



REDEN HEBT DIE STIMMUNG

Seelisch gesund in
unserer Gesellschaft

10.–20. OKTOBER 2022
WWW.SEELISCHEGESUNDHEIT.NET

In diesem Jahr nimmt die 14. bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit unsere sozialen Beziehungen und den gesellschaftlichen Zusammenhalt in den Blick.

Unter dem Motto „Reden hebt die Stimmung – Seelisch gesund in unserer Gesellschaft“ setzt sich die Aktionswoche dafür ein, miteinander in Kontakt zu kommen und Verständnis füreinander zu entwickeln.

WEITERE INFORMATIONEN:



www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche

ANSPRECHPARTNERIN

Landkreis Aurich
Ilka Wilken
Tel. 04941 16-5370
Mobil: 0176 16000234

Partner des Aktionstages



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Mitmach-
Aktion am
18.06.2022



Aktionstag
der seelischen Gesundheit

BEWEGUNG MIT BEGEGNUNG



Informations und
Mitmach-Aktion
am 18.06.2022



Dien Seel
salt good gahn!

BEWEGUNG MIT BEGEGNUNG

Hilfe bei psychischer Belastung

Selbsthilfegruppen, Einrichtungen und Vereine stellen ihr Angebot vor.

Vorgeschaltet bzw. eingebunden in die bundesweite Aktionswoche der seelischen Gesundheit richtet der Landkreis Aurich am **18.06.2022 von 9:00 - 12:30 Uhr, auf dem Georgswall in Aurich**, eine Aktion dem Titel „**Bewegung mit Begegnung**“ aus.

Der Schwerpunkt der Veranstaltung zum Thema „**Psychische Belastung**“, liegt auf Information über Präventionsmöglichkeiten und Hilfsangeboten für Betroffene und Angehörige.



PROGRAMM

18.06.2022 | ab 9:00 Uhr

Am Georgswall | 26603 Aurich

Band der Kontaktstelle
Wiemersches Haus

Kilometer-Spende **MTV Aurich**

pudding-Gang um die Innenstadt

Start der MUT-Tour

Sozialpsychiatrischer Dienst des
Landkreises Aurich

Infostände

Durchgehend bieten verschiedene Einrichtungen die Möglichkeit der Information und des Austausches.

- Förderverein Kontaktstelle Dwarsoopers e. V.
- Jonas - Ambulante psychosoziale Betreuung
- Kleine graue Seifenblase
- Kreissportbund Aurich
- Sozialpsychiatrischer Verbund Emden
- Sozialpsychiatrischer Dienst Aurich
- MTV Aurich
- Mut Tour
- Ostfriesische Gesellschaft
- Der Paritätische Aurich-Norden-Wittmund
- Der Paritätische Emden
- Kiss Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Der Aktionstag wird außerdem unterstützt von dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC), der Bünning Beiteiligungs AG durch eine Obstspende und der Ev. luth. Kirchengemeinde Aurich Lamberti.

START DER MUT-TOUR

Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, bei dem Menschen mit und ohne Depressionserfahrung zusammenkommen, um sich für einen offenen Umgang mit dem Thema Depression und psychische Erkrankungen stark zu machen.

SETZEN SIE IN DEN SOMMERMONATEN DEUTSCHLANDWEIT EIN ZEICHEN FÜR MEHR MUT UND WISSEN IM UMGANG MIT DEPRESSIONEN.

Programmpunkt am Aktionstag:

Um 11 Uhr starten am Georgswall Tandemfahrende ihre erste Etappe Richtung Ammerland.

Allgemeiner Aufruf:

Alle Bürger*innen des Landkreises Aurich sind aufgerufen bis zum 14. Oktober 2022 Kilometer zu sammeln. Sei es bei einem Spaziergang, beim Sport, auf dem Pferd, beim Wassersport. Ob in der Gruppe, alleine oder als Sportverein, wir freuen uns über jede Bewegungsspende.

Abgabeschluss:

14. Oktober 2022

per E-Mail: ilwilken@landkreis-aurich.de

per Post:

Sozialpsychiatrischer Dienst
Ilka Wilken
Neuer Weg 36-37
26506 Norden



WWW.MUT-TOUR.DE