3. GÜTERSLOHER WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

gütersloher bündnis gegen DEPRESSION

16.–21. Oktober 2017

güterloher
bündnis
gegen
DEPRESSION

MO **16.10.** **17:00 Uhr bis 19:00 Uhr**
Eröffnung der 3. Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit und Ausstellungseröffnung durch den Vorstandsvorsitzenden des Gütersloher Bündnis gegen Depression Herrn Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller und die AG-Sucht für den Kreis Gütersloh

20:00 Uhr bis 22:00 Uhr
»Der Weg durch die Trauer«
Vortrag und Diskussion mit Elisabeth Schultheis-Kaiser

DI **17.10.** **15.30 Uhr bis 17.30 Uhr**
»Die heilsame Kraft der Märchen«
Vortrag Ulrich Kemper, Märchenerzählerin Ellen Bosse

ab 17.00 Uhr
»Einführung in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit«
Kurzvortrag mit praktischen Übungen

18.30 Uhr bis 20.00 Uhr
»Depression und Sucht«
Vortrag und Diskussion

19.30 Uhr bis 22.00 Uhr
»Wo bist Du? – Kinder psychiatrieerfahrener Eltern im Fokus«
Film und anschließender Austausch

3. GÜTERSLOHER WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

MI **18.10.** **14.00 Uhr bis 18.00 Uhr**
Sexualisierte Gewalt, Traumatisierung und neues Konzept der »Anonymen Spurensicherung« (ASS)
Vorträge und Informationen

19.30 Uhr bis 22.00 Uhr
Grußworte des Bürgermeisters
und Lesung »Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft«

DO **19.10.** **09.00 Uhr bis 11.00 Uhr**
»Migration und seelische Gesundheit«
Vortrag und Diskussion (in russischer Sprache)

09:45 Uhr bis 11:00 Uhr
Yin Yoga

17.00 Uhr bis 19.00 Uhr
»Leben braucht Motivation – Krankheit auch – es will bewältigt werden«
Vortrag und Diskussion

19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Workshop »Yoga und positives Denken«

FR **20.10.** **10:00 bis 17:00 Uhr**
»Wiederbelebt«
Metallkunst mit Angelo Monitillo

17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
TANGO ARGENTINO kennen lernen

SA **21.10.** **15:30 Uhr bis 16:30 Uhr**
Body Balance

18:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Abschlussveranstaltung
Abendessen mit Livemusik und Überraschungen

Liebe Gütersloher Bürgerinnen und Bürger,

»Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden an Depressionen«. Unter dieser Überschrift veröffentlichte das Statistische Bundesamt im April besorgniserregende Zahlen. Die Zahl der stationär wegen einer Depression behandelten Kinder und Jugendlichen unter 15 Jahren hat sich im Zeitraum von 2000 bis 2015 verzehnfacht. Bei der Altersgruppe der 15- bis 24-jährigen war die Zahl im Jahr 2015 etwas geringer, aber auch immerhin rund siebenmal so hoch wie im Jahr 2000. Statistisch betrachtet erkranken jede zweite Frau und jeder dritte Mann im Laufe des Lebens an einer psychischen Störung.

Diese Zahlen machen deutlich wie notwendig es ist, das Thema in den Blickpunkt zu rücken. Genauso wichtig wie das Erkennen einer psychischen Störung und ihre Behandlung sind präventive Maßnahmen. Jeder sollte diese Chancen nutzen und durch Sport und Entspannungsübungen einen Ausgleich zum Alltag schaffen und damit zugleich Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen.

In Gütersloh geht die »Woche der seelischen Gesundheit« in diesen Tagen in dritte Runde. Ein richtiger Schritt. Ich bedanke mich herzlich bei den Initiatoren und Unterstützern, die mit Ihrem Engagement dafür sorgen, dass das Thema »seelische Gesundheit« mit vielen Veranstaltungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt wird. Uns allen wünsche ich interessante Veranstaltungen.

Gütersloh, im Oktober 2017

Henning Schulz
Bürgermeister

DIE VORBEREITUNGSGRUPPE

DER 3. GÜTERSLOHER WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Aller guten Dinge sind 3 – daher und aufgrund der guten Rückmeldungen in den letzten beiden Jahren, veranstaltet das Gütersloher Bündnis gegen Depression in diesem Jahr zum dritten Mal eine Woche der seelischen Gesundheit in Gütersloh.

André Nienaber, Bruno Hemkendreis, Jenny von Borstel, Sarah Drücker, Ursula Rutschkowski, Ellen Bosse, Samira Kablo, Annette Harnischfeger

Es fehlen: Barbara Ambrosy, Prof. Klaus-Thomas Kronmüller, Andreas Vormann, Pierre Scholand, Hans-Werner Küster

3. GÜTERSLOHER WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

MONTAG, 16.10.2017

ERÖFFNUNG DER WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT UND VERNISSAGE

»BILDER DER SEELISCHEN GESUNDHEIT«

Seit fast 50 Jahren werden in der Bernhard-Salzmann-Klinik Menschen mit Suchterkrankungen behandelt. Heute präsentiert sich die Klinik als eine der modernsten des Landes. In der Ausstellung machen sich Patientinnen und Patienten der Bernhard-Salzmann-Klinik Gütersloh in ihrem therapeutischen Entwicklungsprozess malerisch sichtbar und dokumentieren ihren Genesungsprozess.

Was: Eröffnung der 3. Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit und Ausstellungseröffnung

Wer: Prof. Dr. K.-T. Kronmüller (Gütersloher Bündnis gegen Depression) und AG-Sucht für den Kreis Gütersloh

Wo: Begegnungszentrum der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich, Feldstraße 14, 33330 Gütersloh

Wann: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich Kreis Gütersloh e.V.

MONTAG, 16.10.2017

VORTRAG UND DISKUSSION

»DER WEG DURCH DIE TRAUER«

Der Verlust eines nahe stehenden Menschen löst viele verschiedene, manchmal auch widersprüchliche Gefühle bei den Angehörigen und Freunden aus. Das Leben verändert sich plötzlich total und wird auch nie wieder so wie früher, wenn jemand gestorben ist. Dennoch ist Traurigkeit ein ganz normales Gefühl, wenn man sich trennen muss und weiß, dass es für immer ist.

Trauernde Menschen erleben oft schon nach wenigen Wochen, dass ihr Umfeld erwartet, dass sie vergnügt sind und ihren gewohnten Alltag wieder aufnehmen. Das geht natürlich nicht, da trauernde Menschen erst mal realisieren müssen, was da passiert ist und gerade in den vielen Kleinigkeiten des Alltags ihren Angehörigen besonders vermissen.

Es kann hilfreich sein, sich Unterstützung und Hilfe zu holen und vielleicht auch immer wieder über das Erlebte und seine Gefühle zu reden oder sich mit anderen trauernden Menschen auszutauschen.

Dennoch kann es gelingen, das eigene Leben allmählich wieder zu leben und doch mit dem geliebten Menschen verbunden bleiben.

Was: Vortrag und Diskussion

Wer: Elisabeth Schultheis-Kaiser

Wo: IKK-classic, Wiedenbrücker Straße 41, 33332 Gütersloh

Wann: 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

gütersloher bündnis gegen DEPRESSION

DIENSTAG, 17.10.2017

VORTRAG UND MÄRCHEN ERZÄHLEN

»DIE HEILSAME KRAFT DER MÄRCHEN« VORTRAG ULRICH KEMPER, MÄRCHENERZÄHLERIN ELLEN BOSSE

In einem einführenden Vortrag wird Dr. Ulrich Kemper, Psychiater und Psychotherapeut, die heilsame Kraft der Märchen erklären. Märchen bieten die Möglichkeit sich mit den verschiedenen Rollenträgern zu identifizieren, mit Rotkäppchen ebenso wie mit dem bösen Wolf. Am Beispiel der Märchenheldin bzw. des Märchenheldens können wir lernen Krisen zu verarbeiten, unerwartete Hilfe anzunehmen und Hoffnung zu schöpfen. Darüber hinaus werden kindliche Erinnerungen und Ressourcen wiederbelebt.

Die Märchenerzählerin Ellen Bosse wird Grimmsche Märchen und Lebensweisheitsgeschichten erzählen.

Danach besteht Gelegenheit zum Gedankenaustausch und zur Diskussion.

Was: Märchen erzählen

Wer: Ellen Bosse, Dr. Ulrich Kemper

Wo: Katharina-Luther-Haus, Feuerbornstraße 36, 33330 Gütersloh

Wann: 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

DIENSTAG, 17.10.2017

KURZVORTRAG MIT PRAKTISCHEN ÜBUNGEN

»EINFÜHRUNG IN DIE STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT«

Stress ist in unserem Alltag allgegenwärtig und ein Risikofaktor für die Entwicklung psychischer Erkrankungen. Auch in Krisen stehen Menschen häufig unter einem hohen Stresslevel. Der Vortrag gibt eine Einführung in das Konzept der Achtsamkeit und erklärt mit praktischen Übungen wie diese Herangehensweise helfen kann, mit stressreichen Situationen, Krisen oder Alltagsstress umzugehen sowie den Fokus zurück auf sich selbst und den Augenblick zu richten.

Wir möchten Sie zudem einladen mehr über die Arbeit des Krisendienstes Gütersloh zu erfahren indem einige unserer Mitarbeitenden Ihnen nach dem Vortrag bei einer kleinen Stärkung und Erfrischung für Fragen und zum Austausch zur Verfügung stehen.

Was: Kurzvortag mit praktischen Übungen und »Get Together« mit Getränken und Häppchen

Wer: Ruth Strutz, Krisendienst Kreis Gütersloh

Wo: Bernhard-Salzmann-Klinik Gütersloh (Aula), Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh

Wann: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

KRISENDIENST
GÜTERSLOH

DIENSTAG, 17.10.2017

VORTRAG UND DISKUSSION

»DEPRESSION UND SUCHT«
WIE HÄNGEN DIE ERKRANKUNGEN ZUSAMMEN UND WIE SOLLTE EINE THERAPIE AUFGEBAUT SEIN?

Depressionen und Abhängigkeitserkrankungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Auch treten beide Erkrankungen oftmals zusammen auf. Dabei kann eine Alkoholabhängigkeit sowohl Folge als auch Mit-Ursache einer depressiven Erkrankung sein. Allerdings tritt die depressive Störung häufiger als Folge einer Abhängigkeitserkrankung auf.

Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Zusammenhang beider Erkrankungen und zeigt Möglichkeiten der Behandlung und Therapie auf.

Was: Vortrag und Diskussion

Wer: Dr. Ulrich Kemper, Ulrike Dickenhorst,
Moderation Günter Philipps

Wo: Begegnungszentrum der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich,
Feldstraße 14, 33330 Gütersloh

Wann: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich Kreis Gütersloh e.V.

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

DIENSTAG, 17.10.2017

FILM UND ANSCHLIESSENDER AUSTAUSCH

»WO BIST DU? – KINDER PSYCHIATRIEERFAHRENER ELTERN IM FOKUS«

Die aktuelle Diskussion zum Thema psychische Erkrankungen hat in der letzten Zeit mehr Raum gewonnen. Wie aber geht es den Kindern psychisch Erkrankter? Wie geht es den Eltern?

Die Dokumentation „Wo bist Du? – Kinder psychiatrieerfahrener Eltern im Fokus“ gibt ihnen eine Stimme. Sie berühren mit ihren ungehörten Geschichten, mit ihren unterdrückten Gefühlen. Auch Psychiater und Therapeuten kommen zu Wort und bringen Licht ins Dunkle. »Wo bist Du?« ist ein bewegender, wichtiger Film, der zum Nachdenken und Handeln anregt.

Die Diakonische Stiftung Ummeln lädt ein zum gemeinsamen Schauen des Dokumentarfilms und zum anschließenden Austausch mit der Regisseurin und Produzentin Andrea Rothenburg, Fachleuten und Betroffenen.

Was: Dokumentarfilm »Wo bist Du? – Kinder psychiatrieerfahrener Eltern im Fokus«

Wer: Diakonische Stiftung Ummeln

Wo: Filmkunst- und Programmkino Bambi und Löwenherz, Bogenstraße 3, 33330 Gütersloh

Wann: 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

DIAKONISCHE STIFTUNG UMMELN

MITTWOCH, 18.10.2017

VORTRÄGE UND INFORMATIONEN

SEXUALISIERTE GEWALT, TRAUMATISIERUNG UND NEUES KONZEPT DER »ANONYMEN SPURENSICHERUNG« (ASS)

Im Rahmen der Beschäftigung mit dem Thema »Seelische Gesundheit« findet eine Fachveranstaltung zum Thema »Anonyme Spurensicherung (ASS) nach sexualisierten Gewaltstraftaten im Kreis Gütersloh« statt. Denn Menschen, die sexuelle Gewalt erlebt haben, fühlen sich meist hilflos, ohnmächtig, verzweifelt und sind traumatisiert. Oft sind sie unmittelbar nach der Tat nicht in der Lage, Anzeige zu erstatten – und für die Tat selbst gibt es i.d.R. keine Zeugen. Doch nur mit Hilfe von Beweisen kann der Täter zur Verantwortung gezogen werden.

Die ASS bietet Opfern die Möglichkeit, sofort nach einer Sexualstraftat Spuren (z.B. DNA/genetischer Fingerabdruck) anonym sichern zu lassen, damit die Tat auch Jahre später noch angezeigt und nachgewiesen werden kann. Diese Möglichkeit soll auch im Kreis Gütersloh Opfern sexueller Gewalt eröffnet werden.

Um das Konzept der Öffentlichkeit, insbesondere den Fachkräften im Gesundheitswesen, vorzustellen, werden sich auf der Veranstaltung zwei Referentinnen mit dem Thema unter zwei Perspektiven auseinandersetzen.

Frau Dr. Heidi Pfeiffer, Leiterin des Rechtsmedizinischen Instituts Münster, wird über die anonyme rechtssichere Spurensicherung informieren.

Frau Simone Bindig, Psychotherapeutin und Mitglied im Verein Trotz Allem (Beratungsstelle für Frauen mit sexualisierter Gewalterfahrung in Gütersloh) referiert über die Opferperspektive nach einer Sexualstraftat und sensibilisiert für den Umgang mit dem erlebten Trauma.

Was: Vorträge und Informationen zum Thema

Wer: Dr. Heidi Pfeiffer, Simone Bindig

Wo: Kreishaus Gütersloh

Wann: 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

MITTWOCH, 18.10.2017

GRUSSWORT DES BÜRGERMEISTERS UND LESUNG

GRUSSWORT

19.30 Uhr: Grußwort Bürgermeister Henning Schulz zur 3. Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit. Schirmherr des Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V.

»KALT ERWISCHT – WIE ICH MIT DEPRESSIONEN LEBE UND WAS MIR HILFT«

Bestseller-Autorin Heide Fuhljahn liest aus ihrem Buch »Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft« in der Gütersloher Stadtbibliothek. Ausgebrannt, innerlich leer – so fühlen sich die einen. Die anderen sind getrieben und gehetzt. Was sie verbindet, ist ihre Krankheit, die Depression. Über 5 Millionen Deutsche leiden daran. Autorin Heide Fuhljahn, 1974 in Kiel geboren, ist Betroffene und Fachjournalistin. Ihr Sachbuch »Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft« entstand in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift Brigitte. Darin erzählt sie, wie sie jahrelang gegen ihre Angst vor dem Alltag, ihre Trauer und ihre ständige Erschöpfung ankämpfte. Durch Psychotherapien, Medikamente und diverse Aufenthalte in der Psychiatrie fand sie einen Weg aus der Depression. Neben ihren eigenen Erfahrungen finden sich im Buch Sachkapitel, Interviews mit renommierten Experten und ein Service-Teil. Kalt erwischt erschien erstmals 2013 und stand zehn Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste.

Vor und nach der Lesung haben Sie die Möglichkeit sich in Form von Informationsmaterialien zur seelischen Gesundheit zu informieren.
Die Mitarbeiterinnen der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) informieren Sie zudem gerne über Selbsthilfegruppen und weitere Unterstützungsangebote im Kreis Gütersloh. Des Weiteren wird auch die Angst, Panik und Depression-Selbsthilfegruppe vor Ort sein und für Fragen zur Verfügung stehen.

Was: Lesung »Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft«

Wer: Heide Fuhljahn

Wo: Stadtbibliothek Gütersloh

Wann: 19.30 Uhr bis 22.00 Uhrr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

BIGS

DONNERSTAG, 19.10.2017

YIN YOGA

YIN YOGA ist ein ruhiger, meditativer Yoga-Stil. Man bezeichnet ihn in Yogakreisen als »Rendezvous mit dir selbst«.

Die Yogapositionen werden ohne Muskelanspannung mehrere Minuten gehalten. Durch das lange Halten der Positionen sinkt man in diese besonders tief ein und kann in tiefer liegende Muskel- und Gewebeschichten vordringen.

Yin Yoga hilft uns dabei Situationen auszuhalten und diese wieder komplett loszulassen. Nach der Yin Yoga Praxis stellt sich ein Gefühl tiefer Zufriedenheit und Entspannung einstellen.

Was: Yin Yoga

Wer: Kirstin Bernstein-Rivers

Wo: »Sportpark Elan«, Westfalenweg 2, 33332 Gütersloh

Wann: 09.45 Uhr bis 11.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

DONNERSTAG, 19.10.2017

VORTRAG UND DISKUSSION

»MIGRATION UND SEELISCHE GESUNDHEIT«

In dieser Veranstaltung wird von einer Gesundheitslotsin des Gesundheitsprojektes »Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheit im Kreis Gütersloh« (MiMi) in russischer Sprache über das Thema »seelische Gesundheit« und das deutsche Gesundheitssystem informiert. (Informationen zum MiMi-Projekt auf Seite 23)

Was: Vortrag und Diskussion zum Thema seelische Gesundheit (in russischer Sprache)

Wer: Irina Scheit

Wo: Jugendtreff Kattenstroth, Schledebrückstraße 168, 33334 Gütersloh

Wann: 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Kreis Gütersloh
weltgewandt & bodenständig

MiMi
Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten

DONNERSTAG, 19.10.2017

VORTRAG UND DISKUSSION

»LEBEN BRAUCHT MOTIVATION – KRANKHEIT AUCH – ES WILL BEWÄLTIGT WERDEN«

Motivation ist ein wichtiger Antrieb, um das Leben neu zu gestalten, die Herausforderungen einer schweren Erkrankung, z. B. nach einem Schlaganfall, anzunehmen und dann einen neuen Lebenssinn zu finden. Dabei darf die Seele nicht vergessen werden, denn ca. 50 % aller Betroffenen erleben eine Depression und wissen oft nicht damit umzugehen. Was heißt das auch für die Angehörigen und wie gehen sie damit um?

„Alles halb so schlimm" nennt Ulrich Albert, WDR-Redakteur und Schlaganfall-Betroffener, seinen Erfahrungsbericht. Er zeigt in seinem Beitrag, was er erlebt hat, wie sich sein Leben verändert und neu gestaltet. Dann stellt sich die Frage: Und was hat ihm geholfen?

Ziel ist es hier: Bewältigungsstrategien und Möglichkeiten zu erkennen, die ganz individuell den Menschen auf einen neuen Weg bringen können. Als Kernfrage der Diskussion zwischen Ulrich Albert, Dr. Bettina Begerow, Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe – Prävention und Gesundheitsförderung, und Anette Harnischfeger, Schlaganfall Selbsthilfe, schwingt immer mit: Was kann ich für mich tun? Dieser Nachmittag ist eine Auszeit für Betroffene, Angehörige und Freunde.

Was: Vortrag und Diskussion

Wer: Ulrich Albert, Dr. Bettina Begerow und Anette Harnischfeger

Wo: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe,
Schulstraße 22, 33311 Gütersloh

Wann: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

STIFTUNG

DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

DONNERSTAG, 19.10.2017

WORKSHOP

»YOGA UND POSITIVES DENKEN«

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zu körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit. In diesem Workshop widmen wir uns zwei Stunden lang in Theorie und Praxis genau dieser Ganzheitlichkeit.

Welchen Einfluss haben die Übungen des Yoga auf einen ruhigen Geist und auf positive Gefühle? Wie kann ich meine Befindlichkeit mit Yoga positiv beeinflussen? Welchen Wert hat Yoga vor allem bei milden depressiven Episoden?

Jeder ist herzlich eingeladen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bitte bequeme Bekleidung mitbringen.

Was: Yoga-Workshop

Wer: Ulrich Rosen

Wo: Gymnastikraum der AOK, Barkeystraße 19, 33330 Gütersloh (kostenloses Parken für die Veranstaltung im Parkhaus an der AOK möglich)

Wann: 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

FREITAG, 20.10.2017

WORKSHOP

»WIEDERBELEBT«
METALLKUNST MIT ANGELO MONITILLO

Der Künstler Angelo Monitillo zeigt, wie man aus alten Metallgegenständen durch neue Kombination Kunstobjekte erschaffen kann.

Kenntnisse in der Metallbearbeitung sind nicht erforderlich. Material muss selbst mitgebracht werden. Es gibt die Möglichkeit vor Ort ein Mittagessen einzunehmen.

Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze auf 7 Teilnehmende begrenzt sind.

Was: Künstlerisches Arbeiten fördert das seelische Wohlbefinden

Wer: Angelo Monitillo

Wo: wertkreis Gütersloh gGmbH,
Auf´m Kampe 10, 33334 Gütersloh

Wann: 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Anmeldung bis zum 11.10.2017 bei Barbara Ambrosy,
Tel.: 05241/95 05 141, barbara.ambrosy@gt-net.de

wertkreis Gütersloh
wirken, werken, wohnen

FREITAG, 20.10.2017

WORKSHOP

TANZEN FÜR DIE SEELE – »TANGO ARGENTINO« KENNEN LERNEN!

Der argentinische Tango ist so schön, weil man ihn aus dem Herzen tanzt, nicht aus dem Kopf. Jedes Paar tanzt seinen eigenen Tango, verbunden durch die Musik.

Der Tanz braucht eine gute Körpertechnik und fördert eine aufrechte Haltung. Außerdem kann Tango tanzen Schlaflosigkeit, Stress und Angst lindern und die Lebensfreude stärken. Wenn die ersten Takte eines Tangos erklingen, verblasst der Alltag.

Bitte leichte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Was: TANGO ARGENTINO kennen lernen

Wer: Hildegard Winkler und Michael Buchner

Wo: »La Guardilla«, Im Füchtei 150, 33334 Gütersloh

Wann: 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

La Guardilla

TANGO INITIATIVE GÜTERSLOH

SAMSTAG, 21.10.2017

BODY BALANCE

BODY BALANCE® ist ein körperlich forderndes Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Training zu Musik.

Durch die Kombination von Yoga, Tai Chi und Pilates ist Body Balance ein tiefenwirksames Muskeltraining, aber auch ein Ausgleich für Alltag zur Förderung der seelischen Gesundheit.

Es bietet außerdem eine Entspannungsphase, so dass das Training ausgeglichen und ruhig beendet wird.

Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Abfolge von Kräftigungs- und Dehnübungen erzeugen ein ganzheitliches harmonisches Training.

Was: Body Balance

Wer: Kirstin Bernstein-Rivers

Wo: »Sportpark Elan«, Westfalenweg 2, 33332 Gütersloh

Wann: 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

SAMSTAG, 21.10.2017

ABSCHLUSSVERANSTALTUNG UND RÜCKBLICK ZUR 3. GÜTERSLOHER WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

»AUS DER REIHE TANZEN«
WEGE ZUR SEELISCHEN GESUNDHEIT

»Essen hält Leib und Seele zusammen« – diese alte Bauernweisheit ist sicherlich allen bekannt. In der Abschlussveranstaltung zur 3. Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit wollen wir auf die Woche zurückblicken und dabei erfahren, welche wichtige Rolle Essen allgemein aber auch in Verbindung mit den Themen Genuß und Achtsamkeit für die seelische Gesundheit einnimmt. Weil wir aber in dieser Veranstaltung mehrere Sinne ansprechen wollen, gibt es dazu Livemusik von der Gruppe »n-joyed« – ein Trio aus Gesang, Piano und Gitarre, dem man die Liebe zur Musik anhören kann. Ihr Repertoire besteht aus einer gefühlvoll interpretierten Mischung aus Klassikern und aktuellen Songs, denen sie durch ihren individuellen Stil einen ganz eigenen Charme verleihen. Bei jedem Song versuchen n-joyed eine besondere Atmosphäre zu schaffen, leise, intensiv, ausdrucksstark – jeder Song eine kleine Geschichte, die berühren soll. http://n-joyed.de

Was: Anti-Depressives Abendessen mit Livemusik und Überraschungen

Wer: Gütersloher Bündnis gegen Depression e. V.

Wo: LWL-Klinikum Gütersloh, Sportzentrum, Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh

Wann: 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Kosten: 20,00 € pro Person (Preis für das Essen)

Anmeldung bis zum 13.10.2017 per E-Mail bei Gisela Steinbeck: gisela.steinbeck@lwl.org

malZeit
Café & Kiosk im Park

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

THEMENWOCHE ZUR »SEELISCHEN GESUNDHEIT« IN DER BIGS

Im Rahmen der Woche zur seelischen Gesundheit sind in der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) vielseitige, kostenfreie Informationsmaterialien zum Thema »seelische Gesundheit« erhältlich.

Neben Handlungshilfen zum eigenen Umgang mit der seelischen Gesundheit werden wir für Interessierte, Betroffene sowie Angehörige in der BIGS unterstützende Informationen zur seelischen Gesundheit in Form von Broschüren sowie regionale und überregionale Unterstützungsangebote zusammenstellen. Bei individuellen Fragestellungen recherchieren wir auch gerne für Sie. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, in zahlreichen Büchern zu diesen Themen zu stöbern oder diese über die Stadtbibliothek auszuleihen.

Wo: 2. Etage der Stadtbibliothek, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

Tel.: 05241 / 82 35 86

Wann: Öffnungszeiten der BIGS:
Di, Mi, Do, Fr 10:00 Uhr bis 13:30 Uhr
Di, Do 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr

BIGS

Kreis Gütersloh
weltgewandt & bodenständig

INFORMATION »MIT MIGRANTEN FÜR MIGRANTEN – INTERKULTURELLE GESUNDHEIT IM KREIS GÜTERSLOH«

Das Gesundheitsprojekt »Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheit im Kreis Gütersloh«, kurz MiMi genannt, will die gesundheitliche Situation von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte verbessern und ihren Zugang zum deutschen Gesundheitssystem erleichtern.

In kultursensiblen Informationsveranstaltungen informieren sie in der Muttersprache über das deutsche Gesundheitssystem und Themen der Gesundheitsförderung und Prävention. In 16 verschiedenen Sprachen sind MiMi-Veranstaltungen möglich. Dabei wird unter anderem zu Themen wie »das deutsche Gesundheitssystem«, »Alter, Pflege und Gesundheit«, »Suchterkrankungen« und »Gewaltprävention«, aber auch um das Thema »Seelische Gesundheit« informiert.

Bei Interesse oder Fragen zu MiMi-Veranstaltungen in der Zeit vom 16.10. – 21.10.17 oder generell zu MiMi-Veranstaltungen melden Sie sich gerne bei:

Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS)
Katja Prause, Jenny von Borstel
Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh
Tel.: 05241 / 82 35 86
E-Mail: bigs@gt-net.de

Arbeiterwohlfahrt – Fachdienste für Migration und Integration
Anila Börger
Hohenzollernstraße 15, 33330 Gütersloh
Tel.: 05241 / 70 80 642
E-Mail: anila.boerger@awo-owl.de
Sprechzeiten: Donnerstags 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Kreis Gütersloh
weltgewandt & bodenständig

MiMi
Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten

güterslo her
bündnis
gegen
DEPRESSION

Die Organisation der 3. Gütersloher Woche
der seelischen Gesundheit wird unterstützt von:

STADTWERKE GÜTERSLOH
Stadt Gütersloh www.guetersloh.de
LWL Für die Menschen. Für Westfalen-Lippe.
BIGS
STIFTUNG DEUTSCHE SCHLAGANFALL HILFE
Netzgesellschaft Gütersloh
POLIZEI Nordrhein-Westfalen Kreis Gütersloh
Stadt Bibliothek Gütersloh DIE GANZE WELT IN EINEM HAUS
DAHEIM e.V.
KRISENDIENST GÜTERSLOH
wertkreis Gütersloh wirken, werken, wohnen
Kreis Gütersloh weltgewandt & bodenständig
AOK Die Gesundheitskasse.
MiMi Das Gesundheitsprojekt Mit Migranten für Migranten
DIAKONISCHE STIFTUNG UMMELN
Sparkasse Gütersloh
malzeit
Bertelsmann BKK Das höchste Gut verdient die beste Leistung
IKK classic
Sportpark Elan fitness + wellness
Volksbank Bielefeld-Gütersloh eG

www.buendnis-depression.de/guetersloh

Impressum:
Gütersloher Bündnis gegen Depression e. V.
Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh

Unterstützen Sie die Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit
und die Arbeit des Gütersloher Bündnisses gegen Depression e. V.
durch eine Spende.

Sparkasse Gütersloh, IBAN DE55 4785 0065 0000 4971 40