

# AKTIONSTAG



## Lebenskrisen meistern! Aktionstag Seelische Gesundheit

**Sonntag | 10.11.2024 | 14.00 - 18.00 Uhr**

Gemeindezentrum St. Otto | Ottogasse | 91207 Lauf an der Pegnitz



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention



**Sonntag**  
**10.11.**  
**14 - 18 Uhr**

## **Lebenskrisen meistern!** **Aktionstag Seelische Gesundheit**

Gemeindezentrum St. Otto | Ottogasse | 91207 Lauf an der Pegnitz

### **Seelische Gesundheit fördern - Wege aus der Krise finden!**

Jeder kennt Lebensphasen, in denen man gehetzt, verzweifelt oder traurig ist. Diese Gefühle gehören genauso zum Leben wie Glück, Freude oder Zuversicht. Dennoch schlägt sich dies auch oftmals auf den Körper und die Seele nieder, wir werden krank und die Lebensqualität sinkt. Aber wir können das seelische Wohlbefinden selbst beeinflussen.

An diesem Aktionstag erhalten Sie Informationen über die Förderung der seelischen Gesundheit sowie über Hilfe bei Lebenskrisen und können mit Fachleuten in den Austausch kommen.

#### **Programm:**

- **14.00 Uhr Eröffnung**  
mit Begrüßung durch Landrat Armin Kroder
- **15.00 Uhr Kurzvortrag:**  
Wenn Lebenskrisen in Depressionen münden  
- Depressionen erkennen und behandeln  
Ernst Höfler, Leitender Oberarzt Frankenalb-Klinik Engelthal
- **16.30 Uhr Kurzvortrag:**  
Problem oder Herausforderung? Kinder in ihrer psychischen/seelischen Entwicklung stärken  
Sonja Rapp, Erziehungs- & Jugendberatungsstelle Nürnberger Land

#### **Ganztags:**

- Info-Stände - Organisationen / Einrichtungen aus dem Landkreis
- Rahmenprogramm für Kinder
- Filmvorführung „Die Maus Spezial - Die unsichtbare Krankheit“
- Getränke und kleine Verpflegung

**Der Besuch des Aktionstages ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**

#### **Veranstalter**

Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Nürnberger Land | AG Seelische Gesundheit

Geschäftsstellenleitung: Katharina Eichenmüller

Waldluststraße 3 | 91207 Lauf an der Pegnitz

☎ 09123 9506540 | ✉ k.eichenmueller@nuernberger-land.de

Foto: © von Freiheitsjunkie über [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) | Druck: Verlag Hans Fahner GmbH & Co. KG