

Donnerstag, 19. Oktober

TRIALOG

Der Altenburger Trialog ist zu einer Plattform des Austausches zwischen Angehörigen, Psychiatrie-Erfahrenen und professionell Tätigen sowie allen Interessierten geworden. Vorurteilsfrei und ohne Bewertung sollen vielfältige Begegnungen stattfinden, Hemmungen abgebaut und Erfahrungen berichtet werden. „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“ – das Motto der diesjährigen Woche der Seelischen Gesundheit wollen wir als Thema genau so in den Mittelpunkt dieses Trialoges stellen. Wie können wir ganz persönlich und als Gesellschaft einen gesunden Umgang mit der allgemeinen Unsicherheit und Überforderung angesichts globaler Krisen finden?

Katrin Hinkel, Grit Eisert, Susann Seifert, Constance Böhme

Ort: Farbküche | Erlebe was geht gGmbH

Moritzstraße 6, Altenburg

Zeit: 18:00 bis 20:00 Uhr



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit



PROGRAMM

ZUSAMMEN DER ANGST DAS GEWICHT NEHMEN

Im Rahmen der diesjährigen
Woche der Seelischen Gesundheit

finden vom

15. bis 19. Oktober 2023

Veranstaltungen im Altenburger Landkreis statt.



Eine Veranstaltungsreihe der verschiedenen psychosozialen Einrichtungen und Träger in Zusammenarbeit mit dem Gemeindepsychiatrischen Verbund Altenburger Land. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

www.lukasstiftung-altenburg.de

Sonntag, 15. Oktober

„Heile mich Herr, so werde ich heil.“

Ein Gottesdienst für Kranke und Gesunde mit vielfältiger Musik, biblischem Lebensimpuls, Interviews und Möglichkeit zur persönlichen

Gesundheit ist mehr als die Freiheit von körperlichen Gebrechen. Sie bedingt ein rundum seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden. Dafür sollte eines ins andere greifen – und auch der Glaube trägt dazu bei. So wird die Eröffnungsveranstaltung der Woche der seelischen Gesundheit ein Gottesdienst sein, den die Evangelische Kirchgemeinde Altenburg gestaltet. Sie sind eingeladen Gottes Segen zu empfangen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Gespräche und Begegnung bei Kaffee und Kuchen.

Ort: Brüderkirche
Brüdergasse 11, 04600 Altenburg
Zeit: Beginn Gottesdienst 10:30 Uhr, im Anschluss Einladung zum Kirchencafé

Montag, 16. Oktober

„Angst loslassen – Mut mitnehmen“ – mit kreativen Ausdrucksmöglichkeiten Stress, Angst und Sorgen begegnen

Herzliche Einladung nach Schmölln an alle Interessierte zu einer Veranstaltung, die Ihnen die Möglichkeit bietet sich im farbenfrohen und kreativen Gestalten zu probieren, Menschen zu begegnen und Gemeinschaft zu erleben.

Ort: Wohn- und Betreuungszentrum Gartenstraße
Gartenstraße 26, Schmölln
Zeit: 14:00 bis 16:00 Uhr

Montag, 16. Oktober

Gibt es ein sinnerfülltes Leben?

Gemeinsam wollen wir an diesem Abend eine kleine Sinnreise unternehmen. Viktor E. Frankl ist der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, einer sinnorientierten Beratungs- und Psychotherapieform. Anhand seiner Erkenntnisse und Einstellungen zum Leben werden wir versuchen eine Antwort auf die oben genannte Frage zu finden.

Referentin: Bettina Grunwald, Fachärztin für Allgemeinmedizin
Evangelische Lukas-Stiftung Altenburg

Ort: Aula der Volkshochschule
Hospitalplatz 6, Altenburg
Zeit: 18:00 bis 19:30 Uhr

Dienstag, 17. Oktober

„kleine geschichten gegen GROSSE ÄNGSTE“

Eine Elternbildungsveranstaltung –
kindlichen Ängsten mit ausgewählten Büchern begegnen.

Angst hat viele Gesichter. Schon früh zeigt sie sich in den Augen und Gefühlen unserer Kinder als Angst vor Ablehnung, Mobbing, Trennung, Alpträumen usw. Dafür Worte zu finden, fällt Kindern und Eltern oftmals schwer. Und so werden aus kleinen Erfahrungen manchmal GROSSE MONSTER. Bücher können helfen Ängste zu benennen und Wege zu finden mit ihnen umzugehen. Es ist, als ob man die Angst sprichwörtlich zum Kaffeetrinken einlädt und ihr so die Größe nimmt.“ Wir laden Eltern dazu ein, die Wirkung selbst zu erfahren und mit einer Kinder- und Jugendpsychologin zu vertiefen. Neben einer musikalischen Umrahmung gibt es im Anschluss einen Büchertisch zum Stöbern sowie Tee, Wasser und Kekse zum Verweilen und miteinander ins Gespräch kommen.

Lesende: Rebekka Starkloff, Dipl. Pädagogin
Sandro Vogler, Pfarrer

Ort: Veranstaltungs- und Andachtsraum der Ev. Lukas-Stiftung Altenburg
Zeitzer Str. 28, Altenburg
Zeit: 17:30 bis 19:00 Uhr

Mittwoch, 18. Oktober

Bewegung, Sport und Information im Goldenen Pflug

Regelmäßige Bewegung und Sport können helfen, Stress und Anspannung abzubauen. Im Rahmen dieser Veranstaltung stellen verschiedene regionale Sportvereine ihre Angebote vor und laden zum Ausprobieren ein. Zudem werden Mitmachaktionen für Kinder im Grundschulalter angeboten.

Im Foyer werden sich Träger, Einrichtungen und Dienste des psychosozialen Versorgungssystems mit ihren Angeboten präsentieren. Eingeladen sind alle an Hilfsangeboten Interessierten sowie Fachpersonal – Kennenlernen und Vernetzen soll dabei im Vordergrund stehen.

Ort: Goldener Pflug
Beim Goldenen Pflug 3, Altenburg
Zeit: 16:00 bis 18:00 Uhr

