

7. Münchner Woche für Seelische Gesundheit



08
— B I S —
18
Oktober
2019



170 Veranstaltungen



münchener
bündnis
gegen

DEPRESSION

LASS DIR HELFEN!

UNSERE ZIELE

Wissensvermittlung über Depressionen

Verbesserung der Versorgung

Verringerung von Suiziden
und Suizidversuchen

Entstigmatisierung
psychischer Erkrankungen

Förderung der Seelischen Gesundheit

UNSER WEG

Information und Aufklärung

Öffentlichkeitsarbeit

Angebote für Betroffene und Angehörige

Vernetzung

Woche für Seelische Gesundheit

WWW.MUENCHEN-DEPRESSION.DE

Mit freundlicher Unterstützung



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**



”

Niemand kann dich heilen
außer du selbst!

Meine Geschichte auf:

www.woche-seelische-gesundheit.de





Herzlich Willkommen

Martin Keck

Die 7. Münchner Woche für Seelische Gesundheit findet dieses Jahr zum Schwerpunktthema „Seelisch gesund im Alter“ statt.

Angesichts des demografischen Wandels hat das Thema für uns alle eine große Bedeutung. 21 % der Gesamtbevölkerung Deutschlands ist heute schon 65 Jahre, Tendenz steigend. Psychische Gesundheit ist Grundvoraussetzung für die Selbstwirksamkeit älterer Menschen. Belastende Lebenssituationen wie der Übergang in die Rente, Verlust des Partners, Wechsel der gewohnten Umgebung oder körperliche Erkrankungen sind oftmals Auslöser für psychische Erkrankungen. Depressionen, Suchterkrankungen oder auch Suizidhandlungen können die Folge sein. Dennoch werden die Erkrankungen häufig nicht erkannt oder nur unzureichend behandelt. Eine nicht behandelte Depression aber verdoppelt das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen oder an einer Demenz zu erkranken.

Ziel der Münchner Woche für Seelische Gesundheit ist es daher, gesundheitsfördernde, präventive Angebote vorzustellen, zu informieren und zu sensibilisieren. Für Fachkräfte bietet sich die Möglichkeit zur Weiterbildung und zur Vernetzung.

Die Chancen, gesund und zufrieden alt zu werden, sind in Europa heute so gut wie noch niemals zuvor in der Geschichte der Menschheit – wir freuen uns auf Ihr Kommen und einen spannenden Austausch!

Herzliche Grüße,



Prof. Dr. Dr. Martin Keck
Vorstandsvorsitzender Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
www.martinkeck.info





Grußwort

Oberbürgermeister der Landeshauptstadt München

Zum 7. Mal findet dieses Jahr die Münchner Woche für Seelische Gesundheit statt. Auch heuer unterstützt die Stadt München diese hochkarätige Informations- und Veranstaltungswoche sehr gerne. Denn sie ist nicht nur eine der größten Informationsveranstaltungen im Gesundheitsbereich im Stadtgebiet, sondern hat sich für Fachleute sowie psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige zu einem wichtigen Kontaktforum in Fragen der psychischen Gesundheit entwickelt. Das zeigt wieder die große Bandbreite von Vorträgen, Workshops und Aktionen, die über Krankheitsbilder, Prävention und Gesundheitsförderung aufklären. Damit leistet die Veranstaltung auch einen unverzichtbaren Beitrag, um die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein für psychische Erkrankungen in unserer Stadt weiter zu erhöhen und der Stigmatisierung dieser Krankheiten entgegenzuwirken.

Zudem greift die Münchner Woche für Seelische Gesundheit heuer unter dem Schwerpunkt „Seelisch gesund im Alter“ mit zahlreichen Einzelveranstaltungen ein

Thema auf, dessen Bedeutung künftig noch zunehmen wird. Schließlich ist die Zahl älterer Menschen in München in den vergangenen Jahren immer weiter gestiegen und wird auch künftig weiter wachsen. Deshalb werden ein guter Informationsstand und entsprechendes Einfühlungsvermögen hinsichtlich altersspezifischer Problemlagen und Erkrankungen immer wichtiger.

Gerne habe ich daher für die Münchner Woche für Seelische Gesundheit auch diesmal wieder die Schirmherrschaft übernommen und wünsche ihr einen erfolgreichen Verlauf und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern viele interessante Erkenntnisse. Allen Beteiligten danke ich recht herzlich für das großartige Engagement und insbesondere dem Münchner Bündnis gegen Depression für die Koordination der Veranstaltung.



A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Dieter Reiter'. The script is fluid and cursive.

Dieter Reiter

Partner Statements

Das Leben im Alter kann nicht nur wegen somatischer Erkrankungen belastend sein. Ältere Menschen durchleben bisweilen depressive Krisen, die sie ohne therapeutische Hilfe nicht überwinden können. Auch Suchterkrankungen treten im fortgeschrittenen Alter auf. Auslöser für seelisch belastende Situationen sind oft Armut, Einsamkeit und das Fehlen einer sinnvollen Beschäftigung.

„Seelisch gesund im Alter“ ist deshalb ein Topthema. Die 7. Münchner Woche der Seelischen Gesundheit rückt die spezifischen Probleme älterer Menschen damit ins öffentliche Bewusstsein, sie klärt auf und vernetzt die Akteure. Der Bezirk Oberbayern fördert die Woche seit vielen Jahren. Des Weiteren unterstützen wir im Rahmen unserer Aufgaben zahlreiche Hilfeangebote in Oberbayern für ältere Menschen in psychischen Notlagen wie beispielsweise die Gerontopsychiatrischen Dienste und speziell geschulte Fachkräfte zur Beratung an den Sozialpsychiatrischen Diensten.

Dem Münchner Bündnis gegen Depression gebührt große Anerkennung für die hervorragende Organisation. Für die Woche selbst wünsche ich viel Erfolg und eine breite Resonanz bei den Münchner Bürgerinnen und Bürgern.

.....

© Bezirk Oberbayern | www.oa-visio-photography.de



Josef Mederer

*Bezirkstagspräsident von
Oberbayern*

Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit im Oktober 2019 leistet einen besonderen Beitrag zur Aufklärung und Information der Münchner Bürgerinnen und Bürger.

Insbesondere das Schwerpunktthema „Seelisch gesund im Alter“ greift einen wichtigen Aspekt in der Versorgung auf. Lebensältere Menschen müssen noch stärker als bisher in den Fokus unseres Versorgungsangebots rücken. Die Zahl der psychisch erkrankten Seniorinnen und Senioren ist in den vergangenen Jahren stetig gestiegen, gleichzeitig wurde in München und Oberbayern das Versorgungsangebot ausgebaut. Intensiviert und ausgebaut haben wir auch spezielle Behandlungsangebote für diese Patienten. Trotz aller Bemühungen und Anstrengungen halten sich Vorurteile gegenüber psychisch Kranken. Diese abzubauen ist ein wichtiges Ziel aller Beteiligten der Aktionswoche. Die zahlreichen Veranstaltungen zeigen, wie hoch auch heute noch der Wunsch und der Bedarf nach Information und Austausch ist. Das kbo-Isar-Amper-Klinikum unterstützt deswegen die Woche für Seelische Gesundheit als Partner mit allen Kräften.



Prof. Dr. Peter Brieger

Ärztlicher Direktor,
kbo-Isar-Amper-Klinikum

Die Menschlichkeit unserer Gesellschaft erweist sich besonders darin, wie sie mit Leben umgeht, wenn es sich verändert und brüchig wird. Wir leben in einer Zeit, in der die Lebensphase Alter länger währt als je zuvor. Gleichzeitig fällt es uns schwer, nicht nur die Ressourcen und Chancen dieses Lebensabschnitts in den Blick zu nehmen, sondern auch die Verletzlichkeit und das Abschiednehmen zu würdigen.

Was ein gutes, menschenwürdiges Leben im Alter bedeutet, darauf ähneln sich die Antworten: Menschen haben Sehnsucht nach Beziehungen und einem verlässlichen sozialen Netz. Sie wollen am gesellschaftlichen Leben teilhaben – unabhängig von ihren körperlichen und seelischen Voraussetzungen. Dies kann nur gelingen, wenn die existentielle Grundlage gesichert ist. Gerade in der Landeshauptstadt München sorgen viele Akteure dafür, dass diese Rahmenbedingungen für möglichst viele Menschen geschaffen werden können.

Es gibt, dies belegen Studien, einen Zusammenhang zwischen der Lebenszufriedenheit im Alter und gelebter Spiritualität. Spiritualität kann unserem Leben Sinn geben und uns lebendig und lebensfroh machen.

Mit dem vielfältigen Angebot der Caritas und der Pfarreien bietet die Kirche Menschen an konkreten Orten in der Stadt München Räume an, um Gemeinschaft zu erleben, seelisch aufzutanken und konkrete Hilfe und Unterstützung zu erfahren.

Als Kirche sind wir gefordert wachsam zu sein, gerade für die Wunden und die Verletzlichkeit des Lebens. Mit unseren Angeboten der Seelsorge, der Beratung, der Hilfe und der Bildung wollen wir Menschen professionell und dienstleistungsorientiert auch da unterstützen, wo sie existentiell herausgefordert sind. Damit das Leben im Alter nicht nur Dasein ist, sondern ein Leben in Fülle (Joh 10,10).



Kardinal Reinhard Marx

*Erzbischof von
München und Freising*

Angebote der Erzdiözese



Genauso vielfältig wie das Alter ist, sind auch die Angebote der Pfarreien und der Caritas der Erzdiözese München und Freising. Unsere Veranstaltungen im Rahmen der Münchner Woche für Seelische Gesundheit laden Sie ein, die eigenen Ressourcen zu entdecken, neue Kraft zu schöpfen und dem Geheimnis des eigenen Lebens auf die Spur zu kommen.

Unsere Angebote in München: z. B. die Sozialpsychiatrischen Dienste und Alten-Service-Zentren der Caritas, die Münchner Insel, die Arche (Suizid-Prävention) und die Angebote der Pfarreien für Senior*innen.

Einzelveranstaltungen:

11. – 17. Oktober 2019

10 – 17 Uhr: **Ausstellung „Glück kennt kein Alter“ von Beate Reimann**

Veranstalter: Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising
in Kooperation mit der Pfarrei St. Bonifaz

10. Oktober 2019

9 – ca. 17 Uhr: **Pilgern auf dem Jakobsweg – Isaraufwärts
mit den Seelsorger*innen Karin Lindermayr und Paul März**

Veranstalter: Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising

10. Oktober 2019

14 – ca. 16 Uhr: **Blumen in der Wüste entdecken – eine spirituelle
Auftankzeit für Angehörige von Menschen mit Demenz
mit Dr. Maria Kotulek**

Veranstalter: Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising

17. Oktober 2019

14 Uhr: **Hospiz- und Palliativlandschaft in München – Ein Überblick
mit Schwester Therese vom ambulanten Hospizdienst**

Veranstalter: Caritas Alten- und Service-Zentrum Schwabing-West

18. Oktober 2019

12 – 16 Uhr: **Laufen mit Freu(n)de(n): Aktiv sein – gesund bleiben**

Veranstalter: Psychologischer Dienst für Ausländer der Caritas München Mitte
in Kooperation mit kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost

Der Ärztliche Kreis- und Bezirksverband (ÄKBV) München vertritt die beruflichen Belange der 20.000 Ärztinnen und Ärzte in München. Er überwacht u. a. die Erfüllung der ärztlichen Berufspflichten, fördert die ärztliche Fortbildung und wirkt in der öffentlichen Gesundheitspflege mit.

Der ÄKBV unterstützt die Organisatoren auch diesmal wieder als Hauptpartner und Veranstalter. Unter dem Titel „Gerontopsychiatrie – Gerontopsychosomatik – Gerontopsychotherapie: Worin liegt der Unterschied? Wer macht was? Wie stellt sich die Versorgung älterer psychisch kranker Menschen in München dar?“ befassen sich Vertreter der – immer älter werdenden – Münchner Ärztinnen und Ärzte mit dem Tagungsmotto „Seelisch gesund im Alter“.

In einer immer älter und körperlich kränker werdenden Bevölkerung muss es immer auch um die Versorgung seelisch Kranker und besser noch um die seelische Gesunderhaltung derselben gehen. Das Thema der Woche ist also hochaktuell und -spannend und wird zu Recht aufgegriffen.

Wir wünschen den Veranstaltern der Münchner Woche für Seelische Gesundheit viel Erfolg und den Teilnehmern lebendige Diskussionen und Begegnungen.



Dr. med. Irmgard Pfaffinger

Vorstandsmitglied des ÄKBV München und Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Der Ärztliche Kreis- und Bezirksverband München

- ▶ vertritt die beruflichen Interessen aller 20.000 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

ÄKBV
Ärztlicher Kreis-
und Bezirksverband München



Gerontopsychiatrie – Gerontopsychosomatik – Gerontopsychotherapie

Worin liegt der Unterschied? Wer macht was?

Wie stellt sich die Versorgung älterer psychisch kranker Menschen in München dar?

Referenten

Prof. Dr. med. Hans Förstl (Gerontopsychiatrie)

Dr. med. Irmgard Pfaffinger (Gerontopsychosomatik)

Dr. med. Manfred Schrecker (Gerontopsychotherapie)

Moderation

Dr. Irmgard Pfaffinger

Termin

Donnerstag, **10. Oktober 2019**

von 19.00 bis 21.00 Uhr

Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München
im Seminarzentrum

Elsenheimerstraße 63, 80687 München

Der Eintritt ist frei. Die Räume sind barrierefrei erreichbar.

Eine Veranstaltung des ÄKBV und der KVB.

Unser Service für Patienten:

- Bereitschaftsdienst unter 116117
- Terminvermittlung bei Ärzten und Psychotherapeuten
- Arzt- und Psychotherapeutensuche auf www.kvb.de
- Selbsthilfegruppen: Unterstützung und Kooperation

www.kvb.de/patienten

 **KVB**
Kassenärztliche
Vereinigung
Bayerns

08
Oktober

18:00
— B I S —
20:00



WEITERE
VERANSTALTUNG



Eintritt: frei
Begrenzte Platzzahl



Eröffnung

Program m

Band „Wellküren“

Couchgespräch zum Schwerpunktthema „Seelisch gesund im Alter“ mit:

Prof. Dr. Hans Förstl

*Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und
Psychotherapie des Klinikums rechts der Isar, TU München*

Dominique De Marné

Autorin und Mental Health Advokat

Polina Hilsenbeck

Gründerin des Frauen Therapiezentrums

Hep Monatzeder

*Entwicklungspolitischer Sprecher des Fraktionsbündnis
Bündnis 90/Die Grünen im Bayerischen Landtag*

Elisabeth Robles Salgado

Leiterin des Alten- und Servicezentrums Thalkirchen

Monika Well

Kabarettistin und Musikerin der Band Wellküren

M o d e r a t i o n

Prof. Dr. Dr. Martin E. Keck

Vorstandsvorsitzender, Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

O r t

**Gasteig, Black Box, 1. OG
Rosenheimer Str. 5, 81667 München**

V e r a n s t a l t e r

**Münchner Bündnis gegen Depression e.V. in
Kooperation mit Organisationsteam WSG 2019**

| | | |
|----------------------|--|---|
| 09:30 – 10:30 | Feldenkrais mit Bodenübungen Feldenkrais-Übungen helfen Bewegungsabläufe zu harmonisieren und Blockaden aufzulösen. Ein Kursangebot. Veranstalter ASZ Milbertshofen Ort Schleißheimer Str. 378, Gymnastikraum / UG 80809 München Eintritt Frei Anmeldung 089 356277330, asz-milbertshofen@awo-muenchen.de |  MITMACH- AKTION  |
| 10:30 – 12:00 | Mehr Lebensfreude und Zufriedenheit im Alter! In wöchentlichen Treffen erarbeiten wir Methoden, um mit negativen Gefühlen umzugehen und dadurch wieder zu einem seelischen Gleichgewicht zu finden. Veranstalter ASZ Lehel Ort Christophstr. 12, 80538 München Eintritt 2,50 € Anmeldung 089 452164101, asz-lehel@brk-muenchen.de |  INFO- VERANSTALTUNG  |
| 10:45 – 11:45 | Feldenkrais ohne Bodenübungen Feldenkrais-Übungen helfen Bewegungsabläufe zu harmonisieren und Blockaden aufzulösen. Ein Kursangebot. Veranstalter ASZ Milbertshofen Ort Schleißheimer Str. 378, Gymnastikraum / UG, 80809 München Eintritt Frei Anmeldung 089 356277330, asz-milbertshofen@awo-muenchen.de |  MITMACH- AKTION  |
| 13:30 – 16:00 | IWL Arnulfstraße und iwentcasino stellen sich vor Verschaffen Sie sich einen Überblick über unser Arbeits- und Qualifizierungsangebot und freuen Sie sich auf einen Buchbinde- oder Patisserieworkshop! Veranstalter IWL gGmbH Ort Arnulfstr. 205, Rückgebäude, 80634 München Eintritt Frei | TAG DER OFFENEN TÜRE  |
| 14:00 – 15:30 | Zurück zur Lebensfreude! Mit Heiterkeit und Humor beleben wir unsere Lebensgeister. Spielerische Übungen lassen trübe Gedanken im Nu verschwinden. Optimismus wird trainiert. Veranstalter ASZ Untergiesing / Cornelia Leisch Lachtraining Ort ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33, 81543 München Eintritt 3,- € Anmeldung 089 89546961, info@oma-lacht-wieder.com |  WORKSHOP |
| | | |

| | | |
|----------------------|--|--|
| 14:00 – 16:00 | Mehr Lebensfreude und Leichtigkeit im Alltag Sanfte Übungen für gute Laune, die uns Schmerzen, Sorgen und Kummer vergessen lassen. Veranstalter ASZ Untergiesing Ort Kolumbusstr. 33, 81543 München Eintritt Frei Anmeldung 0157 716 24 229, info@cornelia-leisch.de |  MITMACH- AKTION  |
| 14:00 – 16:00 | Farben und Wohlbefinden Jede Farbe hat eine Bedeutung. Wie können Farben unser tägliches Wohlbefinden beeinflussen? Veranstalter AWO KV München-Stadt e.V. / ASZ Moosach Ort Gubestr. 5, 80992 München Eintritt Frei Anmeldung 089 14002423 |  VORTRAG  |
| 14:00 – 15:30 | Vortrag: Normale Vergesslichkeit oder schon Demenz? Ausführliche Informationen über das Krankheitsbild "Demenz" und welche Möglichkeiten der Vorbeugung oder auch Therapie in Frage kommen. Veranstalter ASZ Isarvorstadt Ort Hans-Sachs-Str. 14, EG, 80469 München Eintritt Frei Anmeldung 089 232398840, asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.de |  INFO- VERANSTALTUNG  |
| 14:00 – 15:30 | Infoveranstaltung "Balance - für mehr Lebensfreude im Alter" Wir stellen unser neues Kursangebot (ab Januar 2020) vor, welches sich an ältere Menschen mit depressiven Verstimmungen richtet. Veranstalter Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V. Ort Eschenstr. 40, 82024 Taufkirchen Eintritt Frei Anmeldung 089 666100390, Luetke-Holz@Nachbarschaftshilfe-Taufkirchen.de |  INFO- VERANSTALTUNG  |
| 14:30 – 16:30 | Der Umgang mit der Einsamkeit Gemeinsames Gespräch über die Erfahrungen mit der Einsamkeit. Veranstalter ASZ Pasing Ort Bäckerstr. 14, 81241 München Eintritt Frei Anmeldung 089 8299770, aszpasing@caritasmuenchen.de |  VORTRAG MIT DISKUSSION  |

| | | |
|--|---|--|
| <p>15:00 – 16:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Tai Chi - Schnupperstunde, Schwerpunkt Entspannung - Stressabbau</p> <p>Tai Chi Ch'uan stärkt die Lebenskraft. Sie können dieses chinesische Übungssystem kennen lernen und selber ausprobieren.</p> <p>ASZ Neuhausen Nymphenburgerstr. 171, Gymnastikraum, 80634 München Frei</p> |  <p>SEELISCH GESUND IM ALTER</p> <p>MITMACH-AKTION</p>  |
| <p>16:00 – 17:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Yoga - achtsames Üben im Sitzen</p> <p>Yoga- und Achtsamkeitsübungen werden im Stuhlkreis angeleitet. Teilnehmen können Anfänger und Fortgeschrittene.</p> <p>SpDi München-Land Süd, gemeinnützige GmbH des Projektvereins Ludwig-Thoma-Str. 46, Gruppenraum der Tagesstätte, EG, 85521 Ottobrunn Frei 089 605054, spdi.m-land-sued@projektverein.de</p> | <p>MITMACH-AKTION</p>  |
| <p>17:30 – 19:30</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>100.000 GLÜCKSMOMENTE DURCH KULTUR – Gesundheit und Lebensbewältigung durch kulturelle Teilhabe</p> <p>KulturRaum München e. V. lädt Vertreter*innen aus Politik, Kultur, Wissenschaft & Sozialem zu einer Diskussion über den Zusammenhang zwischen kultureller Teilhabe und seelischer Gesundheit ein.</p> <p>KulturRaum München e.V. Marias Platzl, Mariahilfplatz 4, 81541 München Frei gast@kulturraum-muenchen.de</p> | <p>INFO-VERANSTALTUNG</p>  |
| <p>18:00 – 20:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Psychisch gesund bleiben durch Ressourcenaktivierung!</p> <p>Vorstellung des Zürcher Ressourcen Modells in der Arbeit mit seelisch kranken Menschen. Vortrag mit Praxisbeispiel. Referenten: G. Cramer, K. Veit.</p> <p>Programm für seelische Gesundheit des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München Trogerstr. 30, EG, Raum 0.02, 81675 München 5,- €, ermäßigt 3,- €</p> | <p>VORTRAG</p>  |
| | | |

| | | |
|--|---|--|
| 18:00 – 20:00 | Oscar Zaumseil - Bilder in der SeelenART Galerie - Vernissage | KUNST-AUSSTELLUNG |
| Veranstalter Ort Eintritt | Der Berliner Künstler zeigt Zeichnungen und Druckgraphiken mit freischwebenden geometrischen Kompositionen und reduziert ausgestalteten Figuren. kbo Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH /SeelenART SeelenART Galerie, Robert-Kochstr. 7/7a, 80538 München Frei |  |
| 18:00 – 19:30 | Online- und Mediensucht - Der schmale Grat zwischen Kontrolle und Abhängigkeit | INFO-VERANSTALTUNG |
| Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung | Soziale Netzwerke, Computerspiele, Internet-Pornografie: Was ist Onlinesucht und wie können wir die Kontrolle in einer digitalisierten Welt behalten? PSBB Blaukreuz-Zentrum München Ost Berg-am-Laim-Str. 131, 81673 München Frei 089 45469851, vivien.salzer@blaues-kreuz.de | |
| 18:00 – 19:15 | Zeig doch mal! Zum Umgang mit sexuellen Aktivitäten von Kindern | VORTRAG |
| Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung | Der Vortrag bietet einen Überblick über kindliche Sexualität sowie Anregungen, wie eine gelungene Begleitung aussehen kann. Arbeitsgemeinschaft Münchner Fachstellen für Kinder bei sexueller Gewalt AMYNA e.V., Mariahilfplatz 9, 81541 München Frei 089 8905745119, ab@amyna.de | |
| 18:00 – 19:00 | Aroha - Fitness mit Musik | WORKSHOP |
| Veranstalter Ort Eintritt | Ein effektives Ganzkörpertraining. Kult9 im Löhe Haus Blütenburgstr. 71, 1.OG 80636 München 5,- € | |
| 18:00 – 20:00 | Sucht im Alter - Wie durchbreche ich den Teufelskreis? Wie können Angehörige unterstützen? |  |
| Veranstalter Ort Eintritt | Betroffene und Angehörige erhalten Einblicke in die Möglichkeiten der Behandlung, insbesondere in die ambulante Suchttherapie sowie praktische Tipps. CIP Fachambulanz Landshuter Allee 45, Seminarraum, 80637 München Frei | VORTRAG |

| | | |
|--|--|--|
| <p>18:30 – 20:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Wenn Demenz die Familie trifft - Auswirkungen einer Demenzerkrankung auf das umgebende Familiensystem Impulsvortrag und Infoveranstaltung für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen. Weitere Infos: www.omsorg.de Beratungsstelle Omsorg Lessingstr. 5, 80336 München Frei</p> | <p>INFO- VERANSTALTUNG</p> |
| <p>19:00 – 21:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Vernissage zur Ausstellung "Herbst" von Susanne Clever Malerei und Graphik der Malerin, die sich in ihren Werken mit dem Thema "Altern" u. dessen oft morbider Schönheit befasst. Netzwerk erwerbssuchender Akademiker *nea e.V. Pariser Str. 8, EG, 81669 München Frei</p> | <p>KUNST- AUSSTELLUNG</p> |
| <p>19:30 – 21:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Theater Apropos - Lesung Karl Valentin - verquer gedacht, geradeaus gelesen! Das inklusive Theater Apropos liest Karl Valentin, eine konzertant aufgeführte „Sprechung“! Ariadne e.V. Pfarrei St. Helena, Fromundstr. 2, Pfarrsaal, 81547 München Frei</p> | <p>KULTURELLES ANGEBOT</p>  |
| <p>19:30 – 20:30</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Wie kann Prävention von (sexualisierter) Gewalt gegen Mädchen und Frauen - mit und ohne Behinderungen - gelingen? Wildwasser München e.V. erläutert Konzepte parteilicher, ressourcenstärkender Präventionsarbeit mit Mädchen und Frauen mit und ohne Behinderungen. Arbeitsgemeinschaft Münchner Fachstellen für Kinder bei sexueller Gewalt Amyna e.V., Mariahilfstr. 9, 81541 München Frei 089 8905745119, ab@amyna.de</p> | <p>VORTRAG MIT DISKUSSION</p> |



Wir bieten Ihnen:

- Individuelle Beratungen
- Inhalte und Arbeitsmethoden aus der Praxis
- Enge Vernetzung mit Arbeitgebern

Do. 10. Oktober

| | | |
|----------------------|--|---|
| 09:00 – 17:00 | Pilgern auf dem Jakobsweg - isaraufwärts Mit den Seelsorger*innen Karin Lindermayr und Paul März. Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising Treffpunkt: Marienplatz München, Mariensäule, Marienplatz 1, 80331 München Frei 089 21374300, seniorenpastoral@eomuc.de | MITMACH- AKTION |
| 09:30 – 10:45 | Qi Gong Ein Weg zu mehr Beweglichkeit. ASZ Harlaching Rotbuchenstr. 32, 81547 München Frei 089 6990660, asz-harlaching@brk-muenchen.de | WEITERE VERANSTALTUNG  |
| 10:00 – 15:30 | Das Wohnprojekt Schwansee stellt sich vor Informationsvortrag und Einrichtungsrundgang durch das Wohnprojekt Schwansee. Dauer ca. 90 Minuten. Wohnprojekt Schwansee Deisenhofener Str. 22, 5. OG, 81539 München Frei 089 6928046, verwaltung.schwansee@projekteverein.de | INFO- VERANSTALTUNG  |
| 13:00 – 17:00 | Gesundheitstag im ASZ Kleinhadern-Blumenau mit Donna Mobile Zusammen mit Donna Mobile lädt das ASZ Kleinhadern- Blumenau zu Vorträgen und Schnupperkursen rund um die seelische und körperliche Gesundheit. ASZ Kleinhadern-Blumenau Alpenveilchenstr. 42, 80689 München Frei 089 5803476, aszkleinhadern@caritasmuenchen.de |  WORKSHOP  |
| 14:00 – 16:00 | Blumen in der Wüste entdecken - eine spirituelle Auftankzeit für Angehörige von Menschen mit Demenz Eine Veranstaltung mit Dr. Maria Kotulek. Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising Erzbischöfliches Ordinariat München Schrammerstr. 3, 80333 München Frei 089 21374300 seniorenpastoral@eomuc.de | WORKSHOP  |

| | | |
|--|--|--|
| <p>14:00 – 17:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Informiert, beschäftigt, in Kontakt - dann geht es mir im Alter gut Einrichtungen der Altenarbeit in Moosach (REGSAM FAK Alte Menschen) stellen sich und ihre Angebote im diakonia Kaufhaus vor. diakonia GmbH diakonia kaufhaus, Dachauer Str 192, 80992 München Frei</p> | <p>INFO- VERANSTALTUNG</p>  |
| <p>15:00 – 18:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Oscar Zaumseil - Bilder in der SeelenART Galerie Der Berliner Künstler zeigt Zeichnungen und Druckgraphiken mit freischwebenden geometrischen Kompositionen und reduziert ausgestalteten Figuren. kbo Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH /SeelenART SeelenART Galerie, Robert-Kochstr. 7/7a, 80538 München Frei</p> | <p>KUNST- AUSSTELLUNG</p>  |
| <p>15:00 – 18:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Aktionstag im ASZ Milbertshofen Das umfangreiche Beratungsangebot "Rund ums Alter" wird in Kurzdarstellungen beschrieben. Interessierte Senioren*innen können bei Mitmachaktionen Kurse und Gruppen kennenlernen. ASZ Milbertshofen Schleißheimer Str. 378, 80809 München Frei 089 356277330, asz-milbertshofen@awo-muenchen.de</p> |  <p>TAG DER OFFENEN TÜRE</p>  |
| <p>17:00 – 19:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Betreutes Wohnen in Familien Was ist Betreutes Wohnen in Familien? Für wen ist Betreutes Wohnen in Familien geeignet? Wie kann man Gastfamilie werden? Betreutes Wohnen in Familien - am Sozialpsychiatrischen Dienst München Giesing Pilgersheimer Str. 32, Betreutes Wohnen, 81543 München Frei</p> | <p>INFO- VERANSTALTUNG</p> |
| <p>17:30 – 20:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Open Space " Ergotherapie - seelische Gesundheit im Alter - Modern Times " Handlungsfelder verstehen und in Austausch kommen Offene Diskussion an Tischen. FrauenTherapieZentrum - FTZ gemeinnützige GmbH, Praxis für Ergotherapie Blutenburgstr. 19, Mittelgebäude, 80636 München Frei 089 89055540, ergotherapie@ftz-muenchen.de</p> |  <p>MITMACH- AKTION</p> |

| | | |
|----------------------|--|--|
| 18:00 – 20:00 | Müde im Job. Schlaf, Arbeitswelt und Gesundheit Talk und Diskussion mit Frühstücks-TV-Moderator Ingo Nommsen, Topmanagement-Coach Heidi Stopper und Prof. Dr. Ingo Fietze von der Charité Berlin. Veranstalter KNAPPSCHAFT Ort Einstein Kultur, Einsteinstr. 42, 81675 München Eintritt Frei | WEITERE VERANSTALTUNG |
| 18:00 – 20:00 | Psychologie des Alterns - Therapieansätze für Patienten Ü50 Wie kann eine therapeutische Unterstützung im höheren Alter aussehen? Wir zeigen Lösungswege auf. Veranstalter CIP Tagesklinik Ort Maria-Josepha-Str. 4, 80802 München Eintritt Frei |  VORTRAG MIT DISKUSSION |
| 18:30 – 20:30 | Weißer Tiger: Merlin trifft Zukunftswerkstatt Altes Eisen oder wertvolle Ressource von Erfahrung? Unsere Gesellschaft hat den Kontakt zur Lebenserfahrung verloren und doch braucht sie ihn dringend. Veranstalter Soulfitt Factory e.V. Ort Pfarrsaal St. Canisius, Farnweg 5, 81377 München, Großhadern Eintritt Frei |  VORTRAG  |
| 19:00 – 21:00 | Gerontopsychiatrie - Gerontopsychosomatik - Gerontopsychotherapie Wer macht was? Worin liegt der Unterschied? Wie stellt sich die Versorgung älterer psychisch kranker Menschen in München dar? Veranstalter Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München, Kassenärztliche Vereinigung Bayerns Ort Eisenheimerstr. 63, Seminarzentrum, EG, 80687 München Eintritt Frei |  INFO- VERANSTALTUNG |
| 19:30 – 21:00 | Weiterleben nach dem Suizid eines nahen Menschen Informationsveranstaltung für Menschen, die einen Partner, Elternteil, Kind oder anderen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Veranstalter DIE ARCHE e.V. Ort Saarstr. 5, 80797 München Eintritt Frei | INFO- VERANSTALTUNG  |

Do. 10. Oktober

19:30 – 21:00

Das Geheimnis zufriedener Paare - bis ins hohe Alter

Was lässt eine Paarbeziehung auf Dauer gelingen?
Wie können Paare zufrieden, glücklich und somit auch erheblich gesünder bleiben?

Veranstalter

Münchener Bildungswerk

Ort

Dachauer Str. 5, 2. OG, 80335 München

Eintritt

Frei

Anmeldung

089 21373110, ehebegleitung@eomuc.de



VORTRAG MIT
DISKUSSION



ZehnZehn

Münchner Aktion für seelische Gesundheit

Welttag
der
seelischen
Gesundheit

Donnerstag
10.10.
2019

Poetry Slam „Mental Health“

Näheres auf unserer Website

Performance „TURMSTURM“

Stigma sicht- und hörbar machen.

Werden Sie Turmstürmer*in!

15.10.2019 (bei schlechtem Wetter 18.10.)

Forum Gasteig, 17.00 Uhr

Was bedeutet Stigma für mich? Wie gehe ich mit Stigma um? Bin ich ein Teil davon?

Stürzen Sie gemeinsam mit uns den Turm, und lassen Sie Neues entstehen.

Mehr Infos: muc.10-okt.de

CIP

COMEDICUM



KLINIK IM ALPENPARK

SUCHT IM ALTER –
WIE DURCHBRECHE ICH DEN TEUFELSKREIS?

9.10.2019
18-20 UHR

Veranstalter: CIP Fachambulanz | www.cip-fachambulanz.de
Ort: **CIP** Fachambulanz | Landshuter Allee 45 | 80637 München

PSYCHOLOGIE DES ALTERNS –
THERAPIEANSÄTZE FÜR PATIENTEN Ü50

10.10.2019
18-20 UHR

Veranstalter: CIP Tagesklinik | www.cip-tagesklinik.de
Ort: **CIP** Tagesklinik | Maria-Josepha-Straße 4 | 80802 München

RESILIENZ – FIT IN DER ZWEITEN
LEBENSHÄLFTE DURCH MENTALE STÄRKE

11.10.2019
18-20 UHR

Veranstalter: Klinik im Alpenpark | www.klinik-alpenpark.de
Ort: **CIP** Akademie | Nymphenburger Straße 166 | 1. Stock | 80634 München

AMBULANTE, TEILSTATIONÄRE ODER
STATIONÄRE BEHANDLUNG BEI PSYCHISCHEN
PROBLEMEN - WAS HILFT MIR AM BESTEN?

16.10.2019
18-20 UHR

Veranstalter: Klinik im Alpenpark · CoMedicum · CIP Klinik Dr. Schlemmer · CIP Tagesklinik | www.cip-tagesklinik.de
Ort: **CIP** Tagesklinik | Maria-Josepha-Straße 4 | 80802 München | www.cip-tagesklinik.de

idea | med

| | | |
|---|---|---|
| <p>10:00 – 13:00</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> <p>Anmeldung</p> | <p>Kreativgruppe für Menschen mit Demenz Die Gruppe trifft sich wöchentlich am Freitag vormittag von 10 - 13 Uhr unter Leitung einer Kunsttherapeutin. Johanniter Unfallhilfe, Fachstelle für pflegende Angehörige Regionalverband München ASZ Neuhausen, Nymphenburger Str. 171, RGB, 80634 München Frei 089 374104600, Elisabeth-seidel@gmx.de</p> |  <p>INFO- VERANSTALTUNG</p>  |
| <p>10:00 – 17:00</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> | <p>Ausstellung "Glück kennt kein Alter" von Beate Reimann Fünf Portraits laden dazu ein, sich neu und interaktiv mit dem Alter zu beschäftigen. Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising in Kooperation mit der Pfarrei St. Bonifaz Basilika St. Bonifaz, Karlstr. 34, 80333 München Frei</p> | <p>KUNST- AUSSTELLUNG</p> |
| <p>12:00 – 15:00</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> | <p>Oscar Zaumseil - Bilder in der SeelenART Galerie Der Berliner Künstler zeigt Zeichnungen und Druckgraphiken mit freischwebenden geometrischen Kompositionen und reduziert ausgestalteten Figuren. kbo Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH /SeelenART SeelenART Galerie, Robert-Kochstr. 7/7a, 80538 München Frei</p> | <p>KUNST- AUSSTELLUNG</p>  |
| <p>13:00 – 14:00</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> | <p>Im Ruhestand etwas Neues lernen Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche Ideen es gibt das Lernen leichter zu machen. diakonia GmbH diakonia kaufhaus Dachauer Str 192, 80992 München Frei</p> |  <p>VORTRAG MIT DISKUSSION</p>  |
| <p>15:00 – 18:00</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> <p>Anmeldung</p> | <p>Reden hilft, zuhören auch - Dialog "Psychische Gesundheit" Wir wollen zuhören und in einen gemeinsamen Dialog mit Betroffenen, Berufsangehörigen aus dem Gesundheitswesen sowie Vertreter*innen aus Politik, Vereinen und Verbänden treten Bündnis 90 Die Grünen Bayerischer Landtag, Konferenzsaal, Max-Planck-Str. 1, 81675 München Frei anmeldung@gruene-fraktion-bayern.de</p> | <p>INFO- VERANSTALTUNG</p>  |

Fr. 11. Oktober

| | | |
|----------------------|---|---|
| 15:00 – 18:00 | Gedächtnisstörung und Demenzerkrankung - die Hilfsangebote des Marion von Tessin Memory-Zentrums Aktions-Nachmittag mit Führung, Besichtigung und Vorstellung der Tagesklinik, Ambulanz und Tagespflege des Marion von Tessin Memory-Zentrums. Marion von Tessin Memory-Zentrum Nymphenburgerstr. 45, 80335 München Frei | TAG DER OFFENEN TÜR  |
| 16:00 – 19:00 | "... und immer wieder zurück ins Leben" Fachvortrag von Herrn Dr. David Althaus anschließend ein Theaterstück. Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V. Pfarrsaal St. Wolfgang St.-Wolgangs-Platz 9, 81669 München 15,- € 089 48088990, info@ve-muenchen.de | INFO-VERANSTALTUNG |
| 16:00 – 18:00 | Zukunftsängste bei chronischen Erkrankungen Ein Vortrag mit Austausch, angeleitet von Dr. Petra Berg, über die Sorgen im Zusammenhang mit körperlichen Erkrankungen. IFT Gesundheitsförderung Psychotherapeutische Ambulanz des IFT, Leopoldstr. 146, 80804 München Frei 089 36080497, runau@ift.de | VORTRAG MIT DISKUSSION  |
| 17:00 – 19:00 | Verschiedene Wege zur inneren Ausgeglichenheit Russischsprachiges Frauencafé. Donna Mobile AKA e.V. Holzapfelstr. 1, 80339 München Frei 089 505005, info@donnamobile.org | VORTRAG MIT DISKUSSION |
| 17:00 – 19:00 | Wieder gut schlafen - Hilfe bei Schlafstörungen Der Vortrag gibt Ihnen Basisinformationen zum Thema Schlafstörungen. Sie bekommen Impulse, wie Sie Ihre inneren und äußeren Ressourcen nutzen können. Stiftung Gute Tat Praxis Rita Klemmayer Adam Berg Str. 117a, 81735 München 10,- € 089 78018741, RK@RitaKlemmayer-Psychotherapie.de | VORTRAG MIT DISKUSSION |

Fr. 11. Oktober

| | | |
|--|--|---|
| 17:30 – 20:30 Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung | Integrative Psychologie: Körper, Geist und Seele Bulgarischsprachiges Frauencafé. Donna Mobile AKA e.V. Holzapfelstr. 3, 80339 München Frei 089 505005, info@donnamobile.org | VORTRAG MIT DISKUSSION |
| 18:00 – 20:00 Veranstalter Ort Eintritt | Resilienz - Fit in der zweiten Lebenshälfte durch mentale Stärke Burnout, Schlafstörung, Depression: Der Vortrag zeigt mit praktischen Tipps auf, wie man im Alter seine Resilienzkräfte einsetzen und stärken kann. Klinik im Alpenpark CIP Akademie, Nymphenburger Str. 166, 1. OG, 80634 München Frei |  VORTRAG |
| 19:00 – 21:00 Veranstalter Ort Eintritt | Lesung Martl Jung „O Sohle mio - Barfuß über die Alpen“ Die Lesung zum gesunden Barfußgehen wird untermalt mit prächtigen Fotos von Jungs Alpenüberquerung und Passagen mit Originalton. www.martl-jung.de Netzwerk erwerbssuchender Akademiker *nea e.V. Pariser Str. 8, 81669 München Frei | KULTURELLES ANGEBOT |

LAUF GRUPPE!

JEDEN MONTAG
18:30 UHR
bis ca. 19:30 Uhr

Treffpunkt:

Veterinärstr. 1

Professor-Huber-Platz (LMU)

Laufort:

Englischer Garten

Gemeinsames Laufen. Für Menschen mit Depression, Freunde und Angehörige. Ohne Anmeldung.

[www.muenchen-depression.de/
veranstaltungen/laufgruppe/](http://www.muenchen-depression.de/veranstaltungen/laufgruppe/)
Tel.: 089 54 04 51 20



12
Oktober

11:00
— B I S —
16:00



INFORMATIONSBÖRSE

50 Aussteller



Eintritt: frei
Ohne Anmeldung

Ort

Gasteig
Foyer EG und 1. OG
Rosenheimer Str. 5
81667 München

Veranstalter

Münchner Bündnis gegen
Depression e.V.
in Kooperation mit
Organisationsteam
WSG 2019

MÜNCHNER MESSE SEELISCHE GESUNDHEIT

A u s s t e l l e r

Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch kranker Menschen e.V.

Alten- und Service Zentren (ASZ)

ANAD e.V. Versorgungszentrum Essstörungen

AVM gGmbH

Bayerische Anlauf- und Beratungsstelle der Stiftung Anerkennung und Hilfe

Berufliches Trainingszentrum in beruflichen Fortbildungszentren der bayer. Wirtschaft gGmbH

Blaukreuz-Zentrum München

Condrops e.V.

Desideria Care e.V.

diakonia Dienstleistungsbetriebe gGmbH

DONNA MOBILE AKA e.V.

Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising

gemeinnützige GmbH des Projektvereins

Gerontopsychiatrische Dienste

Gerontopsychiatrische Tagesklinik des Zentrums für Altersmedizin,
Isar-Amper-Klinikum

Horizonte e.V.

IFGL e.V.

Integrationsfachdienst München-Freising gGmbH

Internationale Frauengruppe Kreativ und Selbstbewusst Initiative

Internationale Gesellschaft GartenTherapie e.V., Grüner Zirkel

IWL Werkstätten für Menschen mit Behinderung gGmbH

Klinik Mentschwaige

Frieden macht Schule e.V.

Kontakt & Beratung Haidhausen KiD e.V.

Krisendienst Psychiatrie

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.



Kunsttherapie-Netzwerk e.V.

Marion von Tessin Memory-Zentrum gGmbH

Max-Planck-Institut für Psychiatrie

Münchener Angstselbsthilfe MASH

Münchener Bündnis gegen Depression e.V.

Münchener Hilfenetzwerke für Kinder und ihre suchtkranken oder psychisch erkrankten Eltern

Münchener Lehr- und Forschungsinstitut der Deutschen Akademie für Psychoanalyse e.V.

Münchener Psychiatrie Erfahrene e.V.

nea e.V.

Neurofeedback Netzwerk GmbH

Oberbayerische Initiative der Angehörigen psychisch Kranker

Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Bayern e.V.

profamilia München e.V.

Psychologischer Dienst für Ausländer

Psychosomatische Klinik Kloster Dießen

Regenbogen Wohnen gGmbH

Robert-Enke-Stiftung

Selbsthilfezentrum München

Seniorentreff Neuhausen e.V.

Soulfit Factory e.V.

STREITWEISE-Praxis für Mediation und Konfliktkultur

Telefonseelsorge München

THEA mobil, Therapie und Hilfe im Alltag für ältere Menschen

vfkv Ausbildungsinstitut München gGmbH

Die Fachbuchhandlung Lehmanns ist mit einem Büchertisch vor Ort.

12
Oktober

11:30
— B I S —
16:00



Eintritt: frei
Ohne Anmeldung

Ort
Gasteig, EG, Raum 0.131
Rosenheimer Str. 5
81667 München

MÜNCHNER MESSE SEELISCHE GESUNDHEIT

V o r t r ä g e

- 11:30 – 12:30** **Dr. med. Irmgard Paikert-Schmid, Nervenärztin**
Streichleinheiten für die Seele -
Einsatz von Hunden in der Geriatrie
- 12:30 – 13:30** **Dr. med. Herbert Pfeiffer, Psychiater und Vorstandsvorsitzender von Horizonte e.V. – Verein zur Förderung affektiv Erkrankter**
Befreunden – ein Projekt des Vereins Horizonte, gegen Depression und ihre Folgen
- 13:30 – 14:30** **Priv. Doz. Dr. Jens Benninghoff, Chefarzt Zentrum für Altersmedizin und Entwicklungsstörungen, kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost**
Depression im Alter
- 14:30 – 15:30** **Prof. Dr. Frieder R. Lang, Direktor des Instituts für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg**
Gesund älter werden: Was tun?
- 15:30 – 16:00** **Cornelia Leisch, Vorsitzende des Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.**
Mehr Lebensfreude und Leichtigkeit im Alltag

12
Oktober

11:00

— B I S —

16:00



Eintritt: frei
Ohne Anmeldung

Ort
Gasteig, 1. OG
Rosenheimer Str. 5
81667 München

Moderation
Matthias Leitner
Bayrischer Rundfunk

MÜNCHNER MESSE SEELISCHE GESUNDHEIT



O f f e n e B ü h n e

- 11:00 Uhr Begrüßung**
- 11:15 Uhr Interkultureller Erinnerungskoffer: Andere Länder, andere Erinnerungen** | Elena Augustin, Informationskampagne "Brücken bauen" und Hannes Brücher, Seminar für mehrsprachige Helfer*innen
- 11:45 Uhr Leichte Übungen aus dem Qigong** | Mit Inge Gotter, Alten- und Servicezentrum Thalkirchen
- 12:00 Uhr Aussteller stellen sich vor** | Aussteller der Messe Seelische Gesundheit stellen sich dem Publikum vor
- 12:15 Uhr Musik** | Senioren Rock und Popchor „Rock o' Later“, Alten- und Servicezentrum Bogenhausen
- 12:45 Uhr Lesung mit musikalischer Umrahmung** | Ursula Buchfellner liest aus ihrem Buch „Lange war ich unsichtbar“
- 13:45 Uhr „Fünf Esslinger“ Bewegungsprogramm** | Mit Cornelia Meyer und Elisabeth Robles Salgado, Alten- und Servicezentrum Thalkirchen
- 14:00 Uhr Musik** | siehe oben
- 14:30 Uhr Was bietet mir Selbsthilfe?** | Ein Gespräch über die Vielfalt der Angebote in der Selbsthilfe. Mit Vertreter*innen der *Münchener Angstselbsthilfe*, dem *Selbsthilfezentrum München* und dem *Münchener Bündnis gegen Depression e.V.*
- 15:00 Uhr Aussteller stellen sich vor** | siehe oben
- 15:15 Uhr Lesung** | Poesie und Prosa der Schreibwerkstatt des *Münchener Bündnis gegen Depression e.V.* unter der Leitung von Dr. Karolina De Valerio

Fachsymposium

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM ALTER! EIN ÜBERBLICK

WEITERE INFOS UNTER: WWW.MUENCHEN-DEPRESSION.DE

12. OKTOBER 2019, 09:15 – 12:30 UHR

IM KLINIKUM RECHTS DER ISAR

ISMANINGER STRASSE 22, 81675 MÜNCHEN



Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München



münchner
bündnis
gegen
DEPRESSION



Sa. 12. Oktober

| | | |
|---|--|--|
| <p>09:15 – 12:45</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> | <p>Symposium "Psychische Gesundheit im Alter - ein Überblick"</p> <p>Das Symposium richtet sich an Fachkräfte und Interessierte. Hochkarätige Experten*innen bringen Sie auf den neuesten Stand der Forschung.</p> <p>Technische Universität München, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Klinikum rechts der Isar, Hörsaal D, Ismaninger Straße 22, 81675 München</p> <p>Frei</p> |  <p>FACHTAGUNG</p> |
| <p>09:30 – 12:00</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> <p>Anmeldung</p> | <p>Trauercafé</p> <p>Kennenlernen und Austausch bei Kaffee und Tee.</p> <p>Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V. St.-Wolfgangs-Platz 9, 81669 München</p> <p>Frei</p> <p>089 48088990, habbel@ve-muenchen.de</p> | <p>WEITERE VERANSTALTUNG</p> |
| <p>10:00 – 12:30</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> <p>Anmeldung</p> | <p>Bewerbungstraining 50 plus</p> <p>Vorstellungsgespräch? Wie umgehen mit provokanten Bemerkungen? Im Rollenspiel erproben wir mit IP-Beraterin B. Bittner neue Handlungsoptionen.</p> <p>Netzwerk erwerbssuchender Akademiker *nea e.V. Pariser Str. 8, 81669 München</p> <p>Frei</p> <p>sauer@nea-ev.de</p> | <p>WORKSHOP</p> |
| <p>10:00 – 17:00</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> | <p>Ausstellung "Glück kennt kein Alter" von Beate Reimann</p> <p>Fünf Portraits laden dazu ein, sich neu und interaktiv mit dem Alter zu beschäftigen.</p> <p>Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising in Kooperation mit der Pfarrei St. Bonifaz Basilika St. Bonifaz, Karlstr. 34, 80333 München</p> <p>Frei</p> | <p>KUNST-AUSSTELLUNG</p> |
| <p>10:00 – 16:00</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> | <p>Im Dialog & Austausch</p> <p>Informationsbörse rund um das Thema Beratung, Begleitung, Unterstützung.</p> <p>Sozialpsychiatrische Dienste München Gasteig, Rosenheimer Str. 5, im Foyer, 81667 München</p> <p>Frei</p> | <p>WEITERE VERANSTALTUNG</p>  |
| | | |

Sa. 12. Oktober

| | | |
|----------------------|---|---|
| 11:00 – 12:15 | Herausforderung Altern - die Seele in Balance halten Warum Herausforderung? Welche Gestaltungsmöglichkeiten haben wir? Wo finde ich ggf. Unterstützung? | VORTRAG MIT DISKUSSION  |
| Veranstalter | Caritas-Dienste Landkreis München, Sozialpsychiatrischer Dienst | |
| Ort | Bürgerhaus der Stadt Unterschleißheim, Rathausplatz 1, 85716 Unterschleißheim | |
| Eintritt | Frei | |
| 11:30 – 12:00 | Freier Tanz - eine Einführung Ich bin neugierig was mein Körper macht, wenn er sich zur Musik frei bewegen darf.... | VORTRAG MIT DISKUSSION |
| Veranstalter | Münchner Lehr- und Forschungsinstitut der Deutschen Akademie für Psychoanalyse e.V. | |
| Ort | Goethestr. 54, EG, 80336 München | |
| Eintritt | Frei | |
| 12:00 – 14:00 | Freier Tanz - Selbsterfahrung Ich bin neugierig was mein Körper macht, wenn er sich zur Musik frei bewegen darf.... | WORKSHOP |
| Veranstalter | Münchner Lehr- und Forschungsinstitut der Deutschen Akademie für Psychoanalyse e.V. | |
| Ort | Goethestr. 54, EG, 80336 München | |
| Eintritt | Frei | |
| 13:30 – 17:30 | Zur Ruhe kommen und sich tragen lassen Feldenkrais-Übungen helfen Bewegungsabläufe zu harmonisieren und Blockaden aufzulösen. | WEITERE VERANSTALTUNG |
| Veranstalter | Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V. | |
| Ort | St.-Wolfgangs-Platz 9, 81669 München | |
| Eintritt | 25,- €, ermäßigt 15,- € | |
| Anmeldung | 089 48088990, habbel@ve-muenchen.de | |
| | | |

So. 13. Oktober

| | | |
|---|---|--|
| <p>10:00 – 17:00</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> | <p>Ausstellung "Glück kennt kein Alter" von Beate Reimann Fünf Portraits laden dazu ein, sich neu und interaktiv mit dem Alter zu beschäftigen.</p> <p>Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising in Kooperation mit der Pfarrei St. Bonifaz Basilika St. Bonifaz, Karlstr. 34, 80333 München Frei</p> | <p>KUNST-AUSSTELLUNG</p> |
| <p>10:30 – 12:00</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> | <p>Leben: Ja! Ja! Ja! Wortgottesdienst-Feier für "Menschen mit Herz" zum Thema "Suizid-Prävention". Musikalische Gestaltung durch den inklusiven Chor "Arion".</p> <p>Münchner Psychose-Seminar, Prof. Dr. Josef Bäuml, Dr. Heinrich Berger Kirche St. Helena, Fromundstr. 2, 81547 München Frei</p> | <p>WEITERE VERANSTALTUNG</p>  |
| <p>13:00 – 17:00</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> | <p>Tagesklinik - moderne Therapie der Altersdepression tagsüber behandeln - abends zuhause Eine intensive Behandlung unter grösstmöglicher Beibehaltung der vertrauten Alltagsumgebung.</p> <p>Gerontopsychiatrische Tagesklinik und Ambulanz, Isar-Amper-Klinikum München Berg am Laim Neumarkter Str. 18, EG, 81673 München Frei</p> |  <p>INFO-VERANSTALTUNG</p>  |
| <p>15:00 – 18:00</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> | <p>Herbst-Zeit-Lose HERBST-ZEIT-LOSE, Lesung: Prosa & Lyrik der Autorinnen Kathrin A.-M. Drescher und Maren Thaler, Musik: Christian Aderholz, musikalische Impressionen.</p> <p>Netzwerk erwerbssuchender Akademiker *nea e.V. Pariser Str. 8, 81669 München Frei</p> | <p>KULTURELLES ANGEBOT</p> |

| | |
|---|---|
|  <p>Ausbildungsinstitut München</p> |  <p>Psychotherapeutisches Gesundheitszentrum</p> |
| <p>Breites Weiter- und Bildungsspektrum für Psychotherapeuten, Psychologen und Ärzte aim@vfkv.de www.vfkv.de</p> | <p>Umfassende psychotherapeutische Erstversorgung im Herzen Münchens info@ptgz.de www.ptgz.de</p> |

Mo. 14. Oktober

| | | |
|--|---|---|
| 08:15 – 09:15 Veranstalter Ort Eintritt | Aroha - Fitness mit Musik Ein effektives Ganzkörpertraining. Stadtteilzentrum Kult9 Blutenburgstr. 71, 1.OG, 80636 München 5,- € | WORKSHOP |
| 09:50 – 10:50 Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung | Senioren-gymnastik Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß. Sowohl körperliches als auch seelisches Wohlbefinden lässt sich steigern, wenn Übungen behutsam, aber stetig trainiert werden. Ein Gruppenangebot. ASZ Milbertshofen Schleißheimer Str. 378, Gymnastikraum, UG, 80809 München Frei 089 356277330, asz-milbertshofen@awo-muenchen.de |  MITMACH- AKTION  |
| 10:00 – 17:00 Veranstalter Ort Eintritt | Ausstellung "Glück kennt kein Alter" von Beate Reimann Fünf Portraits laden dazu ein, sich neu und interaktiv mit dem Alter zu beschäftigen. Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising in Kooperation mit der Pfarrei St. Bonifaz Basilika St. Bonifaz, Karlstr. 34, 80333 München Frei | KUNST- AUSSTELLUNG |
| 10:50 – 11:50 Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung | Rhythmische Gymnastik im Sitzen Ein Gruppenangebot ASZ Milbertshofen Schleißheimer Str. 378, Gymnastikraum, UG, 80809 München Frei 089 356277330, asz-milbertshofen@awo-muenchen.de |  MITMACH- AKTION  |
| 11:15 – 12:15 Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung | Fit&Fun 60+ Power-Gymnastik - Schnupperstunde Mit viel Spaß, Schwung und Musik starten wir in die Woche. Wir schulen dabei unser Körperbewusstsein und stärken das seelische Wohlbefinden. ASZ Thalkirchen Emil-Geis-Str. 35, 81379 München Frei 089 74127790, asz-thalkirchen@brk-muenchen.de |  MITMACH- AKTION  |



EVANGELISCHE AKADEMIE
TUTZING

Noch erschöpft oder schon krank?

Depression und Burnout in der Arbeitswelt

11. bis 12. November 2019

In Kooperation mit:



Mo. 14. Oktober

| | | |
|----------------------|--|---|
| 13:00 – 13:45 | <p>Progressive Muskelentspannung - Schnupperstunde, „Mehr Ruhe und besserer Schlaf“ Tiefe Entspannung durch gezieltes Anspannen und anschließendes Lösen verschiedener Muskelgruppen. Kursleitung: Helga Kolb Veranstalter ASZ Isarvorstadt Ort Hans-Sachs-Str. 14, EG, 80469 München Eintritt Frei</p> |  MITMACH-AKTION |
| 14:00 – 17:00 | <p>Geistig fit im Alter unterwegs Ein Vortrag mit Austausch mit einem Team aus Ärzten und weiterem Fachpersonal. Veranstalter ASZ Solln-Forstenried Ort Herterichstr. 58, 81479 München Eintritt Frei Anmeldung 089 750754720, asz-solln@caritasmuenchen.de</p> |  INFO-VERANSTALTUNG  |
| 14:00 – 15:30 | <p>Seelisch gesund durch den Winter auch im Alter Vortrag über präventive Maßnahmen für eine bessere seelische Verfassung sowie Tipps zur Vermeidung schlechter Gedanken. Veranstalter ASZ Obergiesing Ort Werinherstr. 71, 81541 München Eintritt Frei</p> |  VORTRAG  |
| 14:00 – 16:30 | <p>Glückliche Momente im Alter In einer Fotoausstellung zeigen wir Ihnen glückliche Momente im Alter. Genießen Sie den Nachmittag mit Vernissage und interaktiver Fotobox. Veranstalter Caritas - GpDi München Süd Ort Garmischerstr. 209 - 211, 81377 München Eintritt Frei</p> |  KUNST-AUSSTELLUNG  |
| 14:30 – 16:15 | <p>Depressionen - im Alter / Symptome, Ursachen, Hilfen Die drei Arten der Depression, Symptome, Ursachen u. Hilfen für mehr Freude im Alltag. Vortrag: Friederike K. Berger, Dipl. Soz. Päd. FH/Therapeutin. Veranstalter ASZ Obermenzing Ort Packenreiterstr. 48, EG, 81247 München Eintritt Frei Anmeldung 089 89168170, asz-obermenzing@caritasmuenchen.de</p> | VORTRAG  |

| | | |
|--|--|---|
| <p>14:30 – 16:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Wer hilft mir, wenn... ich eine Patientenverfügung ausstellen möchte? Das Interesse an einer Patientenverfügung wächst, um die eigenen Wünsche festzuhalten - doch was genau möchte ich und wie formuliere ich es? ASZ Schwabing Ost Siegestr. 31, 80802 München Frei</p> |  VORTRAG MIT DISKUSSION  |
| <p>17:15 – 18:15</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Dance Mix - Tanz und Bewegung für Junggebliebene Tanzen zu modernen, melodischen Musikrhythmen, mal frei, mal strukturiert, für alle, die Freude an Bewegung in der Gruppe haben. Kein Paartanz! ASZ Schwabing West Hiltenspergerstr. 76, Gymnastikraum, 80796 München Frei 089 30007660</p> |  WORKSHOP  |
| <p>17:30 – 18:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Freier Tanz - eine Einführung Ich bin neugierig was mein Körper macht, wenn er sich zur Musik frei bewegen darf... Münchner Lehr- und Forschungsinstitut der Deutschen Akademie für Psychoanalyse e.V Goethestr. 54, EG, 80336 München Frei</p> | VORTRAG MIT DISKUSSION |
| <p>18:00 – 20:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Freier Tanz - Selbsterfahrung Ich bin neugierig was mein Körper macht, wenn er sich zur Musik frei bewegen darf.... Münchner Lehr- und Forschungsinstitut der Deutschen Akademie für Psychoanalyse e.V Goethestr. 54, EG, 80336 München Frei</p> | WORKSHOP |
| <p>18:30 – 20:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Lebenskrisen und Suizidgefährdung Mitarbeiter der Arche sprechen über ihre Erfahrungen mit suizidgefährdeten Menschen und stellen Hilfsmöglichkeiten dar. DIE ARCHE e.V. Saarstr. 5, 80797 München Frei</p> | INFO-VERANSTALTUNG  |
| | | |

Mo. 14. Oktober

19:30 – 20:30

Veranstalter
Ort
Eintritt

Groove am Montag

Workout für Körper, Geist und Seele.
Kult9 im Löhe Haus
Blutenburgstr. 71, 1.OG, 80636 München
5,- €

WORKSHOP



OSKAR ZAUMSEIL

SEE
LEN
ART

Ausstellungsdauer 09.10.2019 – 18.12.2019
Vernissage 09.10.2019 um 18 Uhr
Öffnungszeiten Mi, Fr | 12–15 Uhr | Do 15–18 Uhr

kbo ⁺ Sozialpsychiatrisches Zentrum
Zuverlässig an Ihrer Seite

SeelenART präsentiert ein
Ausstellungsprojekt mit
Zeichnungen und Druckgraphiken
von Oskar Zaumseil.

SeelenART ist das vielseitige
Kunst- und Kulturangebot
des kbo-Sozialpsychiatrischen
Zentrums.

SeelenART-Galerie

Robert-Koch-Straße 7/7a
80538 München

Kontakt mobil | 0174 1525625

13. BERLINER WOCHEN DER
**SEELISCHEN
GESUNDHEIT**

GEMEINSAM

STATT

EINSAM

SEELISCH GESUND ZUSAMMEN LEBEN

Eine grüne Schleife
für die Seelische Gesundheit

**MACHEN SIE MIT
AM 10.10.2019**

Mehr Infos und Bestellungen:
www.seelischegesundheit.net

10.-20. OKT. 2019

Koordiniert von:



**Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit**

Mehr Infos zu Veranstaltungen in Berlin und bundesweit:

www.aktionswoche.seelischegesundheit.net

Die Bundesweite Woche der seelischen Gesundheit steht unter Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministers Jens Spahn.

Di. 15. Oktober

| | | |
|----------------------|---|---|
| 10:00 – 11:30 | Mit mir selbst in Frieden sein - Entspannung und Imagination Visualisieren dient der Unterstützung des Wohlbefindens und der innigeren Verbindung mit dem eigenen inneren Wissen. Veranstalter Psychosomatische Beratungsstelle Ort Richard-Wagner-Str. 9, Hochparterre, 80333 München Eintritt 10,- €, ermäßigt 5,- € Anmeldung 089 526463, info@psychosomatische-beratungsstelle.de |  MITMACH-AKTION |
| 10:00 – 17:00 | Ausstellung "Glück kennt kein Alter" von Beate Reimann Fünf Portraits laden dazu ein, sich neu und interaktiv mit dem Alter zu beschäftigen. Veranstalter Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising Ort Basilika St. Bonifaz, Karlstr. 34, 80333 München Eintritt Frei | KUNST-AUSSTELLUNG |
| 10:00 – 11:00 | Gedächtnistraining Ein Gruppenangebot zum Mitmachen! Veranstalter ASZ Milbertshofen Ort Schleißheimer Str. 378, 80809 München Eintritt Frei Anmeldung 089 356277330, asz-milbertshofen@awo-muenchen.de |  MITMACH-AKTION  |
| 10:30 – 12:00 | Aromatherapie - schnuppern und sich besser fühlen Sie lernen die Aromatherapie kennen und probieren für sich praktisch aus, wie Sie durch Aromaöle Ihre Stimmung positiv beeinflussen können. Veranstalter ASZ Au Ort Balanstr. 28, 81669 München Eintritt 1,50 € Anmeldung 089 45874029, asz-au@caritasmuenchen.de |  WORKSHOP  |
| 11:00 – 13:30 | Weißwurstessen, Musik und Gesang mit dem bayerischen Duo „Knöpf und Soatn“ Weißwurstessen mit Life Musik und Gesang. Veranstalter Seniorentreff Neuhausen e.V. Ort Leonrodstr. 14b, im Karl Albrecht Hof, 80634 München Eintritt Frei Anmeldung 089 1392841910, info@seniorentreff-neuhausen.de |  KULTURELLES ANGEBOT |

Di. 15. Oktober

| | | |
|---|--|--|
| <p>12:00 – 15:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Pop-up Café im BTZ Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen. bfz gGmbH BTZ im Reha-Haus München, Landwehrstr. 36, EG, 80336 München Frei</p> | <p>INFO- VERANSTALTUNG</p>  |
| <p>13:30 – 16:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz - Abwechslung erleben bei einem bedarfsgerechten Kontakt- und Beschäftigungsangebot Raus aus dem Alltag! Schnuppern Sie rein bei unserer Betreuungsgruppe. Positive Erlebnisse für unsere Gäste, Entlastung für die pflegenden Angehörigen. Caritas München Nord, Fachstelle für pflegende Angehörige ASZ Milbertshofen, Schleißheimer Str. 378, 80809 München Frei 089 31606310, fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.de</p> | <p>MITMACH- AKTION</p> |
| <p>14:00 – 17:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Das Thema „Depressionen“ einmal anders Film mit anschließender Gesprächsmöglichkeit. Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband München ASZ Bogenhausen Rosenkavalierplatz 9, EG, 81925 München 3,- €, ermäßigt 0,- € 089 461334640</p> | <p>FILMVORFÜHRUNG</p> |
| <p>14:00 – 15:30</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>So bleibt die Seele auch im Alter gesund! Das Alter stellt neue Herausforderungen. Psychologe Patrick Künstler erklärt Risikofaktoren für seelische Erkrankungen und Präventionsmaßnahmen. ASZ Riem Platz der Menschenrechte 10, 81829 München 2,- €, ermäßigt 0,- € 089 414243960, Johannes.Sommer@brk-muenchen.de</p> | <p> VORTRAG</p>  |
| <p>14:00 – 15:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Orientanz Schnupperstunde Orientanz zum Kennenlernen. Seniorentreff Neuhausen e.V. Leonrodstr. 14b, im Karl Albrecht Hof, 80634 München Frei 089 1392841910, info@seniorentreff-neuhausen.de</p> | <p> WEITERE VERANSTALTUNG</p> |
| | | |

Di. 15. Oktober

| | | |
|----------------------|---|---|
| 15:00 – 16:30 | Sucht im Alter - Risiko- und Schutzfaktoren Impulsvortrag mit anschließender Diskussion. Veranstalter Suchtberatung der Stadt München Ort Paul-Heyse-Str. 20, 4. OG, Raum 401, 80336 München Eintritt Frei | VORTRAG MIT DISKUSSION  |
| 15:15 – 16:15 | Yoga - Übungen für Körper und Geist Übungen für Körper und Geist, um u. a. geschmeidig zu bleiben und Ruhe zu erleben. Veranstalter ASZ Harlaching Ort Rotbuchenstr. 32, 81547 München Eintritt Frei Anmeldung 089 6990660, asz-harlaching@brk-muenchen.de | WEITERE VERANSTALTUNG  |
| 16:00 – 19:00 | Offene Tür Zur "Offenen Tür" der Münchner Psychiatrie-Erfahrenen kann jede/r kommen, der/die mag und sich über Psychiatrie bzw. psychische Krankheiten austauschen. Veranstalter Münchner Psychiatrie-Erfahrene e.V. Ort Thalkirchner Str. 10, Eingang Fliegenstr., 80337 München Eintritt Frei | TAG DER OFFENEN TÜR |
| 16:00 – 18:00 | Herausforderung Altern - Die Seele in Balance halten Warum Herausforderung? Welche Gestaltungsspielräume habe ich? Wo finde ich ggf. Unterstützung? Veranstalter SpDi Bogenhausen/Region Nord-Ost Ort Hillebrandhof Haus der Senioren, Aschheimer Str. 2, 85737 Ismaning Eintritt Frei | VORTRAG MIT DISKUSSION  |
| 17:00 – 18:30 | Performance „TURMSTURM“ Performance „TURMSTURM“, Stigma sicht- und hörbar machen, werden Sie Turmstürmer*in! Ausweichtermin bei schlechtem Wetter 18. Oktober 2019. Veranstalter Aktionsbündnis ZehnZehn Ort Gasteig Forum (Außenbereich), Rosenheimer Str. 5, 81667 München Eintritt Frei | MITMACH-AKTION  |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>18:00 – 19:30</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Was Sie über die Schilddrüsenunterfunktion wissen sollten</p> <p>Was Sie über Ursachen, Diagnostik und Behandlung einer Unterfunktion wissen sollten und was Sie selbst tun können. Von Irene Gronegger, Journalistin.</p> <p>MVHS Bildungszentrum, Einsteinstr. 28, 81675 München 7,- €</p> | <p>VORTRAG MIT DISKUSSION</p>  |
| <p>18:00 – 19:30</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Demenz - Möglichkeiten der Alltagsbewältigung in Ergotherapie und Kunsttherapie</p> <p>Fachvortrag des Therapeutinnenteams von THEA mobil, Verein Stadtteilarbeit e. V., anhand von Praxisbeispielen mit anschließender Diskussion.</p> <p>THEA mobil, Beratungsstelle Wohnen, Verein Stadtteilarbeit e.V. Aachener Str. 9, Souterrain, 80804 München Frei 089 3570430, a.backhaus@verein-stadtteilarbeit.de</p> |  <p>VORTRAG MIT DISKUSSION</p>  |
| <p>18:00 – 19:30</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>„Altwerden ist nichts für Feiglinge“ (Mae West / Blacky Fuchsberger)</p> <p>Philosophische Hinweise zum Altern. Referent: Dr. Thomas Steinforth, Hochschule für die Philosophie, Ehrenamtlicher Mitarbeiter der Telefonseelsorge. Telefonseelsorge der Erzdiözese München und Freising Landwehrstr. 66, 3. OG, 80336 München Frei</p> |  <p>VORTRAG MIT DISKUSSION</p>  |
| <p>18:00 – 20:30</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Treppe aufwärts</p> <p>Der Titel „Treppe aufwärts“ vermittelt die Hoffnung, dass es einen Weg aus dem tristen Alltag heraus gibt. BASTA - das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen Kino Neues Rottmann, Rottmannstr. 15, 80333 München 8,- €, ermäßigt 7,50 €</p> | <p>FILMVORFÜHRUNG</p>  |
| <p>18:30 – 20:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Gesundheitsforum "Neue Wege in der Therapie chronischer Schmerzen. Impulse aus der Grundlagenforschung"</p> <p>Vortrag des renommierten Schmerzforschers Prof. Dr. med. Dr. h.c. Walter Ziegglängsberger. Max-Planck-Institut für Psychiatrie Kraepelinstr. 2, Hörsaal im EG, 80804 München Frei</p> | <p>VORTRAG</p>  |

| | | |
|----------------------|--|--|
| 18:30 – 20:00 | Wenn Demenz die Familie trifft - Auswirkungen einer Demenzerkrankung auf das umgebende Familiensystem Impulsvortrag und Infoveranstaltung für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen. Weitere Infos unter www.omsorg.de Beratungsstelle Omsorg Lessingstr. 5, 80336 München Frei | INFO- VERANSTALTUNG |
| 19:00 – 20:30 | Informationsvortrag: Trauma und Traumafolgen Der Informationsabend dient der Vermittlung von Grundlagenwissen über Traumatisierung, Symptomatik und Auswirkungen. Trauma Hilfe Zentrum München e.V. Horemansstr. 8, Rückgebäude, 80636 München 10,- €, ermäßigt 5,- € 089 12027900, info@thzm.de | VORTRAG MIT DISKUSSION  |
| 19:00 – 21:00 | Wenn erwachsene Kinder ihre psychisch erkrankten Eltern pflegen - Diskussions- und Informationsveranstaltung. Wenn Kinder psychisch erkrankter Eltern zu pflegenden Angehörigen werden, entstehen besondere Herausforderungen. Diskutieren Sie mit uns! Koordination der Münchner Hilfenetzwerke, RGU, LH München Referat für Gesundheit und Umwelt, Paul-Heysel-Str. 20, 4. OG, Raum 401, 80336 München Frei | VORTRAG MIT DISKUSSION |
| 19:00 – 20:30 | Rücken fit Kurs Verspannungen lösen, Rücken stärken, Beweglichkeit verbessern. Stadtteilzentrum Kult9 Blutenburgstr. 71, 1.OG, 80636 München 5,- € | WORKSHOP  |
| | | |

Di. 15. Oktober

| | | |
|---|---|---|
| <p>19:00 – 21:00</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> | <p>Mobbing im fortgeschrittenen Lebensalter - Konfliktdynamik, Formen, Auswirkungen und Hilfen Mobbing am Arbeitsplatz gegenüber älteren Arbeitnehmer*innen weist eine besondere Qualität auf. Dies erfordert spezifische Hilfestellungen.</p> <p>Mobbing Beratung München, Netzwerk Respekt am Arbeitsplatz und KDA - Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt der Evang.-Luth. Kirche in Bayern</p> <p>Schwanthalerstr. 91, 80336 München</p> <p>10,- €</p> | <p>VORTRAG MIT DISKUSSION</p>  |
| <p>19:30 – 20:30</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> | <p>A SIMPLE MAN, Zoltan und seine Lebenslieder - ein Film von Bernd Thomas Ein Mut machendes filmisches Portrait. Im Anschluss an den Film Gespräch/Diskussion mit Bernd Thomas sowie Musik von und mit Zoltan Sloboda.</p> <p>Ariadne e.V.</p> <p>Köşk, Schrenkstr. 8, 80339 München</p> <p>Frei</p> | <p>KULTURELLES ANGEBOT</p>  |
| <p>20:00 – 21:30</p> <p>Veranstalter</p> <p>Ort</p> <p>Eintritt</p> <p>Anmeldung</p> | <p>Depression im Alter: Die unerkannte Krankheit und ihre Behandlungsmöglichkeiten Ein Vortragsabend mit der Gerontopsychologin Dr. Sophia Poulaki über die Erscheinungsformen von Depression im Alter.</p> <p>Münchner Volkshochschule Fachgebiet Psychologie Münchner Volkshochschule am Gasteig, Rosenheimerstr. 5, EG, Raum 0117, 81667 München</p> <p>7,- €, ermäßigt, 5,- €</p> <p>089 480066239, buchungsnachfrage@mvhs.de</p> | <p>VORTRAG MIT DISKUSSION</p>  |
| | | |

Psychische Erkrankungen und Selbsthilfe - (Wie) geht das?

16. Oktober 2019, 18.00 – 20.00 Uhr
im Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68, 80339 München
Veranstaltungsraum EG.



Die Wirksamkeit des Konzepts Selbsthilfe wird im Bereich der psychischen Erkrankungen immer wieder kritisch hinterfragt. Was Selbsthilfe ist, wie sie wirkt und welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, werden vom Münchner Bündnis gegen Depression, der Münchner Angstselbsthilfe und dem Selbsthilfezentrum München beleuchtet.

Die drei Einrichtungen erläutern ihre Unterstützungsangebote. Betroffene aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen stellen die Arbeit aus den jeweiligen Gruppen vor.

Neben begleiteten und „freien“ Gesprächsgruppen werden sich auch weitere Formen der Selbsthilfe, wie die Schreibwerkstatt und eine Laufgruppe, präsentieren und für Fragen offen sein. Gemeinsam wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Die Beratungsstelle
der ARCHE bietet
Krisenintervention
und Beratung



DIE ARCHE

Suizidprävention
und Hilfe in
Lebenskrisen e.V.

**bei Suizidgefährdung
bei Lebenskrisen
bei Sorgen um einen
suizidgefährdeten Menschen
für Hinterbliebene nach
einem Suizid**

Saarstraße 5
80797 München
www.die-arche.de

Terminvereinbarung
Tel 089-33 40 41

Montag bis Freitag
9.00 – 13.00 Uhr und
14.30 – 17.00 Uhr

DIE ARCHE wird finanziert durch Zuwendungen des Bezirks Oberbayern, der Landeshauptstadt München, der katholischen und evangelischen Kirche, die gesetzlichen Krankenkassen sowie durch Eigenmittel (Spenden etc.)



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt



Mi. 16. Oktober

| | | |
|--|--|--|
| <p>09:30 – 10:30</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Feldenkrais mit Bodenübungen Feldenkrais-Übungen helfen Bewegungsabläufe zu harmonisieren und Blockaden aufzulösen. Ein Kursangebot. ASZ Milbertshofen Schleißheimer Str. 378, Gymnastikraum, UG, 80809 München Frei 089 356277330, asz-milbertshofen@awo-muenchen.de</p> |  <p>MITMACH-AKTION</p>  |
| <p>10:00 – 16:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Vincenzo München - Tag der offenen Tür Vincenzo lädt ein, Konzept, Team und Räume kennen zu lernen: Integrierte Versorgung, BEW, Sozialtherapie und Gemeindepyschiatrische Basisversorgung. Vincenzo München gemeinnützige Gesellschaft für integrative Lösungen im Gesundheits- und Sozialwesen mbH Landsberger Str. 367, 3. OG, 80687 München Frei</p> | <p>TAG DER OFFENEN TÜRE</p>  |
| <p>10:00 – 17:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Ausstellung "Glück kennt kein Alter" von Beate Reimann Fünf Portraits laden dazu ein, sich neu und interaktiv mit dem Alter zu beschäftigen. Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising in Kooperation mit der Pfarrei St. Bonifaz Basilika St. Bonifaz, Karlstr. 34, 80333 München Frei</p> | <p>KUNST-AUSSTELLUNG</p> |
| <p>10:45 – 11:45</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Feldenkrais ohne Bodenübungen Feldenkrais-Übungen helfen Bewegungsabläufe zu harmonisieren und Blockaden aufzulösen. Ein Kursangebot. ASZ Milbertshofen Schleißheimer Str. 378, Gymnastikraum, UG, 80809 München Frei 089 356277330, asz-milbertshofen@awo-muenchen.de</p> |  <p>MITMACH-AKTION</p>  |
| <p>11:00 – 12:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Bewusst atmen - Lebenskraft entfalten Mehr Lebendigkeit, Gesundheit und Kraft durch einfache Atemübungen in Verbindung mit meditativen Bewegungen. Kursleitung: Andreas Ohlendorf. ASZ Isarvorstadt Hans-Sachs-Str. 14, EG, 80469 München Frei 089 232398840, asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.de</p> |  <p>MITMACH-AKTION</p>  |
| | | |

Mi. 16. Oktober

| | | |
|--|--|---|
| 12:00 – 15:00 Veranstalter Ort Eintritt | Pop-up Café im BTZ Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen. bfz gGmbH BTZ im Reha-Haus München, Landwehrstr. 36, EG, 80336 München Frei | INFO- VERANSTALTUNG  |
| 12:00 – 15:00 Veranstalter Ort Eintritt | Oscar Zaumseil - Bilder in der SeelenART Galerie Der Berliner Künstler zeigt Zeichnungen und Druckgraphiken mit freischwebenden geometrischen Kompositionen und reduziert ausgestalteten Figuren. kbo Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH / SeelenART SeelenART Galerie, Robert-Kochstr. 7/7a, 80538 München Frei | KUNST- AUSSTELLUNG  |
| 13:30 – 14:30 Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung | In der Ruhe liegt die Kraft - Qi Gong für eine stabile Mitte In diesem „bewegten“ Vortrag erfahren Sie, wie Qi Gong die seelische Gesundheit beeinflussen kann. ASZ Solln-Forstenried Hererichstr. 58, 81479 München 3,- € 089 75075470, asz-solln@caritasmuenchen.de |  INFO- VERANSTALTUNG |
| 14:00 – 16:30 Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung | Vortrag "Lebensfreude im Alter" Einsamkeit, Antriebslosigkeit und Stimmungstiefs im Alter müssen nicht sein. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, Ihrem Leben wieder Schwung zu geben. ASZ Haidhausen Wolfgangstr. 18, 81667 München Frei 089 4613840, asz-haidhausen@im-muenchen.de |  VORTRAG  |
| 14:00 – 16:00 Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung | Gesundheitswandern mit Übungen Wanderung von ca. 5 km im Umkreis des ASZ, unterwegs unter fachgerechter Anleitung Übungen zu Mobilisation, Koordination, Kraft und Dehnung. ASZ Fürstenried Züricher Str. 80, 81476 München Frei 089 7595511, info@asz-fuerstenried.de |  MITMACH- AKTION  |

Mi. 16. Oktober

| | | |
|--|---|--|
| <p>14:00 – 16:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Gesunde Ernährung und Seelische Gesundheit Vortrag zu gesunder Ernährung und Seelischer Gesundheit, in Kooperation mit Donna Mobile. ASZ Allach-Untermenzing Manzostr. 105, 80997 München Frei 089 17119690</p> | <p> VORTRAG </p> |
| <p>14:00 – 15:30</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>BRAIN GYM - "Gedächtnis und Bewegung - die unzertrennlichen Zwillinge" Ein Power-Point-Vortrag mit praktischen Übungen. ASZ Milbertshofen Schleißheimer Str. 378, 80809 München Frei 089 356277330, asz-milbertshofen@awo-muenchen.de</p> | <p> MITMACH-AKTION </p> |
| <p>14:30 – 16:30</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>"Lange war ich unsichtbar" - Lesung mit musikalischer Umrahmung In ihrem autobiographischen Roman beschreibt Ursula Buchfellner die Heilkraft der Vergebung. Denn: Vergeben heißt, sich selbst zu lieben. ASZ Thalkirchen Emil-Geis-Str. 35, 81379 München 3,- € 089 74127790, asz-thalkirchen@brk-muenchen.de</p> | <p>KULTURELLES ANGEBOT </p> |
| <p>14:30 – 16:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Altersbedingte seelische Veränderungen im Vergleich zur Depression Sabine Wolf, Leiterin des gerontopsychiatrischen Dienstes wird die Besucher über altersbedingte seelische Veränderungen in einem Vortrag informieren. Caritas ASZ Aubing Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München Frei 089 86466810, asz.aubing@caritasmuenchen.de</p> | <p>VORTRAG </p> |
| | | |

Mi. 16. Oktober

| | | |
|----------------------|---|--|
| 15:00 – 17:00 | „Ich hab's geschafft“ Ein Dokumentarfilm über Essstörungen „Einmal essgestört, immer essgestört! - Dass dieser Satz ein Vorurteil ist, beweist dieser bewegende Dokumentarfilm. In „Ich hab's geschafft“ erzählen neun Menschen, wie sie ihre Essstörung überwunden haben. Veranstalter ANAD e.V. Versorgungszentrum Essstörungen Ort Poccistraße 3/1, 80336 München Eintritt Frei Anmeldung 089 219973-0 | FILMVORFÜHRUNG |
| 15:00 – 17:00 | Kaffeekränzchen mit den Damen Erika M.(82 Jahre), Klara Sch. (91 Jahre) und Ilse B. (92 Jahre) Die drei Damen Erika M., Klara Sch. und Ilse B. sind Bewohnerinnen des Hauses Heilig Geist und im kleidsam zu Gast um ins Gespräch zu kommen. Veranstalter diakonia GmbH Ort kleidsam diakonia, Blumenburgstr. 65, 80636 München Eintritt Frei | MITMACH-AKTION  |
| 15:30 – 17:00 | Trauma - Erkennen, verstehen und behandeln Informationsvortrag einschließlich Diskussion und Klinikrundgang. Veranstalter Klinik MenterSchwaige / Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychoanalyse Ort Geiselnsteigstr. 203, 81545 München Eintritt Frei |  INFO-VERANSTALTUNG |
| 16:00 – 17:00 | Stunde der körperorientierten Achtsamkeit Praktische, körperorientierte Achtsamkeitsübungen in der Schön Klinik Tagesklinik München (Spezialisierung auf Essstörungen und Depressionen). Veranstalter Schön Klinik Tagesklinik München Ort Einsteinstr. 130, Im "Einstein", 5. OG, 81675 München Eintritt Frei | MITMACH-AKTION |
| 16:30 – 19:00 | Selbstfürsorge im Alter Türkischsprachiges Frauencafé. Veranstalter Donna Mobile AKA e.V. Ort Holzapfelstr. 3, 80339 München Eintritt Frei Anmeldung 089 505005, info@donnamobile.org |  VORTRAG MIT DISKUSSION |
| | | |

Mi. 16. Oktober

| | | |
|---|--|---|
| <p>17:00 – 20:30</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Abend der offenen Tür im Trauma Hilfe Zentrum München e.V.</p> <p>An diesem Abend öffnen wir unsere Türen für Betroffene, Angehörige, Fachleute und Interessierte und geben einen Einblick in unsere Arbeit.</p> <p>Trauma Hilfe Zentrum München e.V. Horemansstr. 8, Rückgebäude, 80636 München Frei</p> | <p>TAG DER OFFENEN TÜRE</p>  |
| <p>17:00 – 18:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Medikamente im Alter- wann sind sie hilfreich, wann sind sie schädlich? Informationen aus der Fachambulanz für Suchterkrankungen Bereich 60+</p> <p>Vortrag über verschiedene Ursachen von Schmerzzuständen, Missbrauch- und Abhängigkeitsgefahren von Medikamenten sowie Behandlungsmöglichkeiten.</p> <p>ASZ Lehel Christophstr. 12, 80538 München 3,50 €, ermäßigt 0,00 € 089 452164101, asz-lehel@brk-muenchen.de</p> |  <p>VORTRAG</p>  |
| <p>18:00 – 20:00</p> <p>Veranstalter Ort</p> <p>Eintritt Anmeldung</p> | <p>"Befreunden", ein Projekt des Vereins Horizonte, gegen Depression und Ihre Folgen</p> <p>Bericht über unser seit Jahren laufendes Projekt, bei dem eine Freundschaft zwischen ehrenamtlich Engagierten und Betroffenen vermittelt wird.</p> <p>Verein Horizonte e.V. Haus 7 am Krankenhaus Schwabing der Klinik Nord des Isar-Amper-Klinikum der KBO Kölnerplatz 1, Haus 7, Über Isoldenstraße zu Haus 7, direkter Zugang ins Untergeschoss, 80804 München Frei info@verein-horizonte.de</p> | <p>INFO-VERANSTALTUNG</p> |
| <p>18:00 – 19:30</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Rauchfrei - Erste Schritte in ein rauchfreies Leben.</p> <p>Sie möchten mit dem Rauchen aufhören? Eine Psychologin und zertifizierte Rauchfrei-Trainerin unterstützt Sie bei diesem Vorhaben.</p> <p>Kontakt- und Begegnungsstätte Blaukreuz-Zentrum München Ainmillerstr. 43, 80801 München Frei 089 38346996</p> | <p>INFO-VERANSTALTUNG</p>  |
| | | |

Mi. 16. Oktober

| | | |
|----------------------|--|--|
| 18:00 – 20:00 | Psychische Erkrankungen und Selbsthilfe - (Wie) geht das? "Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob für Sie Selbsthilfe in Frage kommt? Das Selbsthilfezentrum, die Münchner Angstselbsthilfe und das Münchner Bündnis gegen Depression stellen ihre Angebote vor. Veranstalter Selbsthilfezentrum München, Münchner Angstselbsthilfe, Münchner Bündnis gegen Depression e.V. Ort Westendstr. 68, 80339 München Eintritt Frei | FACHTAGUNG |
| 18:00 – 20:00 | Ambulante, teilstationäre oder stationäre Behandlung bei psychischen Problemen: Was hilft mir am besten? Praxisnahe Einblicke, wie sich die Versorgungsbereiche unterscheiden und welches Konzept für welchen Patienten geeignet ist. Veranstalter CIP Tagesklinik Ort Maria-Josepha-Str. 4, 80802 München Eintritt Frei | VORTRAG |
| 19:00 – 20:30 | Selbstfürsorge ist nicht egoistisch! Selbstfürsorge ist die Basis psychischer Gesundheit. Wie können wir gut für uns sorgen? Vortrag mit Dr. med. Tatjana Reichhart, Fachärztin. Veranstalter Kitchen2Soul Ort Schlörstr. 4, 80634 München Eintritt 7,50 € Anmeldung www.kitchen2soul.com/veranstaltungen | VORTRAG MIT DISKUSSION |
| 19:30 – 20:30 | A SIMPLE MAN, Zoltan und seine Lebenslieder - ein Film von Bernd Thomas Ein Mut machendes filmisches Portrait. Im Anschluss an den Film Gespräch / Diskussion mit Bernd Thomas sowie Musik von und mit Zoltan Sloboda. Veranstalter Ariadne e.V. Ort Pfarrei St. Helena, Fromundstr. 2, Pfarrsaal, 81547 München Eintritt Frei | KULTURELLES ANGEBOT  |



kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost

Als eines der größten Fachkrankenhäuser für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie leisten wir die psychiatrische Vollversorgung für München sowie für die Landkreise München, FFB, Dachau und Ebersberg.

Zum Klinikum München-Ost gehören weiterhin die Außenstellen München-Nord, München Berg am Laim, Fürstfeldbruck, Dachau, das Atriumhaus München mit jeweils stationären, tagesklinischen und ambulanten Angeboten.

Wir bieten neben den psychiatrischen Abteilungen weitere Stationen, unter anderem für die Behandlung von Depressionen, Borderline, Junge

Erwachsene, Kriseninterventionen, Traumata, geistig Behinderte mit psychischen Erkrankungen. Ebenso verfügt das Klinikum über eine Frauen- und Mutter-Kind-Station. Tagesklinisch und ambulant können sich Patienten behandeln lassen, die unter einer Glücksspiel- bzw. PC/Internetsucht leiden.

Das Zentrum für Altersmedizin und Entwicklungsstörungen bietet alle Behandlungsangebote für lebensältere Menschen an. Aufgrund des hohen Bedarfs entwickelte das Klinikum eigene Stationen für lebensältere Menschen mit einer Suchterkrankung oder Depression. Ergänzend hat das Klinikum eine Akutgeriatrie aufgebaut.

Die Klinik für Suchtmedizin und Psychotherapie behandelt alle Suchterkrankungen. Die neurologische Klinik bietet neben moderner Diagnostik und Behandlung neurologischer Erkrankungen auch eine stationäre multimodale Schmerztherapie. Die Stroke Unit (Schlaganfallbehandlung) ist in den vergangenen Jahren mehrfach erfolgreich zertifiziert worden. Zudem gibt es spezielle Angebote für Multiple-Sklerose und Epilepsie.

Vockestraße 72 | 85540 Haar
E-Mail | kontakt.iak-kmo@kbo.de
Telefon | 089 4562-0
Telefax | 089 4562-2960

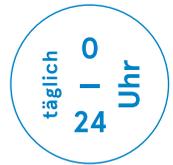
kbo-iak.de

SOFORTHILFE IN SEELISCHER NOT

WISSEN SIE NICHT MEHR WEITER?

**WIR HÖREN
IHNEN ZU,
FRAGEN NACH
UND KLÄREN
GEMEINSAM
DIE SITUATION.**

**WIR BERATEN
SIE UND ZEIGEN
WEGE AUF.**



www.krisendienst-psychiatrie.de

**KRISEN
DIENST**
Psychiatrie

**0180
/655
3000**

| | | |
|----------------------|--|---|
| 09:45 – 12:30 | <p>Bäume als Kraftquelle für die Gesundheit Bei einem Spaziergang durch den Nymphenburger Park suchen wir Plätze auf, wo wir uns auf die Heilkraft von Bäumen einlassen.</p> <p>Veranstalter ASZ Altstadt Ort Sebastiansplatz 12, 80331 München Eintritt 4,- €, ermäßigt 2,- € Anmeldung 089 264046 info@asz-altstadt.de</p> |  MITMACH-AKTION |
| 10:00 – 17:00 | <p>Ausstellung "Glück kennt kein Alter" von Beate Reimann Fünf Portraits laden dazu ein, sich neu und interaktiv mit dem Alter zu beschäftigen.</p> <p>Veranstalter Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising in Kooperation mit der Pfarrei St. Bonifaz Ort Basilika St. Bonifaz, Karlstr. 34, 80333 München Eintritt Frei</p> | KUNST-AUSSTELLUNG |
| 11:00 – 13:00 | <p>Seelische Gesundheit und Migration Italienischsprachiges Frauencafé. Donna Mobile AKA e.V. Landsberger Str. 45 a, 80339 München Eintritt Frei Anmeldung 089 505005, info@donnamobile.org</p> | VORTRAG MIT DISKUSSION |
| 11:00 – 12:00 | <p>Qi Gong für (Wieder-) Einsteiger Ein Weg zu mehr Beweglich- und Geschmeidigkeit.</p> <p>Veranstalter ASZ Harlaching Ort Rotbuchenstr. 32, 81547 München Eintritt Frei Anmeldung 089 6990660, asz-harlaching@brk-muenchen.de</p> | WEITERE VERANSTALTUNG  |
| 11:00 – 12:00 | <p>Fitness - Schnupperstunde Leichtes Bewegungstraining und gymnastische Übungen mit Musik zur Verbesserung der Gesundheit. Kursleitung: Birgit Katzenmeyer.</p> <p>Veranstalter ASZ Isarvorstadt Ort Hans-Sachs-Str. 14, EG, 80469 München Eintritt Frei Anmeldung 089 232398840, asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.de</p> |  MITMACH-AKTION  |
| | | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>13:00 – 14:30</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Neuer Schwung für den Alltag Finden Sie mit der Kraft und Dynamik des Atmens zu mehr Achtsamkeit in Ihrem Leben.</p> <p>ASZ Freimann Edmund-Rumpler-Str. 1, 80939 München 5,- €, ermäßigt 2,50 € 089 3298930</p> |  <p>MITMACH-AKTION</p>  |
| <p>14:00 – 16:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Hospiz- und Palliativlandschaft in München - Ein Überblick An diesem Nachmittag erfahren Sie, wie die Hospiz- und Palliativlandschaft in München aussieht, welche ambulanten und stationären Angebote es gibt.</p> <p>Caritas ASZ Schwabing-West Hiltenspergerstr. 76, Schweizer Saal, 80796 München Frei 089 30007660</p> | <p>VORTRAG MIT DISKUSSION</p>  |
| <p>14:00 – 16:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Wie hilft die ambulante psychosomatische Rehabilitation bei seelischen und körperlichen Einschränkungen und Beschwerden? Mit einem Einführungsvortrag zum Thema und bei einem Rundgang durch unser Haus zeigen wir Ihnen, welche Hilfe Sie im Rehazentrum Ottobrunn erwarten dürfen. Schwerpunkte sind Psychosomatik und Orthopädie.</p> <p>Ambulantes Reha-Zentrum Ottobrunn Rudolf-Diesel-Str. 18, 85521 Ottobrunn Frei</p> | <p>INFO-VERANSTALTUNG</p>  |
| <p>14:00 – 16:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt</p> | <p>Entspannung für Körper, Geist und Seele Fachvortrag "Entspannung für Körper, Geist und Seele"</p> <p>ASZ Sendling Daiserstr. 37, 81371 München Frei</p> |   <p>VORTRAG</p> |
| <p>14:30 – 16:00</p> <p>Veranstalter Ort Eintritt Anmeldung</p> | <p>Infoveranstaltung "Balance - für mehr Lebensfreude im Alter" Ein Einblick in das Programm, das sich an Senior*innen mit depressiven Verstimmungen richtet und ab Januar 2020 im ASZ Westpark angeboten wird.</p> <p>ASZ Westpark Garmischer Str. 209, 81377 München Frei 089 517772400</p> |  <p>INFO-VERANSTALTUNG</p>  |

| | | |
|----------------------|---|--|
| 15:00 – 18:00 | <p>Oscar Zaumseil - Bilder in der SeelenART Galerie Der Berliner Künstler zeigt Zeichnungen und Druckgraphiken mit freischwebenden geometrischen Kompositionen und reduziert ausgestalteten Figuren.</p> <p>Veranstalter kbo Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH / SeelenART Ort SeelenART Galerie, Robert-Kochstr. 7/7a, 80538 München Eintritt Frei</p> | <p>KUNST-AUSSTELLUNG</p>  |
| 15:00 – 16:30 | <p>"Aufwärts (2012)" - Film mit Diskussion Der preisgekrönte Kurzfilm zeigt die Erlebnisse eines jungen Mannes, der seine Sozialstunden in einer WG für Senioren*innen ableistet.</p> <p>Veranstalter SpDi Stadtmitte, Landeshauptstadt München Ort Referat für Gesundheit und Umwelt, Schwanthaler Str. 69, 2. OG, Raum 202, 80335 München Eintritt Frei</p> |  <p>FILMVORFÜHRUNG</p>  |
| 17:00 – 18:00 | <p>No risk - no fun!? Grundlagen der Glücksspielsucht Fachvortrag mit Basisinformationen zum Thema Glücksspielsucht für Betroffene, Angehörige und Interessierte.</p> <p>Veranstalter Kontakt- u. Begegnungsstätte Blaukreuz-Zentrum München Ort Ainmillerstr. 43, 80801 München Eintritt Frei Anmeldung 089 38346996</p> | <p>INFO-VERANSTALTUNG</p>  |
| 17:30 – 19:30 | <p>Die psychische Gesundheit stärken Internationales Frauencafé.</p> <p>Veranstalter Donna Mobile AKA e.V. Ort Holzapfelstr. 1, 80339 München Eintritt Frei Anmeldung 089 505005, info@donnamobile.org</p> | <p>VORTRAG MIT DISKUSSION</p> |
| 18:00 – 19:00 | <p>Glücksspielsucht - wie Glück, Spiel & Sucht zusammenhängen Vom Glücksspiel zur Sucht, von Betroffenen und Angehörigen. Und von Hilfsangeboten sowie den meist unbekanntesten rechtlichen Regelungen zum Glücksspiel.</p> <p>Veranstalter Bayerische Akademie für Sucht und Gesundheitsfragen / Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern Ort Landwehrstr. 60-62, 80336 München Eintritt Frei Anmeldung www.bas-muenchen.de/seminar/code/LSG-2019-Vortrag.html</p> | <p>VORTRAG MIT DISKUSSION</p> |

| | | |
|----------------------|--|---|
| 18:00 – 19:15 | Bewältigung sexualisierter Gewalt als biografische Aufgabe Wechselwirkungen zwischen Belastungen und Bewältigungsversuchen in Folge sexualisierter Gewalterfahrungen aus einer Lebenszeitperspektive. Veranstalter KIBS (KINDERSCHUTZ MÜNCHEN) Ort Haus des Stiftens, Landshuter Allee 11, 80637 München Eintritt Frei | VORTRAG MIT DISKUSSION |
| 18:30 – 20:00 | Einfach singen - für Frauen Gemeinsam singen macht Spaß, tut Körper und Seele gut und berührt das Herz. Wir singen ohne Noten leichte Lieder, berührend, wohltuend, einfach so. Veranstalter FrauenGesundheitsZentrum e.V. Ort Grimmstr. 1, 1. OG, 80336 München Eintritt 10,- €, ermäßigt 2,50 € Anmeldung 089 1291195, karin.schoenig@fgz-muc.de | WORKSHOP |
| 19:00 – 21:00 | Abgrenzung leicht gemacht - Selbstbehauptung im Job Tipps und Tools, um sich im Job besser zu behaupten und auch beruflich gut für sich zu sorgen. Veranstalter Münchner Frauenforum Ort Rumfordstr. 25, 80469 München Eintritt 8,- €, ermäßigt 4,- € Anmeldung 089 293968, info@muenchner-frauenforum.de | WORKSHOP |
| 19:00 – 20:30 | Traumafachvortrag für körpertherapeutisch / pflegerisch tätige Fachkräfte In diesem Vortrag möchten wir Sie über das Phänomen „Trauma und Traumafolgestörungen“ informieren und Ihnen kleine Hilfestellungen geben. Veranstalter Trauma Hilfe Zentrum München e.V. Ort Horemansstr. 8, Rückgebäude, 80636 München Eintritt 15,- € Anmeldung 089 12027900, info@thzm.de | VORTRAG MIT DISKUSSION  |
| | | |

Do. 17. Oktober

| | | |
|----------------------|---|---|
| 19:00 – 20:00 | Altern Aktiv Annehmen - Gemeinsam in der Gruppe Die vfkv Ambulanz stellt im Vortrag das Gruppen-therapieangebot "Altern aktiv annehmen" und das Projekt „Türen öffnen“- Aufsuchende Psychotherapie in Institutionen - vor und zeigt Betroffenen und Angehörigen neue Wege. Veranstalter vfkv Ambulanz der Ort vfkv Ausbildungsinstitut München gGmbH Lindwurmstraße 117, 5. OG, Seminarraum 2, 80337 München Eintritt Frei Anmeldung 089 452416627, roettgermann@vfkv.de | INFO- VERANSTALTUNG  |
| 19:30 – 21:00 | Resilienz präventiv gestalten - Die psychische Widerstandfähigkeit von Kindern und Jugendlichen kunsttherapeutisch fördern Kunsttherapeutische Präventionsmodule für Kinder und Jugendliche in pädagogischen Institutionen: Inhalt und konzeptionelle Entwicklung. Veranstalter Kunsttherapie-Netzwerk e.V. Ort Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutische Praxis Peter Trocha, Adelheidstr. 11, 80798 München Eintritt Frei Anmeldung resilienzgestalten@kunsttherapie-netzwerk.de | INFO- VERANSTALTUNG |
| 19:30 – 20:30 | Theater Apropas - Lesung Karl Valentin - verquer gedacht, geradeaus gelesen! Das inklusive Theater Apropas liest Karl Valentin, eine konzertant aufgeführte „Sprechung“! Veranstalter Ariadne e.V. Ort Köşk, Schrenkstr. 8, 80339 München Eintritt Frei | KULTURELLES ANGEBOT  |
| | | |

Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit

Die bayerischen Psychologischen Psychotherapeut/innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut/innen unterstützen die Münchner Woche für Seelische Gesundheit. Wir setzen uns u. a. ein für

- Verbesserung der flächendeckenden Versorgung psychisch kranker Menschen im ambulanten und stationären Bereich
- Förderung der Prävention psychischer Störungen
- Integration psychotherapeutischen Fachwissens in die Behandlung körperlicher Erkrankungen
- Abbau und Verhinderung von Stigmatisierung und Diskriminierung psychisch erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen

Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten • Birketweg 30 • 80639 München
Tel. 089 / 51 55 55-0 • Fax 089 / 51 55 55-25 • info@ptk-bayern.de • www.ptk-bayern.de

Schlafen Sie gut? Gestörter Schlaf oder Schlafmangel ist ein Hauptrisikofaktor für Erschöpfung und Krankheit.

Schlafseminar unter ärztlicher und psychotherapeutischer Leitung mit Übernachtung und Vollpension im über 1200 Jahre alten Kloster Frauenwörth.

Akademie und Gesundheitszentrum
Frauenchiemsee
www.gesundheit-frauenchiemsee.de
info@gesundheit-frauenchiemsee.de



Fr. 18. Oktober

10:30 – 12:00

Aktiv gegen Blasenschwäche - Beckenbodentraining für Frauen

Mit dem Beckenbodentraining können Sie aktiv etwas gegen Blasenschwäche tun. In dem Vortrag wird das Training nach Tanzberger vorgestellt.

Veranstalter
Ort
Eintritt
Anmeldung

ASZ Altstadt
Sebastiansplatz 12, 80331 München
2,50 €, ermäßigt 0,- €
089 264046, info@asz-altstadt.de



VORTRAG

12:00 – 16:00

Laufen mit Freu(n)de(n) - aktiv sein - gesund bleiben

Mit dem Freudenlauf zeigen wir uns als spezialisierte Einrichtung für psychisch erkrankte Migranten*innen in der Öffentlichkeit.

Veranstalter
Ort
Eintritt
Anmeldung

Psychologischer Dienst für Ausländer /
Caritas München Mitte
Luitpoldpark Südteil, gegenüber Karl-Theodor-Straße 133,
Start/Ziel beim Obelisk, 80796 München
Frei
089 23114960, freudenlauf2019@caritasmuenchen.de

MITMACH-
AKTION



12:00 – 15:00

Oscar Zaumseil - Bilder in der SeelenART Galerie

Der Berliner Künstler zeigt Zeichnungen und Druckgraphiken mit freischwebenden geometrischen Kompositionen und reduziert ausgestalteten Figuren.

Veranstalter
Ort
Eintritt

kbo Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH / SeelenART
SeelenART Galerie, Robert-Kochstr. 7/7a, 80538 München
Frei

KUNST-
AUSSTELLUNG



13:00 – 14:15

Fit für den Job - berufsorientierte Therapie in der Tagesklinik für Depressionen

Vortrag und Führung in der Max-Planck-Tagesklinik für Depressionen.

Veranstalter
Ort
Eintritt

Max-Planck-Institut für Psychiatrie
Kraepelinstr. 14, 80804 München
Frei

INFO-
VERANSTALTUNG

Fr. 18. Oktober

| | | |
|--|---|---|
| 13:00 – 14:15 | Medikation oder Gespräche: Wem hilft was? Therapiekonzept der Max-Planck-Tagklinik für Psychiatrie und Psychotherapie anhand ausgewählter Beispiele Vortrag und Führung in der Max-Planck-Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. | INFO- VERANSTALTUNG |
| Veranstalter Ort Eintritt | Max-Planck-Institut für Psychiatrie Schleißheimerstr. 267, 80809 München Frei | |
| 13:00 – 14:00 | Psychotherapie wirkt! Vortrag und Führung in der Max-Planck-Tagesklinik für Psychotherapie. | INFO- VERANSTALTUNG |
| Veranstalter Ort Eintritt | Max-Planck-Institut für Psychiatrie Kraepelinstr. 14, 80804 München Frei | |
| 14:30 – 15:15 | Die medikamentöse Behandlung der Depression: Zeit für Ihre Fragen! Vortrag und Sprechstunde zu Depression am Max-Planck-Institut für Psychiatrie. | OFFENE SPRECHSTUNDE  |
| Veranstalter Ort Eintritt | Max-Planck-Institut für Psychiatrie Kraepelinstr. 2, Hörsaal im EG, 80804 München Frei | |
| 15:00 – 17:00 | Neues Brot mit alten Herren - genießen und ins Gespräch kommen Plaudern Sie bei köstlichen Sandwiches mit Christoph F. (82 Jahre), Alfred T. (76 Jahre) und Gerhard F. (82 Jahre) im diakonia Laden "lebhaft". | MITMACH- AKTION |
| Veranstalter Ort Eintritt | diakonia GmbH lebhaft, Schleißheimerstr. 8, 80797 München-Schwabing Frei | |
| 15:15 – 16:00 | Schematherapie bei Depressionen Vortrag über Schematherapie als Therapieform bei Depressionen am Max-Planck-Institut für Psychiatrie. | VORTRAG  |
| Veranstalter Ort Eintritt | Max-Planck-Institut für Psychiatrie Kraepelinstr. 2, Hörsaal im EG, 80804 München Frei | |

Fr. 18. Oktober

| | | |
|----------------------|--|--|
| 15:30 – 18:00 | Gemeinsam kreativ - Individuell betreut Das Betreute Einzelwohnen für seelisch belastete Menschen stellt sich vor. Veranstalter Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V. - Betreutes Einzelwohnen Ort Claude-Lorrain-Str. 37, EG, 81543 München Eintritt Frei | INFO- VERANSTALTUNG  |
| 16:00 – 16:45 | Nicht nur Gefühle beeinflussen unsere Psyche - wie wirken sich Umweltfaktoren wie Stress, Ernährung und Licht aus? Vortrag am Max-Planck-Institut für Psychiatrie. Veranstalter Max-Planck-Institut für Psychiatrie Ort Kraepelinstr. 2-10, Hörsaal im EG, 80804 München Eintritt Frei | VORTRAG  |
| 17:00 – 18:30 | Schilddrüse und Psyche - für Frauen Gedrückte Stimmung oder Ängste können mit der Schilddrüse zu tun haben. Was gibt es dann zu beachten, wer kann helfen, was kann jede selbst tun? Ein Vortrag von Irene Gronegger. Veranstalter FrauenGesundheitsZentrum e.V. Ort Grimmstr. 1, 1. OG, 80336 München Eintritt 8,50 €, ermäßigt 2,50 € Anmeldung 089 1291195, fgz@fgz-muc.de | VORTRAG MIT DISKUSSION  |
| 18:00 – 20:00 | Vereinsamung - wenn niemand mehr richtig zuhört! Strategien und Hilfestellungen zu einer Gesprächskultur, die auch im Alter hält und trägt. Workshop mit Mediator und Trauerredner H.-C. Binder. Veranstalter streitweise - Praxis für Mediation und Konfliktkultur Ort Kanzlei Kager, Brienner Str. 44, 2. OG, 80333 München Eintritt 15,- €, ermäßigt 10,- € Anmeldung info@streitweise.de | WORKSHOP  |
| | | |

Folgen Sie uns auf



Facebook
[muenchnerbuenndnisgegendepression](https://www.facebook.com/muenchnerbuenndnisgegendepression)



Instagram
[aktion_depression](https://www.instagram.com/aktion_depression)

Ihre Spende macht dieses Projekt möglich!

Spendenkonto

Münchner Bündnis gegen Depression
Verwendungszweck: WSG
Stadtsparkasse München
IBAN: DE82 7015 0000 1000 4836 59
BIC: SSKMDEMM

Impressum

7. Münchner Woche für Seelische Gesundheit

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



Landeshauptstadt
München

7. Münchner Woche für Seelische Gesundheit



www.woche-seelische-gesundheit.de

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Geschäftsstelle

Luisenstr. 43, 80333 München
Tel.: 089 54 04 51 20
Fax: 089 54 04 51 22
info@woche-seelische-gesundheit.de

Vertretungsberechtigter Vorstand

Prof. Dr. Dr. Martin Keck, *Vorstandsvorsitzender*
www.martinkeck.info
Cornelia Kruse, *1. stellvertretende Vorsitzende*
Gerhard S. Hafenbrädl, *2. stellvertretender Vorsitzender*
Dr. Nilufar Heydari, *Schatzmeisterin*
Prof. Dr. Michael Zaudig, *Schriftführer*

Inhaltlich Verantwortliche gemäß § 55 Abs. 2 RStV

Prof. Dr. Dr. Martin Keck, *Vorstandsvorsitzender*

Registergericht

Amtsgericht München, Vereinsregister Nr. 201836
Gemeinnützigkeit anerkannt durch das Finanzamt
München für Körperschaften

Druck

Kastner AG

Auflage

13.500 Stück

Gedruckt auf

MultiArt Silk FSC

Gestaltung

punktschmiede

Programmierung Website

SpaceNet AG





”

Du bist nicht allein!

Frag frühzeitig nach Hilfe!

Meine Geschichte auf:

www.woche-seelische-gesundheit.de



UNTERSTÜTZEN SIE UNS!

Als Mitglied,
Fördermitglied oder
mit Ihrer steuerlich
begünstigten Spende.

Spendenkonto

Stadtsparkasse München

IBAN DE82 7015 0000 1000 4836 59

BIC SSKMDEMM

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Luisenstr. 43, 80333 München
Tel.: 089 54 04 51 20, Fax: 089 54 04 51 22
info@muenchen-depression.de

WWW.MUENCHEN-DEPRESSION.DE

münchner
bündnis
gegen
DEPRESSION

Auszeichnungen



Mit freundlicher Unterstützung



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

Ein Projekt des



in Kooperation mit der



Landeshauptstadt
München

**www.
woche-
seelische-
gesundheit.
de**



Mit freundlicher Unterstützung von



Beisheim Stiftung



bezirk oberbayern



ERZDIOZÈSE MÜNCHEN
UND FREISING



Zuverlässig an Ihrer Seite



Ärztlicher Kreis-
und Bezirksverband München



HERZ FÜR ÄLTERE PROFIMEDIZINER IN MÜNCHEN



Ausbildungsinstitut München



REALITÄTLICHES
TRAININGZENTRUM
MÜNCHEN