16:00

Angst im Alter

Fühlen Sie sich oft angespannt, unruhig, leiden Sie an Schlafstörungen? Hinter einem solchen Erleben könnten sich Ängste verbergen. Ängste im Alter werden leicht übersehen und verkannt. Vortrag und Gespräch.

Veranstalter Alten-und-Service-Zentrum Pasing

Anmeldung Tel.: 089-8299770

Ort ASZ Pasing, Bäckerstr. 14, 81241 München

Anfahrt S-Bahn Haltestelle Pasing

Eintritt Frei



14:30 – 16:00

Qigong - eine Übungsform für seelische Gesundheit

Qigong steigert durch vielfältige Übungsmethoden die Körperwahrnehmung und hilft, Spannungen abzubauen. Nach theoretischen und praktischen Impulsen besteht die Möglichkeit für Fragen und Diskussion.

Veranstalter Alten- und Service-Zentrum Sendling

Ort ASZ Sendling, Daiserstr. 37, 81371 München

Anfahrt U3 / U6 oder S7 / S27 Haltestelle Harras

Eintritt Frei



I

15:00 – 16:30

M

E

F

Veranstalter

Anmeldung

Ort

Anfahrt

Eintritt



Balance - für mehr Lebensfreude im Alter

Aktiv gegen Depression und bis ins hohe Alter lernfähig - Informationsveranstaltung zum Trainingsprogramm „Balance“ gegen depressive Verstimmung. Alten- und Service-Zentrum Lehel / Gerontopsychiatrischer Dienst München-Süd
Tel.: 089-2373311 oder 2373320
ASZ Lehel, Christophstr. 12, 80538 München
U4 / U5, Tram 17 Haltestelle Lehel
Frei

I

15:00 – 19:00

M

E

F

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt



Ist seelische Gesundheit im Berufsalltag möglich?

Hektik, Stress, Terminzwänge, Konflikte, etc. belasten uns im Berufsalltag. Kann ich meine Seelische Gesundheit auch unter psychischen Belastungen erhalten? Das WIE wird hier in 4 Workshops ergründet. EBESI e.V. (European Business Education and Science Institute)
Karmeliterkirche am Promenadeplatz,
Karmeliterstr. 1, 80333 München
U4 / U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus) oder Tram 19 Haltestelle Lenbachplatz und Theatinerstraße
Frei

I

16:00 – 18:00

M

E

F

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt



Töchter des Aufbruchs - Lebenswege von Migrantinnen

Ein Film in dem ältere Migrantinnen unterschiedlicher Nationen erzählen, wie sie nach Deutschland kamen, von ihrer ersten Arbeit, über Enttäuschungen und Schmerz, über Erfolge, Visionen und das Älter werden. Frauennotruf München
Saarstr. 5, 80797 München
U2 Haltestelle Hohenzollernplatz oder Tram 27 Haltestelle Herzogstraße oder Tram 12 Haltestelle Nordbad
3,- €



16:30 – 18:00

Die Angstgruppe der Tagklinik Westend

Das therapeutische Team der Angstgruppe stellt sich vor und erläutert seine Arbeitsweise.

Veranstalter

Tagklinik Westend

Ort

Westendstr. 193, 80686 München

Anfahrt

U4 / U5 Westendstraße

Eintritt

Frei



17:00 – 19:00

Seelische Gesundheit

Vortrag in griechischer Sprache in der griechischsprachigen Gesprächsgruppe für Frauen.

Referentin: Panagiota Papachristoudi.

Veranstalter

Donna Mobile

Ort

Holzapfelstr. 3, 80339 München

Anfahrt

S-Bahn Haltestelle Hackerbrücke oder

Tram 18 / 19 Haltestelle Holzapfelstraße

Eintritt

Frei



17:00 – 19:00

Reise ins Land des Selbst-Bewusst-Sein

In diesem Kurzworkshop wird sich Ihnen manch' unbewusste Stärke zeigen. Durch die Arbeit mit Tagtraumbildern erweitern Sie Ihre Alltagskompetenz, stärken Ihr Selbstbewusstsein und bauen Stress ab.

Veranstalter

Ursula Jocham, Psychologischer Berater und Coach

Ort

ASZ Isarvorstadt, Hans-Sachs-Str. 14, 80469 München

Anfahrt

U-Bahn, Tram Haltestelle Sendlinger Tor oder U1 / U2

Haltestelle Fraunhoferstrasse oder Tram 17 / 18 Haltestelle

Müllerstrasse

Eintritt

5,- €



18:00 – 20:00

Spaziergang durch das Atriumhaus

Menschen-Räume-Beziehungen - ein Spaziergang durch das Atriumhaus.

Veranstalter

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost und Atriumhaus

Ort

Atriumhaus, Bavariastr. 11, 80336 München

Anfahrt

U3 / U6 Haltestelle Implerstraße

Eintritt

Frei



18:00 – 21:00

**Veranstalter
Ort**

Anfahrt

Eintritt

Offener hipsy-Stammtisch

Offener Stammtisch für alle Interessierten.

hipsy - Hilfe für psychisch Kranke e.V.

Wienerwald in Ramersdorf,

Anzinger Str. 2, 81671 München

U2 Haltestelle Karl-Preis-Platz oder U4 / U5, S-Bahn, Tram

19 / 25 Haltestelle Ostbahnhof

Frei



18:00 – 21:00

Veranstalter

**Anmeldung
Ort**

Anfahrt

Eintritt

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wird zur Stressreduktion eingesetzt.

MBSR-MBCT Netzwerk München, Elke Popp,

Lisa Weegen und Ursula Stein

Tel.: 089-71039973 oder Email: kontakt@elkepopp.de

Zentrum für Körperharmonie, Rotkreuzplatz 2a,

80634 München

U1 Haltestelle Rotkreuzplatz

10,- €



18:00 – 21:00

Veranstalter

**Anmeldung
Ort**

Anfahrt

Eintritt

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wird zur

Stressreduktion & MBCT (Mindfulness Based Kognitive Therapie) als Rückfallprophylaxe bei Depressionen eingesetzt.

MBSR-MBCT Netzwerk München, Elke Popp,

Lisa Weegen und Ursula Stein

Tel.: 089-71039973 oder Email: kontakt@elkepopp.de

T-Raum, 5. Stock, Sendlinger Str. 17, 80331 München

U3 / U6, S-Bahn Haltestelle Marienplatz oder U-Bahn, Tram

Haltestelle Sendlinger Tor

10,- €



18:00 – 20:00

**Veranstalter
Anmeldung
Ort**

Anfahrt

Eintritt

Partnerschaft und Sexualität im Alter

Ein Abend für Singles und Paare mit Gespräch und persönlichem Austausch (Vortrag und Diskussion).

pro familia, Ortsverband München

Tel.: 089-3300840

1. Stock, Türkenstr. 103, 80799 München

U3 / U6 Haltestelle Universität oder

Tram 27 Haltestelle Nordendstraße

10,- €



18:30 – 21:00

„Winterreise“ - Film im Gespräch

Deutscher Spielfilm (ab 16 Jahren) - mit Josef Bierbichler als psychisch kranker Unternehmer. Öffentliche Filmvorführung und anschließende Diskussion mit anwesenden Fachleuten.

Veranstalter

Beratungshaus Paul Heyse 20, Referat für Gesundheit und Umwelt, Landeshauptstadt München

Ort

Beratungshaus, 4. Stock, Raum 401, Paul-Heyse-Str. 20, 80336 München

Anfahrt

U / S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof oder U4 / U5 Haltestelle Theresienwiese oder Tram 18 / 19 Haltestelle Holz Kirchner Bahnhof

Eintritt

Frei



18:30 – 20:30

Meditation: Sitzen in der Stille

Das Spirituelle Zentrum e.V. für Südbayern der Ev. Kirche bietet eine Einführung und Übung von 3 x 25 Minuten Meditation. Geistliche Übung ist ein wirkungsvoller Weg für Ausgeglichenheit.

Veranstalter

St. Martin am Glockenbach

Ort

Kirche im Hinterhof, Meditationsraum, 2. Stock, Arndtstr. 8, 80469 München

Anfahrt

U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße

Eintritt

Frei



19:00 – 21:30

Dialog zu seelischer Gesundheit

Wir wollen gemeinsam einen Dialog in der Gruppe zum Thema Seelische Gesundheit führen. Dialog-Moderatorinnen: Ulrike Sutrich und Christiane C. Rohn.

Veranstalter

DOTC - Dialog in Organisationsberatung, Training und Coaching / Sutrich Organisationsberatung
Email: ulli@sutrich.de

Anmeldung

Ort

„Die Potenzialwerkstatt“, bitte klingeln bei: Seminarraum, Spicherenstr. 14, 81667 München

Anfahrt

U5, S-Bahn, Tram 19 / 25 Haltestelle Ostbahnhof

Eintritt

10,- €, ermäßigt 5,- €



19:00 – 20:30

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Schnupperstunde)

Die Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobson) basiert auf dem Prinzip, bestimmte Muskelgruppen bewusst anzuspannen und zu entspannen und bewusst auf die empfundenen Unterschiede zu achten.

Christina Bolte, Heilpraktikerin

Tel.: 089-52389302 oder Mobil: 0151-50741579 oder

Email: christina@gesundheitspraxis-sinderau.de

2. OG, in den Räumen von Impetus GOL, Pelkovenstr. 51, 80992 München

U3 Haltestelle Moosacher-St.Martins-Platz

8,- €

**Veranstalter
Anmeldung**

Ort

**Anfahrt
Eintritt**



19:00 – 20:30

Psychisch erkrankt - Was tun? Individuelle Wege ins Arbeitsleben

Der Vortrag stellt die vielfältigen Möglichkeiten der beruflichen Wiedereingliederung anhand von konkreten Beispielen im Raum München vor.

Centrum für Disease Management, Programm für seelische Gesundheit

1. Stock, Nigerstr. 3, 81675 München

U4 Haltestelle Prinzregentenplatz

3,- €

Veranstalter

**Ort
Anfahrt
Eintritt**



19:00 – 20:30

Klangreise

Bauen Sie in diesem Workshop mit Hilfe der heilenden Klänge von Klangschalen, Gong und Monochord Stress ab und regen Sie Ihre Selbstheilungskräfte an.

FTZ-Frauentherapiezentrum 1,
Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung

Tel.: 089-74737015 oder

Email: karin.drostel@ftz-muenchen.de

Güllstr. 3, 80336 München

U3 / U6 Haltestelle Poccistraße

5,- €

Veranstalter

Anmeldung

**Ort
Anfahrt
Eintritt**

I
M
E
F

19:30 – 21:00

Weiterleben nach dem Suizid eines Angehörigen

Informationsveranstaltung für Menschen die einen Partner, Elternteil, Geschwister, Sohn oder Tochter durch Suizid verloren haben.

Veranstalter
Anmeldung

DIE ARCHE - Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.
Wegen des begrenzten Platzangebotes erwünscht unter
Tel.: 089-334041

Ort
Anfahrt

Saarstr. 5, 80797 München
U2 Haltestelle Hohenzollernplatz oder Tram 27
Haltestelle Herzogstraße



Eintritt

Frei

I
M
E
F

19:30 – 21:30

Krise rund um die Geburt

Offener Gesprächsabend für Schwangere und junge Mütter, die von einer seelischen Krise betroffen sind. Wir wollen Erfahrungen und Informationen austauschen und uns gegenseitig Mut machen.

Veranstalter
Ort

Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein
Rückgebäude, Yogaraum im Souterrain,
Häberlstr. 17, 80337 München

Anfahrt
Eintritt

U3 / U6 Haltestelle Goetheplatz
Frei





Balance -

für mehr Lebensfreude im Alter

Ein Trainingsprogramm gegen depressive Verstimmung. Es startet im Herbst 2011 in zehn Alten- und Service-Zentren. Näheres in der Programmübersicht.

Infoveranstaltungen in den beteiligten ASZ:

- 06.10. ASZ Lehel
- 10.10. ASZ Thalkirchen
- 11.10. ASZ Obergiesing
- 11.10. ASZ Ramersdorf
- 11.10. ASZ Solln-Forstenried
- 12.10. ASZ Untergiesing
- 13.10. ASZ Pasing
- 13.10. ASZ Perlach



Entwicklung und Realisierung des Balance-Trainingsprogrammes:

Christine Lechner, Psychotherapeutin, Caritas-Zentrum München West und Würmtal.

Bild: A. Haneberg

INFORMIEREN **I**

MITMACHEN **M**

ERLEBEN **E**

FEIERN **F**

Fr

05. 06. **07.** 08. 09. 10. 11. 12. 13. **Oktober**

I

9:00 – 11:30

M

E

F

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt



Internationales Frühstück

Familien mit Migrationshintergrund erhalten beim gemeinsamen Frühstück Beratung und Tipps bei der Bewältigung psychosozialer Probleme.

Internationales Mütterforum München e.V.
Plinganserstr. 26, 81369 München
U6 oder S7 Haltestelle Harras
Frei

I

9:30 – 11:30

M

E

F

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt



Freitagsfrühstück

Ein Frühstück vom Buffet in Gesellschaft. Sie können hier neue Menschen kennenlernen, alte Bekannte treffen, sich an einen gedeckten Tisch setzen und es sich gut gehen lassen.

Alten- und Service-Zentrum Au
Bis zum 5.11. unter Tel.: 089-45874029
ASZ Au, Balanstr. 28, 81699 München
U5, S-Bahn, Tram 19 / 25 Haltestelle Ostbahnhof oder
S-Bahn, Tram 15 / 25 Haltestelle Rosenheimer Platz
3,90 €

I

9:30 – 10:30

M

E

F

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt



Glücklich durch Bewegung

Bewegung weckt Glückshormone und beflügelt Körper und Geist.

Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost
Tel.: 089-3088189
ASZ Schwabing-Ost, Siegesstr. 31, 80802 München
U3 / U6, Tram 23 Haltestelle Münchner Freiheit
3,- €

I

9:30 – 11:00

M

E

F

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt



Feldenkrais - Körper und Seele im Einklang

Feldenkrais - den Körper und seine Bewegung bewusst wahrnehmen, im Einklang mit Körper und Seele sein. Kostenlose Schnupperstunde im laufenden Kurs.

Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim
ASZ Berg am Laim, Berg am Laim-Str. 141, 81673 München
U2 Haltestelle Josephsburg oder S-Bahn Haltestelle
Berg am Laim oder Tram 19 Haltestelle Baumkirchner Straße
Frei



10:00 – 14:00

„Euch werd'n ma helf'n!“

Die Münchner Sozialpsychiatrischen Dienste stellen sich vor: Sie leisten einen wesentlichen Beitrag bei der Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen und sind auch Ansprechpartner für Angehörige und FreundInnen.

Veranstalter

Vorbereitungsgruppe der Münchner Sozialpsychiatrischen Dienste

Ort

Karmeliterkirche am Promenadeplatz, Karmeliterstr. 1, 80333 München

Anfahrt

U4 / U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus) oder Tram 19 Haltestelle Lenbachplatz und Theatinerstraße

Eintritt

Frei



10:00 – 18:00

Geistig fit im Alter - Präventionstag des Instituts für Schlaganfall- und Demenz

Es besteht die Möglichkeit, Gedächtnisleistungen oder das Schlaganfallrisiko testen zu lassen. Informieren Sie sich in Fachvorträgen sowie an Informationsständen über Demenz und Schlaganfall.

Veranstalter

Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD)

Ort

Klinikum Großhadern, Ebene 1, Würfel FG, Marchioninstr. 15, 81377 München

Anfahrt

U6 Haltestelle Klinikum Großhadern oder Bus 56 Haltestelle Klinikum Ost

Eintritt

Frei



10:00 – 11:00

Beckenbodentraining

Durch Wahrnehmungsübungen wird die Beckenbodenmuskulatur erspürt und mit speziellen Übungen gekräftigt. Referentin: Ulrike Springer.

Veranstalter

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

Ort

ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München

Anfahrt

U1 / U2 Haltestelle Kolumbusplatz

Eintritt

Frei





10:00 – 13:00

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Eat & Art - Frühstücksbuffet mit Kunst

Offenes Frühstücksbuffet mit Bilderausstellung von und mit BesucherInnen der Tagesstätte.

Pasinger Treff
Lützowstr. 1, 81245 München
S-Bahn Haltestelle Pasing
3,- €



10:00 – 13:30

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt



Condrops e.V. Drogenberatung München - Wir helfen, informieren, beraten und begleiten!

Wir bieten Hilfe für Betroffene, deren Angehörige, Freunde oder Lebenspartner - unabhängig von Suchtart, Herkunft, Alter, Geschlecht.

Condrops e.V. Drogenberatung München
Fußgängerzone, Neuhauser Str. 20, 80331 München
U4 / U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus)
Frei



10:30 – 17:00

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Kunsttherapie zum Kennenlernen

Im Forum für Analytische und Klinische Kunsttherapie informieren wir Sie über den Zusammenhang von Kreativität und seelischer Gesundheit.

Forum für Analytische und Klinische Kunsttherapie - Institut für Gesundheit lernen
Volkartstr. 16, 80634 München
U1 Haltestelle Rotkreuzplatz
Frei



11:00 – 13:00

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt

Wege aus dem Hamsterrad - Stressbewältigung leicht gemacht

In diesem Vortrag geht es darum, was Stress verursacht und was dieser in unserem Körper bewirkt. Verschiedene Übungen zeigen uns, was wir aktiv dagegen tun können.

Christina Bolte, Heilpraktikerin
Tel.: 089-52389302 oder Mobile: 0151-50741579 oder Email: christina@gesundheitspraxis-sinderau.de
2. OG, in den Räumen von Impetus GOL, Pelkovenstr. 51, 80992 München
U3 Haltestelle Moosacher-St.Martins-Platz oder Tram 20 Haltestelle Pelkovenstr.
15,- €



11:00 – 16:00

Psychiatrie-Museum

Das Psychiatrie-Museum am Klinikum München-Ost gibt einen detaillierten Überblick über die vergangenen 100 Jahre der Psychiatrie am Klinikum München-Ost.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Psychiatrie-Museum
kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost,
Psychiatrie-Museum, Vockestr. 76, 85540 Haar
S4 Haltestelle Haar, anschl. Bus 243 bis Haltestelle
IAK-Klinikum München Ost I
Frei



11:00 – 16:00

Kunstaussstellung und Tag der offenen Tür

Gemeinsam haben Patienten der Station für Psychiatrische Therapie für Menschen mit geistiger Behinderung mit Künstlern einzigartige und beeindruckende Bilder geschaffen.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
Psychiatrische Therapie für Menschen mit geistiger
Behinderung, Haus 67, Casinostr. 67, 85540 Haar
S4 Haltestelle Haar, anschl. Bus 243 bis Haltestelle
IAK-Klinikum München Ost I
Frei



11:00 – 17:00

Kleidermarkt und Tag der offenen Tür im Sozialpsychiatrischen Zentrum

Lernen Sie zwei therapeutische Gruppen des Sozialpsychiatrischen Zentrums des Paritätischen kennen und nutzen Sie die Gelegenheit sich mit Secondhandkleidung und Accessoires in unserem Kleidermarkt einzudecken.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Sozialpsychiatrisches Zentrums des Paritätischen
UG, Zugang auch über die Tiefgarage, Kühbachstr. 11,
81543 München
U1 / U2 Haltestelle Kolumbusplatz und Candidplatz
Frei





11:00 – 17:00

Tag der offenen Tür im Clubhaus München-Giesing

Wir laden Sie ein, die Facetten eines Clubhauses kennenzulernen. Das Clubhaus ist eine Einrichtung für Menschen mit psychischen Erkrankungen und arbeitet nach dem weltweit verbreiteten Clubhausmodell.

Veranstalter

Clubhaus München-Giesing des Sozialpsychiatrischen Zentrums des Paritätischen

Ort

4. OG, Kühbachstr. 11, 81543 München

Anfahrt

U1 / U2 Haltestelle Kolombusplatz und Candidplatz

Eintritt

Frei



13:00 – 17:00

Herbstbazar und Flohmarkt

Auf dem Herbstbazar des SPZs des Paritätischen erwarten Sie kunsthandwerkliche Produkte die in unseren therapeutischen Gruppen hergestellt werden. Stöbern Sie im Flohmarkt nach Raritäten und Kuriositäten!

Veranstalter

Sozialpsychiatrisches Zentrum des Paritätischen

Ort

Teutoburger Str. 8, 81543 München

Anfahrt

U1 / U2 Haltestelle Kolombusplatz und Candidplatz

Eintritt

Frei



14:30 – 16:30

Stressbewältigung

Vortrag in türkischer Sprache: „Wie kann ich mit Stress im Alltag positiv umgehen?“ Referentin: Tülin Bernsdorff, Psychotherapeutin/Heilpraktikerin.

Veranstalter

Donna Mobile

Ort

Ausländischer Elternverein, Goethestr. 28, 80339 München

Anfahrt

U / S-Bahnen, Tram Haltestelle Hauptbahnhof

Eintritt

Frei



15:00 – 18:00

„Die Kälte darf nicht siegen“ - Autorenlesung und round-table-Gespräch

Gisela Mayer, Ethiklehrerin am Gymnasium von Winnenden, liest aus ihrem Buch „Die Kälte darf nicht siegen“. Sie verlor ihre Tochter vor 2 Jahren durch den Amoklauf eines Schülers. Haus der Gesundheit München-West, Evamaria Pudelko Tel.: 089-8119188 (AB) oder Email: eva.pudelko@yahoo.de Parterre, Ortofstr. 1a, 81247 München

Veranstalter

Anmeldung

Ort

S2 Haltestelle Obermenzing

Anfahrt

Eintritt

Frei



15:00 – 16:30

Wenn die Arbeit krank gemacht hat...

Vortrag zu den Folgen von Stress, Mobbing, Burnout, Arbeitsplatzverlust etc. und ihre Behandlung in der Psychosomatischen Tagesklinik Harlaching.

Veranstalter

Städtisches Klinikum München GmbH - Klinikum Harlaching
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
Psychosomatische Tagesklinik für Erwachsene

Ort

Klinikum Harlaching, Altbau A1, Sanatoriumsplatz 2,
81545 München

Anfahrt

Tram 15 / 25 Haltestelle Klinikum Harlaching

Eintritt

Frei



15:00 – 18:00

Angst- und Zwangserkrankungen rund um die Geburt

Symptome, Früherkennung und Begleitung. Fachfortbildung für Geburtsvorbereiterinnen, Hebammen und KursleiterInnen.

Veranstalter

Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein

Anmeldung

Tel.: 089-5506780

Ort

Rückgebäude, 2.Stock links, Häberlstr. 17, 80337 München

Anfahrt

U3 / U6 Haltestelle Goetheplatz

Eintritt

40,- €



15:30 – 17:30

EX-IN - EXperienced INVOLvement - Einbeziehung Psychiatrieerfahrener

EX-IN-Absolventen stellen ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Ausbildung von Psychiatrieerfahrenen zu GenesungsbegleiterInnen und ReferentInnen in Aus- und Fortbildung in psychosozialen Diensten vor.

Veranstalter

Trialogische Arbeitsgemeinschaft EX-IN Bayern

Ort

Psychiatrische Tagesstätte Neuhausen, Landshuter Allee
38a, 80637 München

Anfahrt

U1 Haltestelle Maillingerstrasse oder S-Bahn, Tram 16 / 17

Eintritt

Haltestelle Donnersbergerbrücke

Frei





17:00 – 20:00

Positiv denken

Vortrag in deutscher Sprache in der russisch-sprachigen Gesprächsgruppe. Referentin: Feyza Palecek, Dipl. Soz. Päd., Geschäftsführende Leitung Donna Mobile.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Donna Mobile

Holzapfelstr. 2, 80339 München

S-Bahn Haltestelle Hackerbrücke oder

Tram 18 / 19 Haltestelle Holzapfelstraße

Frei



17:00 – 19:00

Stressbewältigung und Entspannung

Vortrag in afghanischer Sprache im Rahmen unserer afghanisch-sprachigen Gesprächsgruppe. Inhalt ist Stressbewältigung im Alltag und Anwendung von Entspannungsmethoden. Referentin: Mariam Wahed.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Donna Mobile

Holzapfelstr. 1, 80339 München

S-Bahn Haltestelle Hackerbrücke oder

Tram 18 / 19 Haltestelle Holzapfelstraße

Frei



18:00 – 19:30

Ganzheitliche Kunsttherapieausbildung Infoabend - Vortrag: Hans Joachim von Zieten

Freie Akademie München: Eine ganzheitliche Kunsttherapieausbildung, mit Grundlage anthroposophischer Medizin, fördert speziell auch bei Kindern & Jugendlichen die leibliche, seelische und geistige Entwicklung.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Freie Akademie München

Eingang Passage Kulturzentrum Einstein, Atriuminnenhof,

Rückgebäude, Seeriederstr. 18,

81675 München-Haidhausen

U4 / U5 Haltestelle Max-Weber-Platz

Frei



18:00 – 20:00

Traumatherapie - Hilfe zur Selbsthilfe

Oberarzt Dr. Oliver Schwarz stellt die Traumatherapie - Hilfe zur Selbsthilfe - vor.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost und Atriumhaus
Atriumhaus, Bavariastr. 11, 80336 München

U3 / U6 Haltestelle Implerstraße

Frei





18:00 – 20:00

In mir selbst zu Hause sein

Mit der Methode „Liebevolle Zwiesprache“ können wir schmerzhaft und belastende Gefühle heilsam lösen, darunter unsere lebensfördernden heilen Anteile erfahren und daraus Lebenskraft schöpfen.

Veranstalter

Peggy Paquet, Praxis für Logotherapie, Liebevolle Zwiesprache®

Anmeldung

Tel.: 089-30727789 oder Email: praxis@liebevolle-zwiesprache.de

Ort

Steinkirchner Str. 27, 81475 München

Anfahrt

U3 Haltestelle Fürstenried West

Eintritt

Frei



18:30 – 20:00

Chronische Schmerzen - ein Schmerzgedächtnis?

Wenn der Schmerz anhält und keine entsprechende Ursache mehr gefunden werden konnte, dann kann ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entstanden sein.

Veranstalter

Ellen Englberger, Heilpraktikerin

Ort

Frauengesundheitszentrum, 1. Stock, Grimmstr. 1, 80336 München

Anfahrt

U3 / U6 Haltestelle Poccistraße

Eintritt

4,- €



19:00 – 21:00

Diskretion und Verschwiegenheit

Zum Umgang mit Patientendaten in psychiatrischen und psychotherapeutischen Institutionen. Vortrag von Dr. Jürgen Thorwart, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut.

Veranstalter

Netzwerk Psychiatrie München e.V.

Anmeldung

Rollstuhlfahrer bitte rechtzeitig unter Mobil: 0178-5476487

Ort

Gesundheitsladen München, Waltherstr. 16 a, 80337 München

Anfahrt

U3 / U6 Haltestelle Goetheplatz

Eintritt

5,- €, ermäßigt 2,- €





19:00 – 20:30

Theaterstück: Sean - Der Spieler

Sean ist spielsüchtig und benötigt immer mehr Geld, das er dann beim Spielen verliert. Er läuft Gefahr, die Kontrolle über sein Leben zu verlieren.

**Veranstalter
Anmeldung**

Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern
Begrenztes Platzangebot. Größere Gruppen Anmeldung unter Email: info@lsgbayern.de

**Ort
Anfahrt
Eintritt**

Rationaltheater, Hesselohrstr. 18, 80802 München
U3 / U6, Tram 23 Haltestelle Münchner Freiheit
Frei



19:00 – 20:30

Transpersonale Aspekte in der Psychotherapie

Zugänge, Möglichkeiten und Risiken spiritueller Aspekte in der Psychotherapie.

**Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt**

Psychosomatische Beratungsstelle
Richard-Wagner-Str. 9, 80333 München
U1 / U2 Haltestelle Königsplatz
5,- €



19:00 – 20:30

Kreativität und seelische Gesundheit

Einführungsvortrag zum Thema Kreativität.
Forum für Analytische und Klinische Kunsttherapie
Institut für Gesundheit lernen
Tel.: 089-168650
Volkartstr. 16, 80634 München
U1 Haltestelle Rotkreuzplatz
Frei

**Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt**



FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Psychosoziale Beratung

Veranstaltungen aus unserem Jahresprogramm

Das große S im Leben einer Frau

- „Ich bin die, die ich bin“ - das Frausein und die Kunst von gelebter Nähe und Distanz, Workshop
- Bewegungsspuren, Workshop
- „Denn ich will (...), dass es das alles gibt, was es gibt“ (André Heller) - Sexuelle Orientierung und Identitätsfindung, Workshop
- Nie zu alt für die Liebe!?, Workshop
- Venusfeuer – Wenn Lesben zu sehr lieben..., Kabarett

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

089 / 74 73 70 77, jenny.weirather@ftz-muenchen.de, www.ftz-muenchen.de



19:30 – 21:30

„Was trägt Schule zur seelischen Gesundheit unserer Gesellschaft bei?“

Nach einem Impulsvortrag zum Thema können Sie das round-table-Gespräch hören und sich beteiligen. Mit Gisela Mayer, Berndt Schramm (bay. Landesvors. „Die Violetten“), einem Vertreter aus dem Kultusministerium und Florian Kühne (Schulpsychologe und stellvertretender Leiter der Montessori-Schule Gröbenzell).

Veranstalter
Anmeldung

Haus der Gesundheit München-West, Evamaria Pudelko
Tel.: 089-8119188 (AB) oder
Email: eva.pudelko@yahoo.de

Ort
Anfahrt
Eintritt

Ortolfstr. 1a, 81247 München
S2 Haltestelle Obermenzing
Frei



19:30 – 21:30

Alexander-Technik – für mehr Leichtigkeit, Balance und Wohlbefinden

„Das Richtige geschieht von selbst... wenn wir nicht stören.“ (F.M. Alexander). Einführungsabend mit praktischen Übungen.

Veranstalter
Ort

Jana M. Dobrick, Lehrerin der F.M. Alexander-Technik (ATVD)
In den Räumen der Evangelischen Studentengemeinde,
Friedrichstr. 25, 80801 München

Anfahrt
Eintritt

U3 / U6 Haltestelle Giselastraße oder Tram 27 Haltestelle
Elisabethmarkt oder Tram 12 Haltestelle Kurfürstenplatz
10,- €, ermäßigt, 7,- €



19:30 – 21:30

Wenn Träume zum Leben erwachen - fotogestütztes Coaching als Quelle neuer Leben

Begleiten Sie uns auf eine Abenteuerreise zu Wunsch und Wirklichkeit, zu Lebensfreude und neuem Lebensmut: Was ist fotogestütztes Coaching und wie wirkt es?

Veranstalter

Sigrun Wunderlich und Joachim Milde / Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen

Ort
Anfahrt
Eintritt

ASZ Thalkirchen, Emil-Geis-Str. 35, 81379 München
U3 Haltestelle Thalkirchen
4,- €



19:30 – 21:30

**Veranstalter
Anmeldung**

**Ort
Anfahrt**

Eintritt

Burnout

Erschöpft, lustlos, gereizt - ausgebrannt? (Vortrag u. Gespräch).
pro familia, Ortsverband München
Tel.: 089-33008433 (AB) oder
Email: camilla.engelsmann@profamilia.de
1. Stock, Türkenstr. 103, 80799 München
U3 / U6 Haltestelle Universität oder Tram 27
Haltestelle Nordendstraße
10,- €



20:00 – 22:00

**Veranstalter
Anmeldung**

Ort

**Anfahrt
Eintritt**

Vortrags- und Chant-Abend mit Mark Fox und Angelika Thome

Vortrag über und Erspüren der Heilsamkeit des Singens.
Monika Hollmann
Tel.: 089-13939606 oder Email: info@herzensgesang.de
1. Stock, Entfaltungsraum wagnis eG,
Heinrich-Böll-Str. 75 I, 81829 München
U2 Haltestelle Messestadt-Ost
15,- €, ermäßigt 10,- €



Ambulantes Zentrum für psychische Gesundheit

- Psychologische Psychotherapie
- Psychiatrie

Informationsveranstaltung am 11.10.2011 um 17 Uhr

Thema:

Depression – wenn alles zur Qual wird

Referent:

Dr. Bernhard Klasen

Ort:

Konferenzraum I, EG
Diakoniewerk München Maxvorstadt
Arcisstraße 35
80799 München

Telefonische Rückfragen unter
089 21 22.21 22

Psychologische Psychotherapie

Dr. phil. Dipl.-Psych. Bernhard Klasen
Leiter

Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Antonie Jaeger-Booth

*Psychologische Psychotherapeutin,
Verhaltenstherapie*

Dr. phil. Dipl.-Psych. Stefanie Zaers

Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie

Psychiatrie

Dr. med. Herbert Nickl

Ärztlicher Leiter

*Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie, Klinische
Geriatric*

Algesiologikum Medizinisches Versorgungszentrum

Heißstraße 22
80799 München

Ambulante Terminvereinbarungen
telefonisch unter 089 21 22.5 55
und mvz@algesiologikum.de

Alle Kassen und Privat
www.algesiologikum.de



Algesiologikum®

INFORMIEREN **I**

MITMACHEN **M**

ERLEBEN **E**

FEIERN **F**

Sa

05. 06. 07. **08.** 09. 10. 11. 12. 13. **Oktober**

Sa 08. Oktober



Münchner Messe Seelische Gesundheit

11.00 – 17.00
Eintritt: frei!

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Informationsbörse für Interessierte und Fachpublikum.

Initiatoren der 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit, koordiniert vom Münchner Bündnis gegen Depression e.V. Karmeliterkirche am Promenadeplatz, Karmeliterstr. 1, 80333 München
U4 / U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus) oder Tram 19 Haltestelle Lenbachplatz und Theatinerstraße



40 Organisationen bieten Information, Angebote und Beratung

AUSSTELLER A-Z

- Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München
- Alten- und Service-Zentren
- Alzheimer Gesellschaft München – Institut für Schlaganfall und Demenzforschung
- Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen – Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern
- Barbos-Stiftung
- Behindertenbeirat der LH München – Behindertenbeauftragter der LH München
- Berufliche Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft
- Berufliches Trainingszentrum Rhein-Neckar, Zweigstelle München
- Berufliches Zentrum für junge Menschen mit seelischer Erkrankung
- Club 29
- Deutsche Angestellten-Akademie
- diakonia Dienstleistungsgesellschaft
- Donna Mobile
- Dynamisch-Psychiatrische Klinik Mengerschwaige
- Erzdiözese München und Freising
- Frauennotruf München
- FrauenTherapieZentrum München
- Gerontopsychiatrische Dienste München
- Katholischer Männerfürsorge Verein
- kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
- Krisendienst Psychiatrie München
- Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker – Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker München
- MASH - Münchner Angst-Selbsthilfe
- MBSR-MBCT Netzwerk München
- Münchner Bündnis gegen Depression
- Münchner Insel unter dem Marienplatz – Evangelische und Katholische Telefonseelsorge
- nea, Netzwerk Hochqualifizierter in unsicheren Erwerbslagen – TAQSIM Tanzstudio für orientalischen Tanz
- Netzwerk Psychiatrie München
- pro familia Ortsverband München
- Projektverein – awolysis
- Psychologischer Dienst für Ausländer
- Psychosoziales Coaching, Kooperation von KompAQT – Kompetenzzentrum 50 plus und Humanwissenschaftliches Zentrum der LMU
- Regenbogen Wohnen
- Selbsthilfezentrum München
- Soziale Dienste
- Sozialreferat der LH München
- Spirituelles Zentrum St. Martin – Evangelisch Lutherische Kirche Bayern
- TCE - Therapie-Centrum für Essstörungen
- Verwaiste Eltern München
- ZIST



10:00 – 17:00

Spannungen lösen - Stress bewältigen mit der Feldenkrais-Methode

Zwei Workshops zur Wahl! Durch einfache Bewegungsabläufe lernen Sie die Feldenkrais-Methode kennen. Der Gewinn für Sie kann auf vielen Ebenen sehr vielseitig sein. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Veranstalter

Anmeldung

Ort

Anfahrt

Eintritt

Sylvia Regelin

Tel.: 089-1688916 oder Mobile: 01578/4802314

Praxisladen Feldenkrais (fünfneun),
Volkartstr. 59, 80636 München

Tram 12 Haltestelle Fasaneriestrasse

Frei



11:00 – 17:00

Münchener Messe Seelische Gesundheit 2011

Einrichtungen, Vereine und Selbsthilfegruppen stellen sich vor. Informationsbörse für Interessierte und Fachpublikum.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Initiatorenkreis der 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit / Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Karmeliterkirche am Promenadeplatz,
Karmeliterstr. 1, 80333 München

U4 / U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus) oder
Tram 19 Haltestelle Lenbachplatz und Theatinerstraße

Frei



14:00 – 16:30

„Zuerst ich?“ - „Ja, und umso besser für die Anderen!“

Schnuppernachmittag mit LehrerInnen der Münchner Alexander-Technik Kooperation.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Münchner Alexander-Technik Kooperation, Jana M. Dobrick
In den Räumen der Evangelischen Studentengemeinde,
Friedrichstr. 25, 80801 München

U3 / U6 Haltestelle Giselastraße oder Tram 27 / 12 Haltestelle
Kurfürstenplatz

Frei



17:00 – 19:00

Stressbewältigung und Entspannung

Vortrag in deutscher Sprache in unserem Frauencafé für Frauen aus dem afrikanischen Kulturkreis.

Referentin: Ana Gruber

Veranstalter

Donna Mobile

Ort

Holzapfelstr. 2, 80339 München

Anfahrt

S-Bahn Haltestelle Hackerbrücke oder

Tram 18 / 19 Haltestelle Holzapfelstraße

Eintritt

Frei



19:30 – 21:30

„...und wer sorgt für mich?“

Für Menschen, die mit Menschen arbeiten: Alexander-Technik als Weg zur Selbstpflegekompetenz. Einführungs-Workshop mit Beispielen aus dem beruflichen Kontext der Teilnehmer/innen.

Veranstalter

Jana M. Dobrick, Lehrerin der F.M. Alexander-Technik (ATVD)

Anmeldung

Tel.: 089-335412 (AB) oder Email: info@steppiano.de

Ort

In den Räumen der Evangelischen Studentengemeinde,

Friedrichstr. 25, 80801 München

Anfahrt

U3 / U6 Haltestelle Giselastraße oder Tram 27 / 12 Haltestelle

Kurfürstenplatz

Eintritt

22,- €



20:00 – 22:00

Chanten - die Welt ist Klang

Wir lassen die Münchner Messe Seelische Gesundheit 2011 mit Chants, Kanons, Singing-Pool, meditativem Tanzen, Stille-Hören, Gongs, etc. ausklingen. Moderation: Evamaria Pudelko.

Veranstalter

Haus der Gesundheit München-West, Evamaria Pudelko

Ort

Karmeliterkirche am Promenadeplatz,

Karmeliterstr. 1, 80333 München

Anfahrt

U4 / U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus) oder

Tram 19 Haltestelle Lenbachplatz und Theatinerstraße

Eintritt

Frei



INFORMIEREN **I**

MITMACHEN **M**

ERLEBEN **E**

FEIERN **F**

So

05. 06. 07. 08. **09.** 10. 11. 12. 13. **Oktober**

I

10:00 – 13:00

M

E

F

Veranstalter

Anmeldung

Ort

Anfahrt

Eintritt

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wird zur Stressreduktion & MBCT (Mindfulness Based Kognitive Therapie) als Rückfallprophylaxe bei Depressionen eingesetzt.

MBSR-MBCT Netzwerk München,

Elke Popp, Lisa Weegen und Ursula Stein

Tel.: 089-71039973 oder Email: kontakt@elkepopp.de

T-Raum, 5. Stock, Sendlinger Str. 17, 80331 München

U3 / U6, S-Bahn Haltestelle Marienplatz oder

U-Bahn, Tram Haltestelle Sendlinger Tor

10,- €

I

11:00 – 18:00

M

E

F

Veranstalter

Anmeldung

Ort

Anfahrt

Eintritt

Einweihung „Haus der Gesundheit München-West“

Einweihung des Hauses der Gesundheit mit Klezmer (Geige, Hackbrett, Akkordeon), Vortrag: „Was ist (seelische) Gesundheit?“, Workshop: „Mit PBSP seelische Wunden ausheilen“.

Haus der Gesundheit München-West, Evamaria Pudelko

Tel.: 089-8119188 oder Email: eva.pudelko@yahoo.de

Parterre, Ortolfstr. 1a, 81247 München

S2 Haltestelle Obermenzing

Frei

I

11:00 – 17:00

M

E

F

Anmeldung

Veranstalter

Treffpunkt

Anfahrt

Eintritt

Aktiv sein für das seelische Wohlbefinden: „Radeln zur Langwiederseenplatte“

Zusätzliches Angebot zur Radtour: Infos aus unserem 13-jährigen Erfahrungsschatz aus der SHG-Praxis.

Teilnahme: Jede/r. Streckenlänge: 25 km.

Bei unbeständigem Wetter bitte vorher anrufen:

Tel.: 089-90541535 oder Mobile: 0176/42022518.

Bipolar-München, Selbsthilfegruppen für Betroffene von

Depressionen oder bipolaren affektiven Störungen

Direkt vor dem Eingang der Biergartenwirtschaft,

Hirschgarten 1, 80639 München

S-Bahn Haltestelle Laim und Hirschgarten

Frei



14:00 – 17:00

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wird zur Stressreduktion & MBCT (Mindfulness Based Kognitive Therapie) als Rückfallprophylaxe bei Depressionen eingesetzt.

Veranstalter

MBSR-MBCT Netzwerk München, Elke Popp, Lisa Weegen und Ursula Stein

Anmeldung

Tel.: 089-71039973 oder Email: kontakt@elkepopp.de

Ort

T-Raum, 5. Stock, Sendlinger Str. 17, 80331 München

Anfahrt

U3 / U6, S-Bahn Haltestelle Marienplatz oder U-Bahn, Tram Haltestelle Sendlinger Tor

Eintritt

10,- €



15:00 – 16:30

Ängste-Sorgen-Schmerzen und TROTZDEM stark!

Ein autobiografischer Vortrag für Familien mit einem behinderten Kind.

Veranstalter

Alten- und Servicezentrum Fürstenried

Anmeldung

Nur bei Bedarf von Kinderbetreuung bis 6.10. unter Tel.: 089-7595511

Ort

ASZ Fürstenried, Züricher Str. 80, 81476 München

Anfahrt

U3 Haltestelle Forstenrieder Allee

Eintritt

Frei



16:00 – 24:00

25 Jahre Clubhaus Schwalbennest

Das Clubhaus Schwalbennest feiert sein 25-jähriges Jubiläum. Feiern Sie mit!

Veranstalter

Clubhaus Schwalbennest

Anmeldung

Email: schwalbennest@paritaet-bayern.de

Ort

Karmeliterkirche am Promenadeplatz,

Karmeliterstr.1, 80333 München

Anfahrt

U4 / U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus) oder

Tram 19 Haltestelle Lenbachplatz und Theatinerstraße

Eintritt

Frei



16:00 – 18:00

Depression erkennen und behandeln

Vortrag in türkischer Sprache: „Wie erkenne ich eine Depression und was gibt es für Behandlungsmöglichkeiten?“

Referentin: Mensioure Riza, Ärztin.

Veranstalter

Donna Mobile

Ort

FIM, Alter St. Georg-Platz 4, 80809 München

Anfahrt

U2 Haltestelle Petuelring

Eintritt

Frei



18:00 – 20:00

Körpertherapie - Rebalancing

Infoveranstaltung zur Rebalancing, der körperorientierte Weg zurück in die Einheit von Körper, Geist und Seele durch achtsame strukturierte Berührung, die Förderung der Selbstregulation.

Veranstalter
Anmeldung
Ort

Niklas Tartler, Praxis für Körper- und Familientherapie
Tel.: 089-12007075 oder Email: infopraxis@t-online.de

Anfahrt
Eintritt

Gemeindehaus der Christuskirche, EG,
Dom-Pedro-Platz 5, 80637 München
U1 Haltestelle Rotkreuzplatz
Frei



18:00 – 20:00

Raus aus der Sucht statt Flucht, aber wohin mit der Angst und den Altlasten?

Um eine Sucht zu überwinden, müssen wir mit destruktiven Gewohnheiten brechen und unser Leben nachhaltig verändern. Was wir dazu brauchen, möchte ich gerne vermitteln und mit Ihnen diskutieren.

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt

Wolfgang Kelch
Email: mediation@kelch-rechtsanwalt.de
Wilhelm-Hale-Str. 46, 80639 München
S-Bahn Haltestelle Hirschgarten oder
Tram Haltestelle Steubenplatz
5,- €



18:00 – 21:00

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wird zur Stressreduktion & MBCT (Mindfulness Based Kognitive Therapie) als Rückfallprophylaxe bei Depressionen eingesetzt.

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt

MBSR-MBCT Netzwerk München,
Elke Popp, Lisa Weegen und Ursula Stein
Tel.: 089-71039973 oder Email: kontakt@elkepopp.de
T-Raum, 5. Stock, Sendlinger Str. 17, 80331 München
U3 / U6, S-Bahn Haltestelle Marienplatz oder U-Bahn,
Tram Haltestelle Sendlinger Tor
10,- €

INFORMIEREN **I**

MITMACHEN **M**

ERLEBEN **E**

FEIERN **F**

Mo

05. 06. 07. 08. 09. **10.** 11. 12. 13. **Oktober**

I

08:00 – 09:00

M

Veranstalter

E

Ort

F

Anfahrt



Eintritt

Wirbelsäulengymnastik

Harmonisierung von Geist und Körper durch ganzheitliche Körper- und Bewegungsschulung. Referent: Sascha Neff.
Alten- und Service-Zentrum Untergiesing
ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München
U1 / U2 Haltestelle Kolumbusplatz
Frei

I

10:00 – 16:00

M

Veranstalter
Anmeldung

E

Ort

F

Anfahrt

Eintritt

Ganzheitliche Rückengymnastik

Stefan Dillitz, Fitnesstrainer, lädt zur Wirbelsäulengymnastik ein: Kräftigung der Muskulatur, Mobilisierung des Beckens, Dehnübungen und richtiges Atmen.
Haus der Gesundheit München-West, Evamaria Pudelko
Tel.: 089-8119188 oder Email: stefan.dillitz@man.eu
Parterre, Ortolfstr. 1a, 81247 München
S2 Haltestelle Obermenzing
Frei

I

10:30 – 12:00

M

Veranstalter
Anmeldung

E

Ort

F

Anfahrt

Eintritt



Balance - für mehr Lebensfreude im Alter

Aktiv gegen Depression und bis ins hohe Alter lernfähig.
Informationsveranstaltung zum Trainingsprogramm
„Balance“ gegen depressive Verstimmungen.
Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen
Tel.: 089-74127790
ASZ Thalkirchen, Emil-Geis-Str. 35, 81379 München
U3 Haltestelle Thalkirchen
Frei

I

10:30 – 12:00

M

Veranstalter
Anmeldung

E

Ort

F

Anfahrt

Eintritt

Entspannung mit Methode

Die Progressive Muskelentspannung bietet die Möglichkeit durch sehr gezieltes Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen tiefenwirksame Entspannung zu erfahren. Ein Einführungsworkshop, Kurse folgen.
Sylvia Regelin
Tel.: 089-1688916 oder Mobile: 01578/4802314
Praxisladen Feldenkrais (fünfneun),
Volkartstr. 59, 80636 München
Tram 12 Haltestelle Fasaneriestrasse
Frei



14:00 – 15:30

Meditativer Tanz - Impulse für den Alltag

Jeder Tanz hat seine eigene Botschaft, körperliches und seelisches Gleichgewicht werden gefördert. Im Tanz können wir Ruhe, Kraft und Freude erfahren. Es sind keinerlei Tanzerfahrungen erforderlich.

Veranstalter
Anmeldung

Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim
Tel.: 089-434313

Ort
Anfahrt

ASZ Berg am Laim, Berg am Laim-Str. 141, 81673 München
U2 Haltestelle Josephsburg oder S-Bahn Haltestelle Berg am Laim oder Tram 19 Haltestelle Baumkirchner Straße
Frei



Eintritt



14:00 – 15:30

Farbe ins Leben

Ein kunsttherapeutisches Angebot für Angehörige von Pflegebedürftigen die im Heim oder zu Hause versorgt werden.

Veranstalter
Anmeldung

Alten- und Service-Zentrum Altstadt
Tel.: 089-264046

Ort
Anfahrt

ASZ Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München
U3 / U6 und S-Bahn Haltestelle Marienplatz oder U-Bahn, Tram Haltestelle Sendlinger Tor



Eintritt

Frei



14:30 – 16:00

Lebensmut

Gesprächskreis für ältere Menschen mit Depressionserfahrungen.

Veranstalter
Ort

Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost
ASZ Schwabing-Ost, Siegesstr. 31, 80802 München

Anfahrt
Eintritt

U3 / U6, Tram 23 Haltestelle Münchner Freiheit
Frei



16:30 – 18:00

Zwangstherapie in der Tagklinik Westend

Vorstellung der Therapie von Zwangsstörungen im Rahmen unserer Tagesklinik.

Veranstalter
Ort

Tagklinik Westend
Westendstr. 193, 80686 München

Anfahrt
Eintritt

U4 / U5 Westendstraße
Frei



I

16:30 – 17:30

M

E

F

Veranstalter
Anmeldung
Ort

Qigong zum Glücklicherwerden

Die Bewegungsabläufe fördern Gesundheit und Lebendigkeit, schulen Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit. Qigong ist für alle Altersgruppen geeignet. Einzelne Übungen sind gut im Alltag integrierbar.

Lisa Gritzmann M.A., Qigong-Trainerin
Tel.: 089-397614 oder Email: kontakt@qigong-werkstatt.de
Freie Akademie München e.V.,
Innenhof, Seeriederstr. 18, 81675 München
U4 / U5, Tram 19 / 25 Haltestelle Max-Weber-Platz
Frei



Anfahrt
Eintritt

I

17:00 – 18:30

M

E

F

Veranstalter
Anmeldung
Ort

Schlaf und Depression

Schlafstörungen sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Dabei ist das ruhige Ein- und Durchschlafen eine wesentliche Voraussetzung, um den Anforderungen des Alltags standhalten zu können.

Alten- und Service-Zentrum Riem
Tel.: 089-414243960
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
U2 Haltestelle Messestadt-West
3,50 €



Anfahrt
Eintritt

I

17:00 – 19:00

M

E

F

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Raqs Sharqi - Ägyptischer Tanz

Einführung in die harmonisierende Körperarbeit und den vitalisierenden Tanz. Ein weiblicher Weg zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden mit Erna Fröhlich.

Studio Taqsim, Erna Fröhlich
Franzstr. 5, 80802 München
U3 / U6, Tram 23 Haltestelle Münchner Freiheit
5,- €



17:00 – 19:00

Ex-In - EXperienced INVOLvement - Einbeziehung Psychiatrieerfahrener

Die Trialogische Arbeitsgemeinschaft EX-IN Bayern berichtet über den Stand der Umsetzung von EX-IN in Bayern und gibt Ausblick auf die weiteren Planungen und Vorhaben.

Veranstalter
Ort

Trialogische Arbeitsgemeinschaft EX-IN Bayern
Sozialpsychiatrischer Dienst Neuhausen,
Blutenburgstr. 71/III, 80636 München

Anfahrt

U1 Haltestelle Maillingerstrasse oder S-Bahn, Tram 16 / 17
Haltestelle Donnersbergerbrücke

Eintritt

Frei



17:00 – 22:00

Ressourcen - Selbstverwirklichung - Salutogenese

Das Traumahilfezentrum München stellt seine Leitideen und Angebote vor. Benefizkonzert mit dem bekannten Münchener Jazzvirtuosen Harald Rüschenbaum und seiner Band COSMODROM.

Veranstalter
Ort

Traumahilfezentrum München
Rückgebäude, Horemansstr. 8, 80636 München

Anfahrt

U1 Haltestelle Maillingerstraße

Eintritt

Frei



17:30 – 19:30

Focusing für Frauen mit chronischen Schmerzen

Mit Hilfe von Focusing wenden Sie sich in liebevoller Aufmerksamkeit Ihrem Körper zu und kommen mit Ihrer inneren Weisheit in Kontakt. Ihr Körper kennt bereits den nächsten guten Schritt.

Veranstalter
Anmeldung
Ort

FrauenGesundheitsZentrum
Tel.: 089-1291195 oder Email: Barbara.Blitz@fgz-muc.de

Anfahrt

U3 / U6 Haltestelle Poccistraße

Eintritt

10,- €, ermäßigt 7,- €



18:00 – 20:00

Suchtgesellschaft

Prof. Dr. Dr. Dr. Felix Tretter, Chefarzt des Kompetenzzentrums Sucht am Klinikum München-Ost, stellt verschiedene Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten bei Suchterkrankungen vor.

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost und Atriumhaus Atriumhaus, Bavariastr. 11, 80336 München
U3 / U6 Haltestelle Implerstraße
Frei



19:00 – 19:30

Tanzvorführung

Tanz der Seele - Raqs Sharqi zum Anschauen und Genießen. Studio Taqsim, Erna Fröhlich und Heide Marie Heimhard Franzstr. 5, 80802 München
U3 / U6, Tram 23 Haltestelle Münchner Freiheit
5,- €

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Bücher
Fachzeitschriften
eBooks
Datenbanken

lehmanns 
media

Volkskrankheit Depression?

Wichtige Literatur und interessante Ratgeber für Betroffene rund um das Thema Depression finden Sie in unseren Münchener Filialen bzw. unter www.lehmanns.de/buchhandlung/10-muenchen

Besuchen Sie uns vor Ort, wir beraten Sie gern!

Unsere Standorte in München:

Pettenkoflerstraße 18
80336 München
Tel.: 089-530294
Fax: 089-534516
Mail: m-med@lehmanns.de

Veterinärstraße 10
80539 München
Tel.: 089-285240
Fax: 089-2805337
Mail: m-vet@lehmanns.de



- Bei jedem Kauf Punkte sammeln und gegen attraktive Prämien eintauschen
- Vergünstigter Eintritt bei Veranstaltungen
- Auf Wunsch: Bargeldlos zahlen – Abbuchung erst nach 4 Wochen
- Antrag in Ihrer lehmanns media Filiale oder unter www.lehmanns.de/premiumcard
- Die Lehmanns PremiumCard ist völlig kostenlos



19:00 – 20:30

Wege im Psychodschungel

Depressionen und Angst bei Erwachsenen und Kindern: Erkennen und Handeln. Gesprächsrunde mit Ärzten und Psychotherapeuten aus München.

Veranstalter

Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München /
Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Ort Seidlvilla, Raum „Gorbach“, Nikolaiplatz 1b, 80802 München

Anfahrt U3 / U6 Haltestelle Giselastraße und Münchner Freiheit

Eintritt

Frei



19:00 – 21:30

Die normale Depression - Wie man hineingerät und wie man wieder heraus kommt

Depression heißt wegdrücken. Das ist normal. Gesundheit ist etwas anderes. Gesundheit heißt, was wahr ist wahr nehmen; was gewesen ist, gewesen sein lassen; was sein kann, möglich machen. (Vortrag).

Veranstalter

ZIST gemeinnützige GmbH, Heike Brandt

Ort Klangheilzentrum, 1. Stock, Oetztaler Str. 1b, 81373 München

Anfahrt U6, S7, BOB Haltestelle Harras

Eintritt

5,- €, ermäßigt 3,- €



19:30 – 21:30

Raqs Sharqi - Ägyptischer Tanz

Einführung in die harmonisierende Körperarbeit und den vitalisierenden Tanz. Ein weiblicher Weg zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden mit Heide Marie Heimhard.

Veranstalter

Studio Taqsim, Heide Marie Heimhard

Ort Franzstr. 5, 80802 München

Anfahrt U3 / U6, Tram 23 Haltestelle Münchner Freiheit

Eintritt

5,- €



19:30 – 21:30

Lebenskrisen und Suizidgefährdung

MitarbeiterInnen der ARCHE sprechen über ihre Erfahrungen mit suizidgefährdeten Menschen und stellen Hilfemöglichkeiten dar.

Veranstalter
Anmeldung

DIE ARCHE - Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.
Wegen des begrenzten Platzangebotes erwünscht unter
Tel.: 089-334041

Ort Saarstr. 5, 80797 München

Anfahrt U2 Haltestelle Hohenzollernplatz oder

Tram 27 Haltestelle Herzogstraße

Eintritt

Frei



Berufliches Trainingszentrum Rhein-Neckar gGmbH

Das Berufliche Trainingszentrum Rhein-Neckar gGmbH, Zweigstelle München ist ein Dienstleistungsunternehmen für die berufliche Rehabilitation gemäß § 35 SGB IX.

Mit individuellen Angeboten zur beruflichen Wiedereingliederung unterstützen wir Menschen mit psychischen Problemen durch:

- Berufliche Orientierung, Qualifizierung und Integration
- Psychosoziale Beratung

Berufliches Trainingszentrum Rhein-Neckar gGmbH

Zweigstelle München
Seidlstraße 30
80335 München

Fon 089 890487420

Fax 089 890487449

info.muenchen@btz.srh.de

Ein Unternehmen der SRH



INFORMIEREN **I**

MITMACHEN **M**

ERLEBEN **E**

FEIERN **F**

Di

05. 06. 07. 08. 09. 10. **11.** 12. 13. **Oktober**

I

09:00 – 10:30

M

E

F

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt



Offener Frühstückskreis

Beginnen Sie den Tag in gemütlicher Atmosphäre und Gesellschaft. Kräftigen Sie sich am reichhaltigen Buffet und durch gemeinsamen Austausch.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching
Tel.: 089-6990660
ASZ Harlaching, Rotbuchenstr. 32, 81547 München
U1 Haltestelle St.-Quirin-Platz
Frei

I

09:00 – 12:00

M

E

F

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt



„WEG mit WEISER“

Das SBH Laim-Schwanthalerhöhe informiert über ein Projekt zur Verbesserung der Zugänge in die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung von BürgerInnen mit Migrationshintergrund.

Sozialbürgerhaus Laim-Schwanthalerhöhe, Psychologischer Dienst
Dillwächterstr. 7, 80686 München
U4 / U5 Haltestelle Westendstraße
Frei

I

09:30 – 11:00

M

E

F

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt



Taizé Singen - Heilende Klänge für die Seele

Singen Sie zusammen mit dem ASZ-Chor die wunderschönen und entspannenden Lieder aus dem Wallfahrtsort Taizé.

Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim
ASZ Berg am Laim, Berg am Laim-Str. 141, 81673 München
U2 Haltestelle Josephsburg oder S-Bahn Haltestelle Berg am Laim oder Tram 19 Haltestelle Baumkirchnerstraße
Frei

I

10:00 – 12:00

M

E

F

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt



Gesprächsgruppe - für mehr Lebensfreude im Alter

Neustart - Die Gesprächsgruppe, unter Leitung von Monika Kett, ist ein Angebot für ältere Menschen, die sich häufig niedergeschlagen fühlen.

Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt
ASZ Isarvorstadt, Hans-Sachs-Str. 14, 80469 München
U-Bahn, Tram Haltestelle Sendlinger Tor oder U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße oder Tram 17 / 18 / 27 Haltestelle Müllerstraße
Frei



10:00 – 11:30

Auswirkungen rassistischer Diskriminierung auf die Gesundheit

An Hand von Beispielen befassen wir uns in diesem Workshop mit sozialen Vulnerabilitäten und Widerstandspotentialen im Kontext von Rassismuserfahrung.

Veranstalter

Antidiskriminierungsstelle für Menschen mit Migrationshintergrund - AMIGRA, Landeshauptstadt München

Anmeldung

Email: amigra.dir@muenchen.de oder Fax: 089-23324480

Ort

Erdgeschoss, Raum 31, Burgstr. 4, 80331 München

Anfahrt

U3 / U6, S-Bahn Haltestelle Marienplatz

Eintritt

Frei



10:00 – 11:00

Singkreis

Singen ist gesund! Alle, die gerne Volks- und Unterhaltungslieder singen oder es lernen wollen sind willkommen, egal ob mit oder ohne Singstimme.

Veranstalter

Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt

Anmeldung

Tel.: 089-41118440

Ort

ASZ Maxvorstadt, Gabelsberger Str. 55a, 80333 München

Anfahrt

U2 Haltestelle Königsplatz

Eintritt

2,20 €



gemeinsam das Leben gestalten

In den sozialtherapeutischen Heimen und Wohngemeinschaften, dem betreuten Einzelwohnen, aber auch in der Tagesstätte „Werkstattcafé“ und in den tagesstrukturierenden Maßnahmen unterstützen wir Menschen mit seelischen Erkrankungen in der Selbstversorgung, in der Tagesgestaltung und bei der Wiedereingliederung.

Als Kooperationspartner im Krisendienst Psychiatrie München ist Soziale Dienste in der Krisenversorgung für alle Bürgerinnen und Bürger für München tätig.

Um die Qualität unserer Arbeit kontinuierlich zu verbessern, nehmen wir am Benchmarking teil und sind seit Herbst 2007 nach DIN EN ISO 9001:2008 und nach MAAS-BGW zertifiziert.

Soziale Dienste Psychiatrie gemeinnützige GmbH, Geschäftsstelle, Dorfstraße 28, 85591 Vaterstetten
Tel o 81 06 - 996 76-0 · Fax o 81 06 - 996 76-199 · info@sozialendienste.net · www.sozialendienste.net

Soziale Dienste ist Mitglied im „Der Paritätische“

I

11:00 – 12:00

M

E

F

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt



Eintritt

Ganzheitliche Gymnastik

Mobilisation, Dehnung und Kräftigung des ganzen Körpers, Stärkung der Wirbelsäule und des Beckenbodens. Geeignet, wenn Sie leicht und effektiv trainieren möchten in netter Atmosphäre und bei Musik.

Alten- und Service-Zentrum Au
Bis zum 10.10. unter Tel.: 089-45874029
ASZ Au, Balanstr. 28, 81669 München
U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Ostbahnhof oder S-Bahnen,
Tram 15 / 25 Haltestelle Rosenheimer Platz
Frei

I

11:00 – 13:00

M

E

F

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt



Balance - für mehr Lebensfreude im Alter

Aktiv gegen Depression und bis ins hohe Alter lernfähig. Informationsveranstaltung zum Trainingsprogramm „Balance“ gegen depressive Verstimmung.

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf
Tel.: 089-673468790
ASZ Ramersdorf, Rupertigastr. 61a, 81671 München
U2 / U5 Haltestelle Innsbrucker Ring
Frei

I

13:30 – 15:00

M

E

F

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt



Café Lichtblick - Gemeinsam in seelischer Balance bleiben

Diese fortlaufende Nachmittagsgruppe richtet sich an diejenigen Menschen, die in seelischer Balance bleiben und dies gemeinsam mit anderen üben wollen.

Alten- und Service-Zentrum Neuhausen
Tel.: 089-13998283
ASZ Neuhausen
Nymphenburgerstr.171, 80634 München
U1 Haltestelle Rotkreuzplatz
2,- €



14:00 – 16:00

Tag der offenen Tür beim Sozialpsychiatrischen Dienst München-Giesing

Der Sozialpsychiatrische Dienst München-Giesing öffnet seine Türen und präsentiert seine renovierten (Pilgersheimerstr. 32) und neuen Räumlichkeiten (Pilgersheimerstr. 38).

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Sozialpsychiatrischer Dienst München-Giesing
Pilgersheimerstr. 32/38, 81543 München
U1 / U2 Haltestelle Kolumbusplatz
Frei



14:00 – 16:00

Balance - für mehr Lebensfreude im Alter

Aktiv gegen Depression und bis ins hohe Alter lernfähig. Informationsveranstaltung zum Trainingsprogramm „Balance“ gegen depressive Verstimmung.

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt

Alten- und Service-Zentrum Obergiesing / Gerontopsychiatrischer Dienst West
Tel.: 089-6906162
Wieskirchstr. 1, 81539 München
U2, S3 / S7, Tram 27 Haltestelle Giesing
Frei



14:00 – 15:30

Auswirkungen rassistischer Diskriminierung auf die Gesundheit

An Hand von Beispielen befassen wir uns in diesem Workshop mit sozialen Vulnerabilitäten und Widerstandspotentialen im Kontext von Rassismuserfahrung.

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt

Antidiskriminierungsstelle für Menschen mit Migrationshintergrund - AMIGRA, Landeshauptstadt München
Email: amigra.dir@muenchen.de oder Fax: 089-23324480
Erdgeschoss, Raum 31, Burgstr. 4, 80331 München
U3 / U6, S-Bahn Haltestelle Marienplatz
Frei



14:00 – 17:00

Tag der offenen Tür in der Regenbogen-Tagesstätte

Die Regenbogen-Tagesstätte stellt sich vor: 2,5 Jahre Regenbogen in der Ingolstädter Straße.

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Regenbogen Wohnen GmbH
1. Stock, Ingolstädter Str. 12, 80807 München
U2 / U3 Haltestelle Scheidplatz, anschl. Bus 140 / 141
Haltestelle Domagkstraße West
Frei

<p>I M E F</p> <p>14:00 – 15:30</p> <p>Veranstalter Anmeldung Ort Anfahrt Eintritt</p> <p></p>	<p>Balance - für mehr Lebensfreude im Alter Aktiv gegen Depression und bis ins hohe Alter lernfähig. Informationsveranstaltung zum Trainingsprogramm „Balance“ gegen depressive Verstimmung. Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried Tel.: 089-75075470 / Email: asz-solln@caritasmuenchen.de ASZ Solln-Forstenried, Herterichstr. 58, 81479 München S7 Haltestelle Solln Frei</p>
<p>I M E F</p> <p>14:00 – 15:30</p> <p>Veranstalter Ort Anfahrt Eintritt</p> <p></p>	<p>Depressionsbehandlung heute - Was ist möglich? Herr Dr. Thomas Schroeter, Nervenarzt, informiert Sie über den heutigen Stand möglicher Therapieoptionen und beantwortet Ihre Fragen. Alten- und Service-Zentrum Allach-Untermenzing ASZ Allach-Untermenzing, Manzostr. 105, 80997 München S2 Haltestelle Untermenzing Frei</p>
<p>I M E F</p> <p>14:00 – 15:30</p> <p>Veranstalter Anmeldung Ort Anfahrt Eintritt</p> <p></p>	<p>Leichte Yoga- und Entspannungsübungen In der Gruppe werden leichte Yoga- und Entspannungsübungen im Sitzen sowie Stehen durchgeführt, um ein Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen. Der Kurs ist für Anfänger geeignet und angeleitet. Paritätischer Wohlfahrtsverband e.V., Beratungsstelle für ältere Menschen Bis 7.10. unter Tel.: 089-2420778208 ASZ Schwabing-West, Hiltenspergerstr. 76, 80796 München U2 / U3 Haltestelle Scheidplatz Frei</p>
<p>I M E F</p> <p>14:30 – 16:00</p> <p>Veranstalter Ort Anfahrt Eintritt</p> <p></p>	<p>Umgang mit depressiven Verstimmungen Inhalt des Vortrags sind Informationen über das Wesen von Depressionen und Ratschläge zum Umgang mit der Erkrankung, sowohl für Betroffene als auch für Angehörige. Alten- und Service-Zentrum Westpark / Gerontopsychiatrischer Dienst München-Süd Alten- und Servicezentrum Westpark, Badgasteiner Str. 5, 81373 München U6 Haltestelle Partnachplatz Frei</p>



15:00 – 20:00

Vernissage der Kunstausstellung im Roten Würfel

Die Hochschule München und das kbo-Sozialpsychiatrische Zentrum der Kliniken des Bezirks Oberbayern (SPZ) präsentieren Bilder von Künstlern der SPZ-Kunstwerkstatt.

Veranstalter

Sozialpsychiatrisches Zentrum der Kliniken des Bezirks Oberbayern gemeinnützige GmbH (SPZ)

Ort

Hochschule München, Lothstr. 64, 80335 München

Anfahrt

U1 Maillingerstraße oder U2 Theresienstraße und Josephsplatz oder Tram 20 / 21 Lothstraße

Eintritt

Frei



15:00 – 16:00

7 Anregungen für die seelische Gesundheit im Alter

In diesem Vortrag erhalten Sie in entspannter Atmosphäre lebenspraktische Anregungen zum Thema Seelische Gesundheit, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Veranstalter

Alten- und Service-Zentrum Neuhausen

Anmeldung

Tel.: 089-13998283, Mi, Di, Fr jeweils 9.00 bis 11.30 Uhr

Ort

Rückgebäude, ASZ Neuhausen, Nymphenburger Str. 171, 80634 München

Anfahrt

U1 Haltestelle Rotkreuzplatz oder Tram 12 Haltestelle Volkartstraße

Eintritt

6,- €



16:00 – 17:30

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM): Es gibt nur Gewinner!

Die bfz gGmbH stellt mit BEM ein Konzept zur Gesundheitsprävention und zur nachhaltigen Integration von z.B. psychisch erkrankten Mitarbeitern vor (Vortrag mit Diskussion).

Veranstalter

Beruflichen Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft (bfz) gemeinnützige GmbH, München

Anmeldung

Tel.: 089-76756563 oder Fax: 089-76756550 oder Email: cdmp@m.bfz.de

Ort

bfz GmbH, 2. Stock, Ridlerstr. 73, 80339 München

Anfahrt

U4 / U5, S7 / S27 Haltestelle Heimeranplatz

Eintritt

Frei

<p>I M E F</p> <p>16:00 – 19:00</p> <p>Veranstalter Ort Anfahrt Eintritt</p>	<p>Die Tagesstätte für psychische Gesundheit stellt sich vor</p> <p>Es besteht die Möglichkeit die Räumlichkeiten und Angebote der Tagesstätte kennenzulernen und mit BesucherInnen und MitarbeiterInnen der Einrichtung ins Gespräch zu kommen.</p> <p>Tagesstätte für psychische Gesundheit Andreas-Vöst-Str. 3, 81377 München Bus 51 Haltestelle Andreas-Vöst-Straße Frei</p>
<p>I M E F</p> <p>16:00 – 19:00</p> <p>Veranstalter Ort Anfahrt Eintritt</p>	<p>Münchner Psychiatrie-Erfarene e. V. - Offene Tür</p> <p>Gelegenheit zum Gespräch mit Psychiatrie-Erfahrenen und Information über unsere Selbsthilfe-Angebote und Möglichkeiten der aktiven Beteiligung.</p> <p>Münchner Psychiatrie-Erfarene (MüPE) e.V. 1. Stock, Thalkirchner Str. 10, 80337 München U-Bahn, Tram Haltestelle Sendlinger Tor Frei</p>
<p>I M E F</p> <p>16:00 – 18:00</p> <p>Veranstalter Ort Anfahrt Eintritt</p>	<p>Ergotherapie in Aktion</p> <p>Was macht die Ergotherapie im psychiatrischen Bereich? Hier erleben Sie zwei Methoden aus unserem vielfältigen Angebot.</p> <p>FrauenTherapieZentrum - FTZ gemeinnützige GmbH, Praxis für Ergotherapie Blutenburgstr. 19, 80636 München U1 Haltestelle Maillingerstraße Frei</p>
<p>I M E F</p> <p>16:30 – 18:30</p> <p>Veranstalter Ort Anfahrt Eintritt</p>	<p>Der Krisendienst Psychiatrie München stellt sich vor</p> <p>Hilfe am Telefon und vor Ort: „Wie arbeitet der Krisendienst?“</p> <p>Krisendienst Psychiatrie München Bavariastr. 11, 80336 München U3 / U6 Haltestelle Poccistraße Frei</p>



16:30 – 18:00

Über den erfolgreichen Umgang mit Veränderungen

Unser Leben ist voller Veränderungen – gewollt oder ungewollt. Und auf einmal ist nichts mehr so, wie es vorher war. Dieser Workshop bietet Ihnen einen Einblick, die darin liegende Chance zu erkennen.

Veranstalter
Ort

Ursula Jocham, Psychologischer Berater und Coach
Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt der Caritas,
Hans-Sachs-Str. 14, 80469 München

Anfahrt

U-Bahn, Tram Haltestelle Sendlinger Tor oder
U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstrasse oder
Tram 17 / 18 / 27 Haltestelle Müllerstrasse



Eintritt

5,- €



16:30 – 18:00

Die Essstörungsgruppe der Tagklinik Westend

Die Tagklinik Westend verbindet die Vorzüge eines intensiven, ganztägigen psychotherapeutischen Behandlungsprogramms mit der Möglichkeit, den Lebensalltag nach der Therapie fortzusetzen.

Veranstalter
Ort

Tagklinik Westend
Westendstr. 193, 80686 München

Anfahrt

U4 / U5 Haltestelle Westendstraße



Eintritt

Frei



17:00 – 19:00

Depression – wenn alles zur Qual wird

Informationsveranstaltung für Betroffene und Angehörige über wichtige Aspekte der „Volkskrankheit“ Depression: Entstehung und Aufrechterhaltung der Erkrankung sowie Behandlungsoptionen und Umgang.

Veranstalter
Ort

Algesiologikum MVZ
Diakoniewerk München-Maxvorstadt, Konferenzraum I, EG,
Arcisstr. 35, 80799 München

Anfahrt

U2 bis Haltestelle Theresienstraße oder
Tram 27 bis Haltestelle Pinakotheken



Eintritt

Frei

<p>I M E F</p> <p>17:30 – 19:00</p> <p>Veranstalter Ort Anfahrt Eintritt</p> <p></p>	<p>Offene Improtheater-Gruppe</p> <p>Theater spielen, lachen, in verschiedene Rollen schlüpfen und miteinander Spaß haben - keine Theater-Vorkenntnisse nötig.</p> <p>hipsy - Hilfe für psychisch Kranke e.V. 4. OG, Rosenheimer Str. 38, 81669 München S-Bahn, Tram 15 / 25 Haltestelle Rosenheimer Platz Frei</p>
<p>I M E F</p> <p>18:00 – 19:30</p> <p>Veranstalter Ort Anfahrt Eintritt</p>	<p>Jungen als Opfer sexualisierter Gewalt</p> <p>Dr. Peter Mosser, Dipl. Psychologe, Beratungsstelle kibs, München: Erfahrungsberichte aus der Beratungspraxis, wissenschaftliche Erkenntnisse und Diskussion von Fallbeispielen.</p> <p>Arbeitsgemeinschaft Münchener Fachstellen Prävention und Hilfen für Kinder bei sexueller Gewalt / Beratungsstelle kibs 2. Stock, Mariahilfplatz 9, 81541 München U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße und Kolumbusplatz oder Tram 27 Haltestelle Mariahilfplatz Frei</p>
<p>I M E F</p> <p>18:00 – 20:30</p> <p>Veranstalter Ort Anfahrt Eintritt</p> <p></p>	<p>Schmerztherapie</p> <p>Millionen Menschen leiden unter chronischen Schmerzen. Oberärztin Dr. Sonja Lisch stellt die multimodale und stationäre Schmerztherapie vor.</p> <p>kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost und Atriumhaus Atriumhaus, Bavariastr. 11, 80336 München U3 / U6 Haltestelle Implerstaße Frei</p>
<p>I M E F</p> <p>18:00 – 20:00</p> <p>Veranstalter Ort Anfahrt Eintritt</p>	<p>Salutogenese und das HEDE-Training</p> <p>Für alle Interessierten, die ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Alltagsbelastungen verbessern wollen. Vorstellung des Salutogenese-Konzeptes und des HEDE-Trainings.</p> <p>Centrum für Disease Management, Programm für seelische Gesundheit 1. Stock, Nigerstr. 3, 81675 München U4 Haltestelle Prinzregentenplatz 3,- €</p>



18:00 – 19:30

Gut für sich sorgen als Angehörige von Suchtkranken

Informationsabend und Autorenlesung: Die Sorge um den süchtigen Angehörigen ist oft kräftezehrend. Häufig kommen Angehörige Suchtkranker an ihre körperlichen und psychischen Grenzen.

Veranstalter

Anmeldung

Ort

Anfahrt

Eintritt

Club 29 e.V.

Tel.: 089-599893257 oder Email: cordula.werner@club29.net

Konferenzraum, 1. Stock, Dachauer Str. 36, 80335 München

Tram 20 / 21 Haltestelle Karlstrasse

Frei



18:00 – 19:30

Informationsabend: Demenz

Vortrag und Diskussion über Aktuelles aus Diagnostik, Therapie und Forschung für alle Interessierten. Referentin: PD Dr. med. Katharina Bürger, Oberärztin der Gedächtnisambulanz am ISD.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD), Klinikum der Universität München, Campus Großhadern Klinikum Großhadern, Hörsaaltrakt, Hörsaal II, Marchioninstr. 15, 81377 München

U6 Haltestelle Klinikum Großhadern

U6 Haltestelle Klinikum Großhadern

Frei



18:30 – 21:00

„Angsthasen“ - Film im Gespräch

Deutscher Spielfilm (ab 12 Jahren). Komödie um einen Versicherungsvertreter, der von Ängsten und Zwängen geplagt wird. Filmvorführung mit anschließender Diskussion mit anwesenden Fachleuten.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Beratungshaus Paul Heyse 20, Referat für Gesundheit und Umwelt, Landeshauptstadt München

Beratungshaus, 4. Stock, Raum 401, Paul-Heyse-Str. 20, 80336 München

U / S-Bahn, Tram Haltestelle Hauptbahnhof oder U4 / U5

Haltestelle Theresienwiese oder Tram 18 / 19 Haltestelle

Holzkirchner Bahnhof

Frei





19:00 – 20:30

Chronische Schmerzen - ganzheitliche Schmerzbehandlung

Die Englberger-Methode ist spezialisiert auf die Arbeit mit dem Schmerzgedächtnis bei chronischen Schmerzen. Ich arbeite mit den findbaren Auslösern auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Ellen Englberger, Heilpraktikerin

Heilpraktiker Praxis-Gemeinschaft, Willibaldstr. 32, 80689 München

U5 Haltestelle Laimer Platz, anschl. Metrobus 57 Haltestelle Mitterfeldstrasse

4,- €



19:00 – 20:30

Als Paar glücklich sein - Was hilft dazu?

Welche Elemente, Fragestellungen, Begebenheiten, Übungen, Überlegungen, Anschauungen sind für ein Paar günstig - und welche eher abträglich?

Veranstalter

Anmeldung

Ort

Anfahrt

Eintritt

Niklas Tartler, Praxis für Körper - und Familientherapie
Tel.: 089-12007075 oder E-Mail: Infopraxis@t-online.de
Gemeindehaus/Pfarramt der Christuskirche, EG, Dom-Pedro-Platz 5, 80637 München

U1 Haltestelle Rotkreuzplatz

4,- €



19:00 – 21:00

Psychotherapie bei Mobbing am Arbeitsplatz und Burnout im Beruf

Hintergründe, eigene Gefährdung erkennen, was leistet Psychotherapie? Referentin Dipl.-Psych. Sibylle Gmeinwieser Psychotherapeutin im FB Allgemeinpsychiatrie/Psychosomatik, Inn-Salzach-Klinikum.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Mobbing Beratung München, Konsens e.V.

Erdgeschoss, Hochparterre rechts, Schwanthaler Str. 91, 80336 München

U4 / U5 Haltestelle Theresienwiese

8,- €



19:00 – 20:30

Achtsamkeit und Gesundheit aus wissenschaftlicher Sicht

Vortrag von Dr. Sebastian Sauer, GRP-Generation Research Program der LMU.

Veranstalter

MBSR-MBCT-Netzwerk München, Elke Popp / Hochschule München

Ort

Hochschule München, Hörsaal A304,
Lothstr. 34, 80335 München

Anfahrt

U1 Haltestelle Maillingstraße oder
Tram 20 / 21 Haltestelle Lothstraße

Eintritt

Frei



19:00 – 21:00

Infoabend des Autismuskompetenzzentrums Oberbayern

Leistungen der Pflegeversicherung bei häuslicher Pflege durch Angehörige - Ansprüche, Antrag, Begutachtung und Inanspruchnahme von Leistung. Vortrag mit anschließender Diskussion.

Veranstalter

Autismuskompetenzzentrum Oberbayern gemeinnützige GmbH

Ort

Eingang Wartburgplatz, Eisenacher Str. 10, 80804 München
U3 / U6 Haltestelle Münchner Freiheit, anschl. Tram 23 bis
Haltestelle Parzivalplatz

Anfahrt

Eintritt

Frei



19:00 – 20:30

Mit der Kraft der Natur dem Stress trotzen

Die Natur bietet uns vielzählige Heilpflanzen, pflanzliche Präparate und leckere Tees mit vergleichsweise geringen Nebenwirkungen, die uns unanfälliger gegen stressbedingte Erkrankungen machen (Vortrag).

Veranstalter

Gesundheitspraxis Sinderau, Christina Bolte

Anmeldung

Tel.: 089-52389302 oder Mobile: 0151-50741579 oder Email:
christina@gesundheitspraxis-sinderau.de

Ort

2. Stock, in den Räumen von Impetus GOL, Pelkovenstr. 51,
80992 München-Moosach

Anfahrt

U3 Haltestelle Moosach St. Martin oder
Tram 20 Haltestelle Pelkovenstraße

Eintritt

10,- €



19:30 – 21:00

Die Situation von Müttern, deren Kinder sexuell missbraucht wurden

Dipl. Psychologin Carmen Osten & Dipl. Psychologin Linde Seifert, KinderschutzZentrum München, zur Situation von Müttern, deren Kinder sexuell missbraucht wurden.

Veranstalter

Arbeitsgemeinschaft Münchener Fachstellen Prävention und Hilfen für Kinder bei sexueller Gewalt / KinderschutzZentrum München

Ort

2. Stock, Mariahilfplatz 9, 81541 München

Anfahrt

U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße und Kolombusplatz
oder Tram 27 Haltestelle Mariahilfplatz

Eintritt

Frei



19:30 – 21:00

Ist Psychose heilbar?

Die Behandlung einer akuten Psychose ohne Psychopharmaka ist in der „Soteria“ Haar bei München und in Zwiefalten möglich. Soteria für alle - eine Utopie? Mein Bruder würde vermutlich noch leben.

Veranstalter

Evamaria Pudelko, Dipl.Psych., P.P.

Anmeldung

Tel.: 089-8119188 (AB) oder Email: eva.pudelko@yahoo.de

Ort

Parterre, Ortolfstr. 1a, 81247 München

Anfahrt

S2 Haltestelle Obermenzing

Eintritt

Frei



20:00 – 22:00

„Deine, meine, unsere Kinder“ - Über-Leben in einer Patchwork-Familie

Ein Gesprächsabend für Patchworkeltern zu den besten Überlebensstrategien in einem komplizierten Familiensystem.

Veranstalter

pro familia, Ortsverband München

Ort

1. Stock, Türkenstr. 103, 80799 München

Anfahrt

U3 / U6 Haltestelle Universität oder

Tram 27 Haltestelle Nordendstraße

Eintritt

10,- €

INFORMIEREN **I**

MITMACHEN **M**

ERLEBEN **E**

FEIERN **F**

Mi

05. 06. 07. 08. 09. 10. 11. **12.** 13. **Oktober**



09:00 – 11:00

Erste Hilfe für Kindergartenkinder und Schulkinder mit Migrationshintergrund

Wie gehe ich mit Frust und Problemen um? Was hilft mir, wenn es mir schlecht geht? Angebot für Schulen und interessierte Einzelpersonen mit Migrationshintergrund.

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Internationales Mütterforum München e.V.
Plinganserstr. 26, 81369 München
U6, S7 Haltestelle Harras
Frei



09:00 – 20:00

Kunstaussstellung im Roten Würfel

Die Hochschule München und das kbo-Sozialpsychiatrische Zentrum der Kliniken des Bezirks Oberbayern (SPZ) präsentieren Bilder von Künstlern der SPZ-Kunstwerkstatt.

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Sozialpsychiatrisches Zentrum der Kliniken des Bezirks Oberbayern gemeinnützige GmbH (SPZ)
Hochschule München, Lothstr. 64, 80335 München
U1 Maillingerstraße oder U2 Theresienstraße und Josephsplatz oder Tram 20 / 21 Lothstraße
Frei



10:00 – 11:30

Alexander-Technik: Innere und äußere Balance

Einführungs-Workshop mit praktischen Übungen in die Alexander-Technik, die zu den Körpermethoden gezählt wird. Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt

Tel.: 089-3088189
ASZ Schwabing-Ost, Siegesstr. 31, 80802 München
U3 / U6 , Tram 23 Haltestelle Münchner-Freiheit
6,- €



12:00 – 13:30

Suppentag

In Gemeinschaft essen bereitet Freude, ist unterhaltsam und es schmeckt besser. Wir laden Sie ein zu einer frisch zubereiteten Suppe mit Brot.

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt

Alten- und Service-Zentrum Au
Bis zum 10.10. unter Tel.: 089-45874029
Balanstr. 28, 81669 München
U5, S-Bahn, Tram 19 / 25 Haltestelle Ostbahnhof oder S-Bahn, Tram 15 / 25 Haltestelle Rosenheimer Platz
3,- €





12:00 – 13:00

Wohnen in der Gemeinschaft als therapeutischer Faktor

Begehung der Räumlichkeiten und Information über die TWG Löhe Haus und die WG Blütenburg.

Veranstalter

TWG Löhehaus

Ort

4. Stock, Blütenburgstr. 71, 80636 München

Anfahrt

U1 Haltestelle Rotkreuzplatz / S-Bahn Haltestelle Donnersbergerbrücke

Eintritt

Frei



14:00 – 16:00

Psychische Gesundheit im Alter

Psychische Gesundheit im Alter ist das Motto dieses Vortrags. Welche psychischen Erkrankungen gibt es im Alter, was hilft um gesund zu bleiben, was kann ich tun, wenn ich krank werde?

Veranstalter

Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt

Anmeldung

Bis 11.10. unter Tel.: 089-232398840

Ort

ASZ Isarvorstadt, Hans-Sachs-Str. 14, 80469 München

Anfahrt

U-Bahn, Tram Haltestelle Sendlinger Tor oder U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße oder

Tram 17 / 18 Haltestelle Müllerstraße

Eintritt

Frei



14:00 – 17:00

Tag der offenen Tür in der Klinik Mengerschwaige

Die Dynamisch-Psychiatrische Klinik öffnet ihre Türen für Sie. Lernen Sie bei Kaffee und Kuchen das umfassende psychotherapeutische Behandlungskonzept kennen.

Veranstalter

Dynamisch-Psychiatrische Klinik Mengerschwaige

Ort

Geiseltgastigstr. 203, 81545 München

Anfahrt

Tram 15 / 25 Haltestelle Mengerschwaige

Eintritt

Frei



14:00 – 18:00

Tag der offenen Tür im Therapie-Centrum für Essstörungen (TCE)

Bei unserem Tag der offenen Tür haben Sie die Möglichkeit die Behandlung am TCE kennen zu lernen und unsere Einrichtung zu erleben.

Veranstalter

Therapie-Centrum für Essstörungen (TCE)

Ort

Hanselmannstr. 20, 80809 München

Anfahrt

U2 Haltestelle Petuelring

Eintritt

Frei





14:00 – 16:00

Sich selbst in die Hand nehmen

Einführung in die Arbeit am Tonfeld für Eltern und Kinder. Das Tonfeld, ein rechteckiger Kasten ausgefüllt mit Tonerde, spricht den Tastsinn der Hände an und ist somit ein ideales Übungsfeld, mit sich und seiner Welt in Beziehung zu treten. Barbos-Stiftung

**Veranstalter
Anmeldung**

Ort

Anfahrt

Eintritt

Tel.: 089-4482827 oder Email: info@barbos-stiftung.de
Praxis für Arbeit am Tonfeld, Implersstr. 85, 81371 München
U3 Haltestelle Brudermühlstraße
5,- €



14:00 – 16:00

Was geht das geht, was läuft das läuft

Seelische Gesundheit und unsere Füße.

Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim

Tel.: 089-434313

**Veranstalter
Anmeldung**

Ort

Anfahrt

Eintritt

ASZ Berg am Laim, Berg am Laim-Str. 141, 81673 München
U2 Haltestelle Josephsburg oder S-Bahn Haltestelle Berg am Laim oder Tram 19 Haltestelle Baumkirchner Straße
Frei



14:00 – 15:30

Meditatives Singen

Singen, Chanten, Summen, Gurren, Murmeln - die Vielfalt der Stimme entdecken.

Alten- und Service-Zentrum Freimann

Tel.: 089-3298930

**Veranstalter
Anmeldung**

Ort

Anfahrt

Eintritt

ASZ Freimann, Edmund-Rumpler-Str. 1, 80939 München
U6 Haltestelle Freimann
2,50 €



14:00 – 15:00

Altersdepression

Auch das Alter ist nicht immer sorgenfrei. Gesundheitsreferentin Monika Helber informiert in ihrem Vortrag über den richtigen Umgang mit depressiven Verstimmungen und Depressionen.

Alten- und Service-Zentrum Schwabing-West

Bis 11.10. unter Tel.: 089-30007660 oder

Email: asz-schwabing-west@caritasmuenchen.de

**Veranstalter
Anmeldung**

Ort

Anfahrt

Eintritt

Saal des ASZ Schwabing-West, Hiltenspergerstr. 76, 80796 München
U2 Haltestelle Hohenzollernplatz
1,50 €





14:30 – 15:30

Stationäre Arbeit mit depressiven Patienten in der Klinik Mengerschwaige

Im Mittelpunkt der Behandlung von Depressionen steht die Förderung der Fähigkeiten der PatientInnen, ihrer gesunden und kreativen Potentiale durch ein vielfältiges Therapieangebot.

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Dynamisch-Psychiatrische Klinik Mengerschwaige
Geiseltgasteigstr. 203, 81545 München
Tram 15 / 25 Haltestelle Mengerschwaige
Frei



14:30 – 16:00

Balance - für mehr Lebensfreude im Alter

Aktiv gegen Depression und bis ins hohe Alter lernfähig. Informationsveranstaltung zum Trainingsprogramm „Balance“ gegen depressive Verstimmung.

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing
ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München
U1 / U2 Haltestelle Kolumbusplatz
Frei



15:00 – 16:30

Expertenratgeber: Alles in Maßen

Eine Veranstaltung des ASZ Lehel: Das Blaue Kreuz München informiert Sie zum Thema „Alkohol im Alter“.

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt

Alten- und Service-Zentrum Lehel
Tel.: 089-2373311 oder 2373320
Blaues Kreuz, Kurfürstenstr. 34, 80801 München
U2 Haltestelle Hohenzollernplatz oder
Tram 12 / 27 Haltestelle Kurfürstenplatz
2,50 €



15:00 – 16:00

Wohnen in der Gemeinschaft als therapeutischer Faktor

Begehung der Räumlichkeiten und Information über die TWG Löhe Haus und die WG Blütenburg.

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

TWG Löhehaus
4. Stock, Blütenburgstr. 71, 80636 München
U1 Haltestelle Rotkreuzplatz oder
S-Bahn Haltestelle Donnersbergerbrücke
Frei



15:30 – 18:00

Rundgang

Kennenlernen der Angebote: Um 15.30 starten wir beim SPDI, gegen 16.15 besuchen wir die Tagesstätte, dann gegen 17.00 die Kindertagesstätte (Gabrielenstrasse), um 17.45 gehen wir ins Stoffwechsel.

diakonia Textil

Veranstalter

Ort

Start des Rundgangs: Blütenburgstr. 71, 80636 München

Anfahrt

U1 Haltestelle Rotkreuzplatz und Maillingerstraße

Eintritt

Frei



16:00 – 18:00

Sich selbst in die Hand nehmen

Einführung in die Arbeit am Tonfeld für Erwachsene. Das Tonfeld, ein rechteckiger Kasten ausgefüllt mit Tonerde, spricht den Tastsinn der Hände an und ist somit ein ideales Übungsfeld, mit sich und seiner Welt in Beziehung zu treten.

Barbos-Stiftung

Veranstalter

Anmeldung

Tel.: 089-4482827 oder Email: info@barbos-stiftung.de

Ort

Praxis für Arbeit am Tonfeld, Implerst. 85, 81371 München

Anfahrt

U3 Haltestelle Brudermühlstraße

Eintritt

5,- €



16:00 – 17:30

Die BRK-Tagklinik für Psychisch Kranke stellt sich vor

Lernen Sie unsere Klinik und unser multimodales Behandlungskonzept kennen: Vortrag und Führung.

Veranstalter

Ort

BRK Kreisverband München, Tagklinik für Psychisch Kranke

Anfahrt

Rgb., Lindwurmstr. 12, 80337 München

Eintritt

U3 / U6 Haltestelle Goetheplatz

Frei



16:00 – 16:30

Iyengar-Yoga für ältere Menschen

Bei Iyengar-Yoga kommen verschiedene Hilfsmittel wie Decken, Kissen oder Klötze zum Einsatz, die auch älteren Menschen den Zugang zu Yogaübungen ermöglichen. Probieren Sie es aus!

Veranstalter

Anmeldung

Alten- und Service-Zentrum Altstadt

Ort

Tel.: 089-264046

Anfahrt

ASZ Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München

U3 / U6 und S-Bahn Haltestelle Marienplatz oder U-Bahn,

Eintritt

Tram Haltestelle Sendlinger Tor

Frei



Mi 12. Oktober

I
M
E
F

16:30 – 18:00

Ergotherapie im psychiatrischen Bereich

Die Praxis für Ergotherapie von hipsy - Hilfe für psychisch Kranke e.V. - stellt sich vor.

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt

hipsy - Praxis für Ergotherapie
Tel.: 089-55067240
1. OG, Elsässer Str. 33, 81667 München
U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Ostbahnhof
Frei

I
M
E
F

16:30 – 18:00

Die Depressionsgruppe der Tagklinik Westend

Das therapeutische Team der Depressionsgruppe stellt sich vor und erläutert seine Arbeitsweise.

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Tagklinik Westend
Westendstr. 193, 80686 München
U4 / U5 Westendstraße
Frei



1. DEUTSCHER PATIENTENKONGRESS DEPRESSION

für Betroffene und Angehörige

STIFTUNG
DEUTSCHE
DEPRESSIONS
HILFE



Mit Vorträgen, Podiumsdiskussion und Workshops von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten.

Anmeldung unter:

www.deutsche-depressionshilfe.de/kongress

Moderation: Harald Schmidt

Am 2. Oktober 2011
Leipzig, Gewandhaus, 10–18 Uhr



In Kooperation mit:





16:30 – 20:00

Improvisationstheater und Vernissage

Mit einer Theatervorstellung öffnet das Haus seine Türen für Besucher. Nebenbei zeigen Bewohner ihre selbstangefertigten (Kunst-)Werke. Ein abendliches Buffet rundet die Veranstaltung ab.

Veranstalter

Katholischer Männerfürsorgeverein München e.V., Haus an der Knorrstraße

Ort

Knorrstr. 26, 80807 München

Anfahrt

U2 Haltestelle Milbertshofen

Eintritt

Frei



17:00 – 19:00

Stressbewältigung und Entspannung im Alltag

Vortrag zum Thema Stressbewältigung und Entspannung in spanischer Sprache in der spanisch-sprachigen Gesprächsgruppe für Frauen. Referentin: Ana Melva Peresz, Psychologin.

Veranstalter

Donna Mobile

Ort

Holzapfelstr. 2, 80339 München

Anfahrt

S-Bahn Haltestelle Hackerbrücke oder Tram 18 / 19

Eintritt

Frei



17:30 – 19:00

Hatha Yoga für Frauen

Spüren Sie sich im Atmen, Dehnen und Bewegen. Aktivierende und entspannende Haltungen wechseln sich ab.

Veranstalter

Barbara Blitz

Anmeldung

Tel.: 08026/3874175 oder Email: info@barbarablitz.de

Ort

FrauenGesundheitsZentrum, 1. Stock,

Anfahrt

Grimmstr. 1, 80336 München

Eintritt

U3 / U6 Haltestelle Poccistraße

16,- €, ermäßigt 8,- €



18:00 – 21:00

Filmvorführung „Schnupfen im Kopf“ von und mit Gamma Bak

„Schnupfen im Kopf“ ist ein einzigartiger Film über den Themenkomplex Psychose. Die Langzeitdokumentation erzählt vom eigenen Umgang der deutschen Filmemacherin Gamma Bak mit ihrer Erkrankung.

Veranstalter

BASTA - Das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München

Anmeldung

Platzreservierung direkt im Kino unter Tel.: 089-521683

Ort

Kino „Neues Rottmann“, Rottmannstr. 15, 80333 München

Anfahrt

U1, Tram 20 / 21 Haltestelle Stiglmaierplatz

Eintritt

7,- €, ermäßigt 6,50 €



18:00 – 19:30

Noch Doktorspiel – schon Übergriff?

Elke Schmidt, Amyna e.V., zur Unterscheidung zwischen sexuellen Aktivitäten und sexuellen Übergriffen unter Kindern. Arbeitsgemeinschaft Münchener Fachstellen Prävention und Hilfen für Kinder bei sexueller Gewalt / Amyna e.V.

Veranstalter

Ort

2. Stock, Mariahilfplatz 9, 81541 München

Anfahrt

U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße und Kolombusplatz oder Tram 27 Haltestelle Mariahilfplatz

Eintritt

Frei



18:00 – 20:00

Tiergestützte Therapie

Chefärztin Dr. Irmgard Paikert-Schmid stellt „Auf den Hund gekommen – Tiergestützte Therapie in der Gerontopsychiatrie“ vor.

Veranstalter

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost und Atriumhaus

Ort

Atriumhaus, Bavariastr 11, 80336 München

Anfahrt

U3 / U6 Haltestelle Implerstraße

Eintritt

Frei



I

18:00 – 20:00

M

E

F

Veranstalter
Anmeldung
Ort

Anfahrt

Eintritt

Chronisches Erschöpfungssyndrom

Die CFS-Selbsthilfegruppe München informiert Sie über diese Erkrankung und klärt darüber auf.

CFS Selbsthilfegruppe München

Tel.: 089-496298

Selbsthilfzentrum München, Raum 2,
Westendstr. 68, 80339 München

U4 / U5 Haltestelle Schwanthalerhöhe oder
Tram 18 / 19 Haltestelle Schrenkstraße

Frei

I

18:00 – 21:00

M

E

F

Veranstalter

Anmeldung
Ort

Anfahrt

Eintritt

Überleben im täglichen Berufswahnsinn: Durch die Kunst effektiver Auszeiten

Gelassenheit ist lernbar – auch im Stress der Arbeitswoche. Schaffen Sie sich erholende Auszeitmomente mit „Entspannungsquickies“ um Ihre eingefahrenen Stress-Mechanismen zu durchbrechen.

Veronika Herrmann, Trainerin & Coach für

Stressmanagement, Seminar „Auszeitwoche“

Tel.: 08841-4895797 / Email: kontakt@veronika-herrmann.de

Seminarraum 2. OG, Thalkirchner Str. 207, 81371 München

U3 Haltestelle Brudermühlstraße

10,- €

I

18:00 – 19:30

M

E

F

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Die BRK-Tagklinik für Psychisch Kranke stellt sich vor

Lernen Sie unsere Klinik und unser multimodales Behandlungskonzept kennen (Vortrag und Führung).

BRK Kreisverband München, Tagklinik für psychisch Kranke

Lindwurmstr. 12, Rgb., 80337 München

U3 / U6 Haltestelle Goetheplatz

Frei



18:30 – 19:30

Freche Modenschau

Ausgefällene Mode, natürlich Second Hand, die Freude und Spaß macht. Ein kreatives und inspirierendes Event für Sie und Ihn!

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

diakonia
Eingang Hirschbergstraße, Donnersbergerstr. 32,
80634 München
U1 Haltestelle Rotkreuzplatz oder
S-Bahn Haltestelle Donnersbergerbrücke
Frei



19:30 – 21:30

„...und wer sorgt für mich?“

Für Menschen, die mit Menschen arbeiten: Alexander-Technik als Weg zur Selbstpflegekompetenz. Workshop mit Beispielen aus dem beruflichen Kontext der Teilnehmer/innen.

Veranstalter

Anmeldung

Ort

Anfahrt

Eintritt

Jana M. Dobrick, Lehrerin der F.M. Alexander-Technik (ATVD)
Tel.: 089-335412 oder Email: info@steppiano.de
Räume der Evangelischen Studentengemeinde,
Friedrichstr. 25, 80801 München
U3 / U6 Haltestelle Giselastraße oder
Tram 12 / 27 Haltestelle Kurfürstenplatz
22,- €



19:00 – 22:00

Chanten - Yani Yoni - heilsames Singen

Indianische Kraftlieder. Singen macht Spaß, sorgt für gute Stimmung und vermittelt Lebensfreude. Doch Singen ist noch viel mehr: Es fördert die Gesundheit, beugt Verstimmungen und Burnout vor.

Veranstalter

Ort

Anfahrt

Eintritt

Klangheilzentrum München, Wolfgang Friederich
1. Stock, Oetztalerstr. 1b, 81373 München
U6, S7, BOB Haltestelle Harras
12,- €, ermäßigt 8,- €



I
M
E
F

19:15 – 20:45

Hatha Yoga für Frauen

Spüren Sie sich im Atmen, Dehnen und Bewegen. Aktivierende und entspannende Yogahaltungen wechseln sich ab.

Barbara Blitz

Veranstalter

Anmeldung

Ort

Tel.: 08026/3874175 oder Email: info@barbarablitz.de

FrauenGesundheitsZentrum, 1. Stock,

Grimmstr. 1, 80336 München

U3 / U6 Haltestelle Poccistraße

16,- €, ermäßigt 8,- €

Anfahrt

Eintritt

I
M
E
F

19:30 – 21:00

Das Erleben von sexuellen Grenzverletzungen, deren Folgen und deren Bewältigung

Birgit Hermann, Diplom Psychologin, Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen IMMA e.V. München, über das Erleben von sexuellen Grenzverletzungen, deren Folgen und deren Bewältigung.

Veranstalter

Arbeitsgemeinschaft Münchener Fachstellen Prävention und Hilfen für Kinder bei sexueller Gewalt / IMMA Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen

Ort

Anfahrt

Eintritt

2. Stock, Mariahilfplatz 9, 81541 München

U1 / U2 Haltestelle Fraunhoferstraße und Kolumbusplatz

oder Tram 27 Haltestelle Mariahilfplatz

Frei



INFORMIEREN **I**

MITMACHEN **M**

ERLEBEN **E**

FEIERN **F**

Do

05. 06. 07. 08. 09. 10. 11. 12. **13.** Oktober



09:00 – 20:00

Kunstaussstellung im Roten Würfel

Die Hochschule München und das kbo-Sozialpsychiatrische Zentrum der Kliniken des Bezirks Oberbayern (SPZ) präsentieren Bilder von Künstlern der SPZ-Kunstwerkstatt.

Veranstalter

Sozialpsychiatrisches Zentrum der Kliniken des Bezirks Oberbayern gemeinnützige GmbH (SPZ)

Ort Hochschule München, Lothstr. 64, 80335 München

Anfahrt

U1 Maillingerstraße oder U2 Theresienstraße und Josephsplatz oder Tram 20 / 21 Haltestelle Lothstraße

Eintritt

Frei



11:00 – 18:00

Tag der offenen Tür bei der Herbstausstellung von „grün & quer“

grün & quer, Zuverdienstprojekt; Floristikwerkstatt, Schau-raum & Lieferservice; Arbeitsmöglichkeiten für psychisch beeinträchtigte Menschen.

Veranstalter

Gesellschaft zur Förderung beruflicher und sozialer Integration (gfi) gemeinnützige GmbH
gfi gGmbH, Landwehrstr. 36, 80336 München

Ort

Anfahrt

U / S-Bahn, Tram Haltestelle Hauptbahnhof oder U4 / U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus) oder U-Bahn, Tram Haltestelle Sendlinger Tor

Eintritt

Frei



13:30 – 16:30

Soziale Kompetenzen am Arbeitsplatz

Klärung: Welche Bedeutung haben soziale Kompetenzen in der Arbeitswelt? Teilnehmer des Beruflichen Trainingszentrums präsentieren sogenannte Schlüsselqualifikationen.

Veranstalter

Berufliches Trainingszentrum Rhein-Neckar gGmbH, Zweigstelle München

Ort 2. OG, Seidlstr. 30, 80335 München

Anfahrt

U1, Tram 20 / 21 Haltestelle Stiglmayerplatz

Eintritt

Frei





13:30 – 16:30

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt

Einführung in den Orientalischen Tanz

„Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen“.

Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt

Tel.: 089-41118440

ASZ Maxvorstadt, Gabelsberger Str. 55a, 80333 München

U2 Haltestelle Königsplatz

4,- €



14:00 – 15:30

Veranstalter
Ort
Anfahrt
Eintritt

Balance - für mehr Lebensfreude im Alter

Aktiv gegen Depression und bis ins hohe Alter lernfähig.

Informationsveranstaltung zum Trainingsprogramm

„Balance“ gegen depressive Verstimmung.

Alten- und Service-Zentrum Perlach

ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München

U5 Haltestelle Neuperlach-Zentrum

Frei



14:00 – 16:00

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt

Lachen ist die beste Medizin

Lachyoga zum Ausprobieren. Vortrag mit praktischen

Übungen von Ute Liebhard, Heilpädagogin und Lach-Yoga Trainerin.

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

Tel.: 089-4485272

ASZ Haidhausen, Wolfgangstr. 18, 81667 München

U4 / U5 Haltestelle Max-Weber-Platz oder

Tram 19 / 25 Haltestelle Johannisplatz

2,- €



14:00 – 16:30

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt

5 Jahre ASZ Schwabing-Ost

Das Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost wird 5 Jahre alt und lädt Senioren bei Tanz und Musik zum Mitfeiern ein.

Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost

Bis 7.10. unter Tel.: 089-3088189

ASZ Schwabing-Ost, Siegesstr. 31, 80802 München

U3 / U6, Tram 23 Haltestelle Münchner Freiheit

Frei

I

14:00 – 16:00

M

E

F

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt



Balance - für mehr Lebensfreude im Alter

Aktiv gegen Depression und bis ins hohe Alter lernfähig. Informationsveranstaltung zum Trainingsprogramm „Balance“ gegen depressive Verstimmung. Alten- und Service-Zentrum Pasing
Tel.: 089-8299770
ASZ Pasing, Bäckerstr. 14, 81241 München
S-Bahn Haltestelle Pasing
Frei

I

14:30 – 16:00

M

E

F

Veranstalter

Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt



Verarbeitung traumatischer Erlebnisse

Wie beeinflussen Kriegs- und Nachkriegserlebnisse unser Leben auch noch Jahrzehnte später - welche Möglichkeiten gibt es, belastende Erlebnisse zu verarbeiten? Die Veranstaltung ist eine gemeinsame Kooperation der drei Alten- und Service-Zentren Solln-Forstenried, Fürstenried und Thalkirchen.
Tel.: 089-75075470 / Email: asz-solln@caritasmuenchen.de
ASZ Solln-Forstenried, Herterichstr. 58, 81479 München
S7 Haltestelle Solln
3,- €

I

14:30 – 16:30

M

E

F

Veranstalter
Anmeldung
Ort
Anfahrt
Eintritt



Depressive ältere Menschen gut begleiten

Wie Ehrenamtliche, Angehörige und Interessierte den Alltag mit depressiven älteren Menschen besser meistern können. Alten- und Service Zentrum Bogenhausen
Tel.: 089-461334640
ASZ Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 9, 81925 München
U4 Haltestelle Arabellapark
Frei



15:30 – 17:00

Stationäre / tagesklinische Psychotherapie: Harlaching stellt sich vor

Informationsveranstaltung über das Therapieangebot der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Krankenhaus Harlaching.

Veranstalter Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Klinikum Harlaching

Ort Haus A1, 3. Stock, Tagesklinik,

Sanatoriumsplatz 2, 81545 München

Anfahrt U2, S3 / S7 Haltestelle Giesing, anschl. Bus 139 bis Haltestelle Klinikum Harlaching oder Tram 15 / 25 Haltestelle Klinikum Harlaching

Eintritt Frei



16:00 – 17:30

Die Feldenkrais-Methode

Durch einfache Bewegungsabläufe lernen Sie die Feldenkrais-Methode kennen. Der Gewinn kann sehr vielseitig sein: ein Mehr an Beweglichkeit, wohltuende Entspannung, ein Gefühl mehr bei sich zu sein.

Sylvia Regelin

Veranstalter

Anmeldung Tel.: 089-1688916 oder Mobil: 01578-4802314

Ort Praxisladen Feldenkrais (fünfneun),

Volkartstr. 59, 80636 München

Anfahrt U1 Haltestelle Rotkreuzplatz oder Tram 12 Haltestelle Fasaneriestrasse

Eintritt Frei



18:00 – 20:00

Beschäftigungsmöglichkeiten bei Demenz

Die Seele baumeln lassen: Alltägliche Beschäftigungsmöglichkeiten für und mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind.

Veranstalter Stiftung Katholisches Familien- und Altenpflegewerk

Ort Kath. Familien- und Altenpflegezentrum,

Mitterfeldstr. 20, 80689 München

Anfahrt U5 Haltestelle Laimer Platz, anschl. Bus 57 bis Haltestelle Mitterfeldstraße oder S-Bahn Haltestelle Pasing, anschl. Bus 57 bis Haltestelle Fischer-von-Erlach-Straße

Eintritt Frei





18:00 – 21:00

Offener hipsy-Stammtisch

Offener Stammtisch für alle Interessierten.

Veranstalter

hipsy - Hilfe für psychisch Kranke e.V.

Ort

Wienerwald in Ramersdorf, Anzinger Str. 2, 81671 München

Anfahrt

U2 Haltestelle Karl-Preis-Platz oder U4 / U5, S-Bahn, Tram

19 / 25 Haltestelle Ostbahnhof

Eintritt

Frei



18:00 – 19:30

Hilfe - mein Akku ist leer!

Es trifft nicht nur die Männer - auch unter den Trifach-Managerinnen hält die neue Volkskrankheit Burn Out immer mehr Einzug. Beruf - Haushalt - Familie... Akku leer. Und nun? münchener frauenforum

Veranstalter

Tel.: 089-293968 / Email: info@muenchner-frauenforum.de

Anmeldung

Ort

Rumfordstr. 25, 80469 München

Anfahrt

S-Bahn Haltestelle Isartor und Marienplatz,

Tram 17 / 18 Haltestelle Reichenbachplatz und Isartor

Eintritt

4,- €



18:00 – 21:00

Meine Sexualität, meine Wünsche... ohne Worte?

In dem Workshop geht es um die Sprachlosigkeit von Frauen ihre sexuellen Wünsche und Bedürfnisse auszusprechen. Ziel ist es, die „Stolpersteine“ zu entdecken, die hinderlich sind sich auszudrücken.

Veranstalter

FTZ-FrauenTherapieZentrum 1, Psychosoziale Beratung

Anmeldung

Ort

Tel.: 089-74737077, Email: jenny.weirather@ftz-muenchen.de

Anfahrt

Güllstr. 3, 80336 München

Eintritt

U3 / U6 Haltestelle Poccistraße

30,- €



19:30 – 21:30

„Weniger ist mehr“

Alexander-Technik - Kunst des Weglassens. Einführungsvortrag mit praktischen Beispielen. Leitung: Jana M. Dobrick M.A., Lehrerin der F.M. Alexander-Technik (ATVD).

Veranstalter

Psychologische Fachbuchhandlung

Ort

Haimhauserstr. 5, 80802 München

Anfahrt

U3 / U6, Tram 23 Haltestelle Münchner Freiheit

Eintritt

10,- €, ermäßigt 7,- €



20:00 – 21:30

Burnout

Dieser Fachvortrag befasst sich mit der Erkennung des Burnout-Syndroms und zeigt Ursachen/Mechanismen auf die zum Burnout führen - abgerundet durch eine offene Fragerunde.

Veranstalter Münchner Bildungswerk, Katholische Erwachsenenbildung in der Stadt und im LK München e.V.

Ort Ecke Schrobenhausener Str. 1a, Paul-Lagarde-Str. 16, 80686 München

Anfahrt Tram 19 Haltestelle Agnes-Bernauer-Straße

Eintritt Frei



20:00 – 22:00

Findet uns das Glück?

Sehnsucht, Wunsch und Wirklichkeit in Beziehungen. Vortrag und Gespräch über die Kunst des Wünschens für Frauen, Männer und Paare.

Veranstalter pro familia, Ortsverband München

Ort 1. Stock, Türkenstr. 103, 80799 München

Anfahrt U3 / U6 Haltestelle Universität oder

Tram 27 Haltestelle Nordendstraße

Eintritt 10,- €



20:00 – 22:00

Mit Tönen verwöhnen

Singen von einfachen rhythmischen Liedern und Chants zur Steigerung der Lebensfreude.

Veranstalter Monika Hollmann

Anmeldung Tel.: 089-13939606

Ort 1. Stock, Entfaltungsraum wagnis eG,

Heinrich-Böll-Str. 75 I, 81829 München

Anfahrt U2 Haltestelle Messestadt-Ost

Eintritt 15,- €, ermäßigt 10,- €



Initiatoren 2011



Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker e.V. München



Alten- und Service-Zentren



Berufliches Trainingszentrum Rhein-Neckar gGmbH, Zweigstelle München



BRK, Alten- und Service-Zentren



diakonia Dienstleistungsbetriebe GmbH



Dynamisch-Psychiatrische Klinik Menterschwaige



EBESI e.V.



gemeinnützige GmbH des Projektvereins



Haus der Gesundheit München-West



Katholischer Männerfürsorgeverein München e.V.



kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost



Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern



MBSR-MBCT Netzwerk München



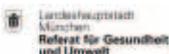
Münchner Bündnis gegen Depression e.V.



nea, Netzwerk Hochqualifizierter in unsicheren Erwerbsslagen



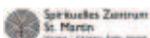
Niklas Tartler, Systemische Individual-, Paar- und Familientherapie



Referat für Gesundheit und Umwelt, LH München



Soziale Dienste Psychiatrie gemeinnützige GmbH



Spirituelles Zentrum St. Martin

Veranstalter von A bis Z

ÄKBV - Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München **64**

Agesiologikum MVZ **74**

Alkohol- und Medikamentenberatung Landeshauptstadt München, Referat für Gesundheit und Umwelt **27**

Alten- und Service-Zentrum Allach-Untermenzing **71**

Alten- und Service-Zentrum Altstad **60, 85**

Alten- und Service-Zentrum Au **17, 19, 39, 69, 81**

Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim

29, 39, 60, 67, 83

Alten- und Service-Zentrum Bogenhausen **95**

Alten- und Service-Zentrum Freimann **83**

Alten- und Service-Zentrum Fürstenried **18, 56, 95**

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen **28, 94**

Alten- und Service-Zentrum Harlaching **28, 67**

Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt **18, 67, 82**

Alten- und Service-Zentrum Lehel **31, 84**

Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt **68, 94**

Alten- und Service-Zentrum Neuhausen **69, 72**

Alten- und Service-Zentrum Obergiesing **70**

Alten- und Service-Zentrum Pasing **30, 95**

Alten- und Service-Zentrum Perlach **94**

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf **69**

Alten- und Service-Zentrum Riem **61**

Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost **39, 60, 81, 94**

Alten- und Service-Zentrum Schwabing-West **83**

Alten- und Service-Zentrum Sendling **30**

Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried **17, 18, 71, 95**

Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen **48, 59, 95**

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing **18, 40, 59, 84**

Alten- und Service-Zentrum Westpark **71**

AMIGRA - Antidiskriminierungsstelle für Menschen mit Migrationshintergrund **68, 70**

Amyna **88**

Arbeitsgemeinschaft Münchener Fachstellen Prävention und Hilfen für Kinder bei sexueller Gewalt **75, 79, 88, 91**

Atriumhaus **22, 32, 45, 63, 75, 88**

Autismuskompetenzzentrum Oberbayern **78**

Barbos-Stiftung **83, 85**

BASTA - Das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen **88**

Beratungshaus Paul Heyse 20 **34, 76**

Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein **36, 44**

Beratungsstelle kibs **75**

bfz - Berufliche Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft **72**

Bipolar München, Selbsthilfegruppen **55**

Blitz Barbara **20, 24, 87, 91**

Bolte Christina **35, 41**

BRK Tagklinik für psychisch Kranke **85, 89**

btz - Berufliches Trainingszentrum Rhein-Neckar **93**

Centrum für Disease Management **35, 75**

CFS Selbsthilfegruppe München **89**

Club 29 **76**

Clubhaus München-Giesing **19, 43**

Clubhaus Schwalbennest **56**

Condrops **41**

diakonia Dienstleistungsbetriebe **85, 90**

DIE ARCHE - Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen **36, 64**

Dobrick Jana M. **48, 52, 53, 90**

Donna Mobile **17, 20, 32, 43, 45, 53, 56, 87**

DOTC - Dialog in Organisationsberatung, Training und Coaching **34**

Dynamisch-Psychiatrische Klinik Mengerschwaige **82, 84**

EBESI - European Business Education and Science Institute **31**

Englberger Ellen **22, 46, 77**

Forum A.K.T. - Forum für Analytische und Klinische Kunsttherapie, Institut für Gesundheit lernen **29, 41, 47**

FrauenGesundheitsZentrum München **62**

Frauennotruf München **31**

Freie Akademie München **45**

FTZ - FrauenTherapieZentrum **35, 73, 97**

Gerontopsychiatrischer Dienst München-Süd **31, 71**

Gerontopsychiatrischer Dienst München-West **70**

Gesundheitspraxis Sinderau **78**

gfi - Gesellschaft zur Förderung beruflicher und sozialer

Integration **93**

Gritzmann Lisa **61**

Haus der Gesundheit München-West, Evamaria Pudelko **43, 48, 53, 55, 59, 79**

Herrmann Veronika **89**

hipsy - Hilfe für psychisch Kranke **29, 33, 75, 86, 97**

Hochschule München **78**

Hollmann Monika **49, 98**

IMMA Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen **91**

Initiatoren der 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit **15, 51, 52**

Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung, Klinikum der Universität München, Campus Großhadern **40, 76**

Interkultureller Frauengarten im Ökologischen Bildungszentrum München **23**

International Communication Coaching **30**

Internationales Mütterforum München **27, 39, 81**

Isar-Würm-Lech IWL Werkstätten für behinderte Menschen **27**

Jocham Ursula **32, 74**

Katholischer Männerfürsorgeverein München **87**

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost **22, 32, 42, 45, 63, 75, 88**

Kelch Wolfgang **57**

KinderschutzZentrum München **79**

Klangheilzentrum München **23, 90**

Krisendienst Psychiatrie München **73**

KVB - Kassenärztliche Vereinigung Bayerns **64**

Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern **47**

MBSR-MBCT Netzwerk München **27, 33, 55, 56, 57, 78**

Mediatorenaktiv **23**

Milde Joachim **48**

Mobbing Beratung München, Konsens **77**

Münchner Alexander-Technik Kooperation **52**

Münchner Bildungswerk **98**

Münchner Bündnis gegen Depression **15, 20, 51, 52**

münchner frauenforum **97**

MÜPE - Münchner Psychiatrie-Erfahrene **73**

nea - Netzwerk Hochqualifizierter in unsicheren Erwerbslagen **30**

Netzwerk Psychiatrie München **46**

Paritätischer Wohlfahrtsverband, Beratungsstelle für ältere Menschen **71**

Pasinger Treff **41**

Praxis für Logotherapie, Paquet Peggy **46**

pro familia **33, 49, 79, 98**

Psychiatrie-Museum **42**

Psychologische Fachbuchhandlung **97**

Psychologischer Dienst für Ausländer **17**

Psychosomatische Beratungsstelle **23, 47**

Regelin Sylvia **52, 59, 96**

Regenbogen Wohnen **70**

Sozialbürgerhaus Laim-Schwanthalerhöhe **67**

Soziale Dienste Psychiatrie **20**

Sozialpsychiatrische Dienste in München **40**

Sozialpsychiatrischer Dienst München-Giesing **70**

Sozialpsychiatrisches Zentrum der Kliniken des Bezirks Oberbayern **72, 81, 93**

Sozialpsychiatrisches Zentrum des Paritätischen in Bayern **42, 43**

St. Martin am Glockenbach **34**

Städtisches Klinikum München GmbH - Klinikum Harlaching, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychosomatische Tagesklinik für Erwachsene **44**

Stiftung Katholisches Familien- und Altenpflegewerk **22, 96**

Studio Taqsim **61, 63, 64**

Sußmann Claudia, Dr. **22**

Sutrich Organisationsberatung **34**

Tagesstätte für psychische Gesundheit **73**

Tagklinik Westend **32, 60, 74, 86**

Tartler Niklas, Systemische Individual-, Paar- und Familientherapie **57, 77**

Therapeutische Wohngemeinschaft Löhehaus **82, 84**

Therapie-Centrum für Essstörungen **82**

Traumahilfezentrum **62**

Trialogische Arbeitsgemeinschaft EX-IN Bayern **44, 62**

Wunderlich Sigrun **48**

ZIST **64**

Münchner Woche für Seelische Gesundheit auf



**Ihre Spende macht
dieses Projekt
möglich!**

Spendenkonto

Münchner Bündnis gegen Depression

Verwendungszweck: WSG

(Münchner Woche für Seelische Gesundheit)

Stadtsparkasse München

BLZ 70150000

Konto-Nr. 10 00 48 36 59

Impressum

3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit

Ein Projekt des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
in Kooperation mit der Landeshauptstadt München.



www.woche-seelische-gesundheit.de

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Geschäftsstelle

Landsberger Str. 68, 80339 München

Tel. 089 / 54 04 51 20

Fax 089 / 54 04 51 22

info@woche-seelische-gesundheit.de

Vertretungsberechtigter Vorstand

Dr. Joachim Hein, Vorstandsvorsitzender

Inhaltlich Verantwortliche gemäß § 55 Abs. 2 RStV

Rita Wüst, Geschäftsführerin

Registergericht

Amtsgericht München, Vereinsregister Nr. 201836

Gemeinnützigkeit anerkannt durch das Finanzamt

München für Körperschaften

Gestaltung

punktschmiede

Druck

Alpha-teamDRUCK GmbH

Auflage

20.000 Stück

www.woche-seelische-gesundheit.de

Ein Projekt des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.  in Kooperation mit der Landeshauptstadt München  Landeshauptstadt München

Mit freundlicher Unterstützung von

