

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^{plus} 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 | Druck: Verlag Hans Fahner GmbH & Co. KG