# Freitags, je 11.00-13.00 Uhr

EX-IN-Genesungsbegleiterin Dr. Karolina De Valerio berät Sie gerne und freut sich auf Ihren Anruf. **Telefon: 089 54 04 51 20** 

#### Selbsthilfe

In Kooperation mit der MASH München bieten wir vier Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen an.

Weitere Infos unter www.angstselbsthilfe.de oder telefonisch 089 515553-0

Das Selbsthilfezentrum München bietet ebenfalls Selbsthilfegruppen an.

Weitere Infos unter www.shz-muenchen.de oder telefonisch 089 532956-11

# Tagung »Stark gegen Depression« 31.01.-01.02.2022

Das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der Evangelischen Akademie Tutzing.

Jetzt anmelden unter: www.ev-akademie-tutzing.de





#### kontakt

Münchner Bündnis gegen Depression e.V. Luisenstraße 43, 80333 München

Telefon: 089 54045120 Fax: 089 54045122

info@muenchen-depression.de www.muenchen-depression.de

f muenchnerbuendnisgegendepression

aktion\_depression

## spendenkonto

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Stadtsparkasse München

IBAN: DE82 7015 0000 1000 4836 59

**BIC: SSKMDEMM** 

# **DEPRESS**

Veranstaltungen und Aktivitäten in München. Programm 20 Oktober-Dezemb

> Corona bedingte Änderungen erfahren Sie auf der Website www.muenchen-depression.de <</p>



mit freundlicher Unterstützung der



Landeshauptstadt München **Gesundheitsreferat** 

# unser programm oktober-dezember 2021

#### Münchner Woche für Seelische Gesundheit

### 07.-15. Oktober

Münchner Woche für Seelische Gesundheit:

Digitale Messe, Live-Streams, Vorträge und viele andere Veranstaltungen online und im ganzen Stadtgebiet.

#### 07. Oktober 2021, 18-20 Uhr

**Eröffnung** mit Impulsvortrag der Kabarettistin Claudia Pichler und einem spannendenden Couchgespräch zum Schwerpunktthema »Alles Krise, oder was?!«

▲ Live-Stream auf www.woche-seelische-gesundheit.de
TEILNAHME KOSTENLOS

# 08. Oktober 2021, 14–16 Uhr Symposium für Hausärzte

Psychiatrische Komorbiditäten erkennen und effektiv behandeln.

▲ Live-Stream auf www.woche-seelische-gesundheit.de TEILNAHME KOSTENLOS

# 09. Oktober 2021, 09.30-12.30 Uhr Symposium für alle

Es erwarten Sie 6 interessante Impulsvorträge zum Schwerpunktthema »Alles Krise, oder was?!«

▲ Live-Stream auf www.woche-seelische-gesundheit.de TEILNAHME KOSTENLOS

#### Online Vorträge via Zoom

Depression im Alter – Eine gemeinsame Vortragsreihe mit dem Münchner Bildungswerk

## 29. November, 18.00-19.30 Uhr

Umgang mit depressiv erkrankten Menschen und ihren Angehörigen (Kurs-Nr. 143034)

## 13. Dezember, 18.00-19.30 Uhr

Hilfsangebote für erkrankte Menschen in München und überregionale, digitale Hilfen (Kurs-Nr. 143035)

▲ Online via Zoom mit Referentin Dr. Karolina De Valerio. KURSGEBÜHR JEWEILS 8 EURO.

Anmeldung online über www.münchner-bildungswerk.de, per E-Mail an sekretariat@muenchner-bildungswerk.de oder unter Tel. 089 545805-0

#### Laufgruppe

## Jeden Montag um 18.30 Uhr

# Gemeinsames Laufen für Menschen mit Depression, Freunde und Angehörige

TREFFPUNKT: Veterinärstraße 1, München / vor dem Gebäude LAUFORT: Englischer Garten

Egal ob Anfänger (Grundkondition erforderlich) oder routinierter Läufer. Individuelles Programm je nach Kondition und Erfahrung.

Bei jedem Treffen werden Sie von ehrenamtlichen Lauftrainern unterstützt. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Bitte Getränk, Sportbekleidung und Laufschuhe mitbringen. Schließfächer können mit 1-Euro- oder 2-Euro-Pfandmünzen im Gebäude (Untergeschoss) genutzt werden. Bitte ausreichend Zeit zum Umkleiden einplanen.

#### Wir laufen pünktlich um 18.30 Uhr los!

Wir laufen jeden Montag, auch an Feiertagen, und bei jedem Wetter!

#### Stammtischtreffen

### Jeden 3. Montag im Monat, ab 18.30 Uhr

# Offene Stammtischtreffen für Mitglieder, Betroffene, Angehörige und Interessierte

mit Dr. Karolina De Valerio (EX-IN Genesungsbegleiterin), Andreas Heinfling und Dietrich Schwaderlapp

Jede/r ist willkommen – mit oder ohne Depressionserfahrung, Bündnis-Mitglied oder Nicht-Mitglied. Wir freuen uns auf Sie!

#### Nächste Stammtischtreffen 2021: 18. Oktober, 22. November und 20.Dezember

▲ 35 milli(m)eter, Bayerstrasse 3–5, München Tischreservierung: »Bündnis«

Details und weitere Termine aktuell im Internet: www.muenchen-depression.de oder per telefon: 089 54045120