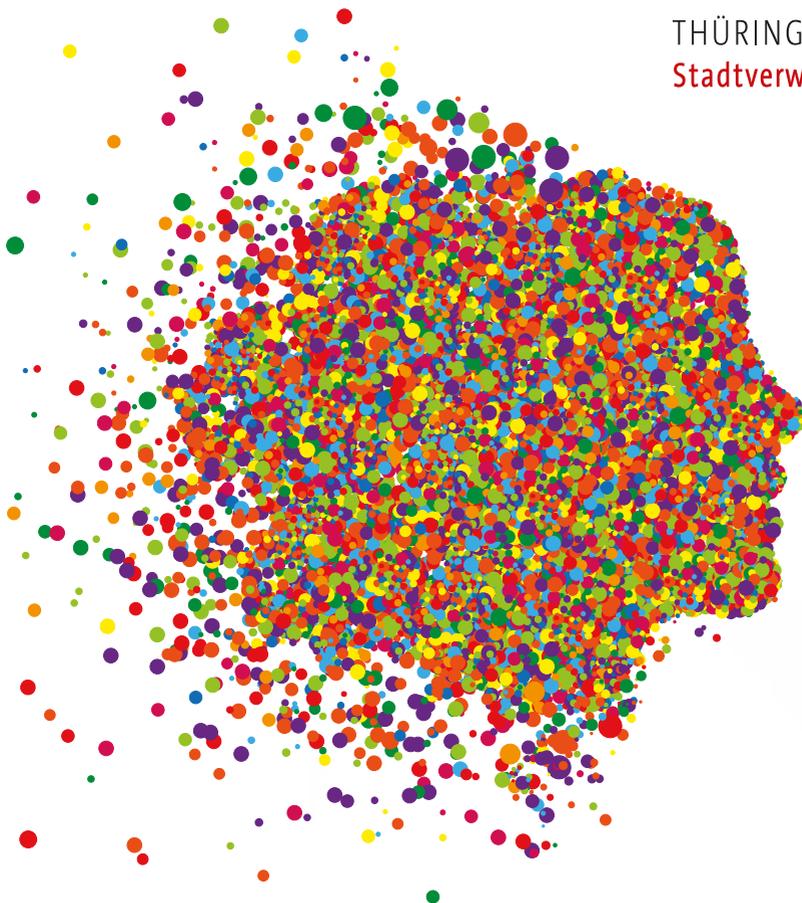


Erfurter Woche der seelischen Gesundheit

9.- 14. Oktober 2023

PROGRAMM

Erfurt 
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung



IMPRESSUM

Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Gesundheitsamt, Koordinierungsstelle für Suchtprävention
und seelische Gesundheit

E-Mail: wdsg@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de/ef145596

Stand: 31.08.2023
Angaben ohne Gewähr



PROGRAMM

Erfurter Woche der seelischen Gesundheit

9.- 14. Oktober 2023

Montag, 9. Oktober 2023

INFORMATIONSANGEBOT | 9.00 - 11.30 Uhr und 13.30 - 15.00 Uhr

Seelische Erkrankungen und die Aufgaben des Sozialpsychiatrischen Dienstes 6

OPEN SPACE | 10.00 - 14.00 Uhr

Das TLPE-Lausch-Café – Wir verschenken offene Ohren. 6

WORKSHOP | 10.00 - 11.30 Uhr

Achtsamkeit – Wahrnehmen des Augenblickes 7

INFORMATIONSANGEBOT | 10.00 - 14.00 Uhr

Tag der offenen Tür (REHAaktiv darr GmbH) 7

INTERAKTIVER VORTRAG | 14.00 - 15.30 Uhr

Gesund im Stress – Möglichkeiten zur kurz- und langfristigen Stressbewältigung 8

INFORMATIONSANGEBOT | 14.00 - 16.00 Uhr

Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen für Angehörige 9

MITMACH-ANGEBOT | 12.00 - 15.00 Uhr (Hausöffnung), 15.00 - 16.30 Uhr (Singkreis)

Offener Singkreis – „Musik macht Mut“ 9

VORTRAG | 15.30 - 17.00 Uhr

Früherkennung und Prävention von Demenz 10

WORKSHOP | 16.00 - 19.00 Uhr

„Energie – ohne sie bewegst Du nichts“ mit vielen Übungen und Einbeziehung von Encaustic-Malkunst

11

Dienstag, 10. Oktober 2023

INFORMATIONSANGEBOT | 9.00 - 11.30 Uhr und 13.30 - 15.00 Uhr

Seelische Erkrankungen und die Aufgaben des Sozialpsychiatrischen Dienstes

6

MITMACH-ANGEBOT | 9.00 - 14.00 Uhr

Kreativwerkstatt

11

INFORMATIONSANGEBOT | 14.00 - 17.00 Uhr

Resilienz – wie gelingt es, mit belastenden Situationen umzugehen?

12

VORTRAG & GESPRÄCHSRUNDE | 15.00 - 17.00 Uhr

**Wenn das Leben dir Zitronen schenkt – mach Zitroneneis daraus! –
Persönliche Fähigkeiten stärken, Resilienz entwickeln**

12

Mittwoch, 11. Oktober 2023

INFORMATIONSANGEBOT | 9.00 - 11.30 Uhr und 13.30 - 15.00 Uhr

Seelische Erkrankungen und die Aufgaben des Sozialpsychiatrischen Dienstes

6

OPEN SPACE | 10.00 - 14.00 Uhr

Das TLPE-Lausch-Café – Wir verschenken offene Ohren.

6

VORTRAG & AUSTAUSCH | 10.00 - 12.00 Uhr

Auftaktveranstaltung Pflegestammtisch Moskauer Platz

13

SENIORENVERANSTALTUNG | 10.00 - 13.00 Uhr

Spiele im Freien und in der Gemeinschaft

13

WORKSHOP | 16.00 - 17.15 Uhr

Qigong

14

WORKSHOP | 16.00 - 19.00 Uhr

„Energie – ohne sie bewegst Du nichts“ mit vielen Übungen und Einbeziehung von Encaustic-Malkunst

10

WORKSHOP | 17.00 - 18.30 Uhr

In stürmischen Zeiten gut für sich sorgen – Wie kann Selbstfürsorge gelingen? 15

SEMINARABEND | 19.00 - 20.30 Uhr

Schamgefühle überwinden / Den eigenen Wert wiederentdecken 15

Donnerstag, 12. Oktober 2023

INFORMATIONSANGEBOT | 9.00 - 11.30 Uhr und 13.30 - 15.00 Uhr

Seelische Erkrankungen und die Aufgaben des Sozialpsychiatrischen Dienstes 6

MITMACH-ANGEBOT | 9.00 - 14.00 Uhr

Kreativwerkstatt 11

VORTRAG & FACHGESPRÄCH | 10.15 - 11.15 Uhr

Information über Angebote & Beratungsmöglichkeiten für Menschen mit einer Suchterkrankung 16

GESPRÄCHSRUNDE (Elterntreff) | 15.30 - 17.30 Uhr

Kraft für den Familienalltag bekommen 16

INFORMATIONSANGEBOT | 15.30 - 17.30 Uhr

Übersicht und Information zum gemeindepsychiatrischen Versorgungsnetz in Erfurt und Vorstellung des Angebots „Betreutes Wohnen in Familien“ 17

Freitag, 13. Oktober 2023

MITMACH-ANGEBOT | 9.00 - 14.00 Uhr

Notfallordner – Ein gutes Gefühl, alles geregelt zu haben 17

WORKSHOP | 9.00 - 10.00 Uhr

Qigong 14

ONLINE-WORKSHOP | 15.00 - 17.00 Uhr

Hin zu mehr Leichtigkeit – Design your life 18

Samstag, 14. Oktober 2023

INFORMATIONSANGEBOT + GOTTESDIENST | 11.00 - 16.00 Uhr; 14.00 Uhr Gottesdienst

„Hospiz lässt mich nochmal!“ – Der Angst vor dem Tod das Gewicht nehmen 19

INFORMATIONANGEBOT – online oder persönlich

Seelische Erkrankungen und die Aufgaben des Sozialpsychiatrischen Dienstes

Datum:	täglich Montag - Donnerstag (9. - 12. Oktober 2023)
Uhrzeit:	jeweils 9.00 - 11.30 Uhr und 13.30 - 15.00 Uhr, nach Vereinbarung
Ort:	Online-Veranstaltung und bei Wunsch vor Ort im Gesundheitsamt, Juri-Gagarin-Ring 150, 1. OG
VeranstalterIn:	Team Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)
ReferentInnen:	Team SpDi
Anmeldung:	vorab Anmeldung per Mail an spdi@erfurt.de
Format:	30 Minuten online oder persönlich
Teilnehmerzahl:	1:1 Beratung/Gruppe
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	<p>Im Rahmen der Woche zur seelischen Gesundheit bietet der SpDi über die Messenger-Software Jitsi den interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, in einem dreißigminütigen Gespräch allgemeine Fragen zu unserem Dienst und den Aufgaben sowie fachspezifischen Fragen zum Thema „Psychische Erkrankungen“ zu stellen. Wer keinen digitalen Zugang hat, kann auf Wunsch auch persönlich vorbeikommen.</p> <p>Informationen zum Sozialpsychiatrischen Dienst: Der Dienst ist angesiedelt beim Gesundheitsamt Erfurt und bietet Beratung und Hilfe bei seelischen Problemen an. Wir sind Ansprechpartner für Menschen mit psychischer Erkrankung, Angehörige, Bezugspersonen, Ärzte, Therapeuten, gesetzliche Betreuer, Sozialarbeiter, Behörden etc..</p>



OPEN SPACE

Das TLPE-Lausch-Café – Wir verschenken offene Ohren.

Datum:	Montag, 9. Oktober und Mittwoch, 11. Oktober 2023
Uhrzeit:	10.00 - 14.00 Uhr
Ort:	Ammertalweg 7, 99086 Erfurt
Veranstalter:	TLPE e.V.
Ansprechpartnerin:	Edith Handschuh
Anmeldung:	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	max. 12
Kosten:	Unkostenbeitrag von 1 € pro Person



Beschreibung: Möchten Sie sich Ihren Blues von der Seele reden? Begleitet von einem Kaffee in angenehmer Atmosphäre? Wir nehmen uns Zeit für Sie!

WORKSHOP

Achtsamkeit – Wahrnehmen des Augenblickes

Datum: Montag, 9. Oktober 2023
Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt, Raum Erfurt
VeranstalterIn: Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen gGmbH, Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Referentinnen: Kristina Poghosyan, Rika Neumann, Jessica Seltmann
Anmeldung: erforderlich
Telefon: 0361 65390162
E-Mail: beratungsstelle-thz@twspd.de
Format: Präsenz
Teilnehmerzahl: max. 6
Kosten: kostenfrei
Beschreibung: Achtsamkeit ist ein Zustand bewusster Geistesgegenwart. Sie Erleben den Moment, sich selbst und Ihre Umwelt ganz in der Gegenwart und mit allen Sinnen. Das hilft enorm, den Alltag zu entschleunigen. Für den Workshop bieten wir an:



- Rosinenübung
- Meridianklopfen
- Bodyscan

Sollten wir Sie neugierig gemacht haben und Sie daran interessiert sein eine entspannte Auszeit vom Alltag zu nehmen, dann melden Sie sich gern bei uns.

Achtung: Zum Workshop ist eine eigene Matte mitzubringen!

INFORMATIONSANGEBOT

Tag der offenen Tür

Datum: Montag, 9. Oktober 2023
Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Neuwerkstraße 10, 99084 Erfurt
VeranstalterIn: REHAaktiv darr GmbH,

Anmeldung	Gesellschaft für medizinische und berufliche Rehabilitation nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Kosten:	keine
Beschreibung:	Wünschen Sie sich aufgrund gesundheitlicher Schwierigkeiten Unterstützung beim beruflichen Wiedereinstieg? Lernen Sie unsere Geschäftsstelle und unsere Angebote kennen und nutzen Sie die Möglichkeit, mit unseren Mitarbeitenden ins Gespräch zu kommen. Wir beraten Sie gern.

INTERAKTIVER VORTRAG

Gesund im Stress – Möglichkeiten zur kurz- und langfristigen Stressbewältigung

Datum:	Montag, 9. Oktober 2023
Uhrzeit:	14.00 - 15.30 Uhr
Ort:	Stadtbibliothek, Domplatz 1, Tagungsraum, 2. Etage
Veranstalter:	Gesundheitsamt Erfurt, Stabsstelle Gesundheitsplanung
Referentin:	Bianca Schmidt, Netzwerkkoordinatorin für kommunale Gesundheitsförderung, Dozentin und Trainerin für Stressbewältigung (ZPP = Zentrale Prüfstelle Prävention)
Anmeldung:	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	max. 40 Personen
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Ob im Beruf oder im Privatleben – Stress begleitet uns in vielen Lebensbereichen. Er ist per se auch nichts Schlechtes. Allerdings macht ein „zu viel“ an Stress auf Dauer krank. Zum Glück kann man lernen, mit belastenden und nervenaufreibenden Situationen gelassener, sicherer und gesünder umzugehen. Im interaktiven Vortrag beschäftigen wir uns mit den Fragen: Was ist Stress? Wie entsteht Stress? Wie erkenne ich Stress? (Stresswarnsignale) Welche Ansatzpunkte zur Stressbewältigung kann ich nutzen? Wie kann ich akute Stresssituationen gelassener bewältigen? Und welche Möglichkeiten kann ich nutzen, um langfristig gesünder mit Stress umzugehen? Im Rahmen des Vortrages werden u.a. einfache Tipps vermittelt und



hilfreiche, bewährte und vor allem alltagstaugliche Übungen ausprobiert.

INFORMATIONSANGEBOT

Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen für Angehörige

Datum:	Montag, 9. Oktober. 2023
Uhrzeit:	14.00 - 16.00 Uhr
Ort:	Haus der sozialen Dienste, Juri-Gagarin-Ring 150, 99084 Erfurt, Nebeneingang, Raum 171 h, 1. Etage
Veranstalter:	Angehörige und Freunde psychisch Kranker Erfurt & Umgebung e.V.
Referentin:	Sabine Wechsung, Vorstandsvorsitzende des Vereins
Anmeldung:	apk.erfurt@gmx.de, Tel.: 0361 23007088
Format:	Vortrag mit Gesprächsrunde
Teilnehmerzahl:	max. 18
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Miteinander reden, einander zuhören, Fragen stellen, Mut machen, Mut fassen, selbstbewusster werden ... Ängste abbauen. Eine Selbsthilfegruppe kann eine Psychotherapie zwar nicht ersetzen, doch sie ermöglicht einen neutralen Raum für Gespräche mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen, Ängste und Probleme haben. Der Erfahrungsaustausch und die Unterstützung der Gruppe stärkt dabei alle Mitglieder und kann wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität der Familien beitragen. Es wird über die Beratungs- und Selbsthilfetätigkeit und Vernetzung des AFpK Erfurt & Umgebung berichtet und Möglichkeiten für die Teilnehmer aufgezeigt.



MITMACH-ANGEBOT

Offener Singkreis – „Musik macht Mut“

Datum:	Montag, 9. Oktober 2023
Uhrzeit:	12.00 - 15.00 Uhr (Hausöffnung) 15.00 - 16.30 Uhr (Offener Singkreis)
Ort:	Teilhabezentrum Erfurt-Südost (Cafeteria im EG), Tungerstraße 9, 99099 Erfurt
VeranstalterIn:	Trägerwerk Soziale Dienste in Thüringen gGmbH, Teilhabezentrum Erfurt
Chorleitung:	Daniela Blankenburg
Einrichtungsleitung:	Sebastian Haunhorst



Anmeldung:	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	10 Gäste (Chor) / unbegrenzt
Kosten:	kostenfreie Teilnahme, Mittagessen kostenpflichtig
Beschreibung:	<p>Der Chor „Stimmreich“ lädt zu einer offenen Gesangsveranstaltung ein, um musikalische Wege zu finden Angst mit Leichtigkeit zu begegnen und das Gefühl von Mut in einer Gemeinschaft zu erzeugen.</p> <p>Wer sich vorab für den Achtsamkeitsworkshop der psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle interessiert, ist herzlich eingeladen gegen eine Gebühr von 4,40 Euro an unserer Mittagsversorgung ab 12.00 Uhr teilzunehmen. Zusätzlich wird angeboten, von der Einrichtungsleitung das Teilhabezentrum gezeigt zu bekommen und einen offenen Austausch zu führen. Genauso sind an dem Singkreis Interessierte eingeladen früher zu kommen, um die gleichen Erfahrungen zu erleben! Das Essensangebot ist der Webseite des Teilhabezentrums Erfurt-Südost zu entnehmen.</p>

VORTRAG

Früherkennung und Prävention von Demenz

Datum:	Montag, 9. Oktober 2023
Uhrzeit:	15.30 - 17.00 Uhr
Ort:	Altonaer Str. 25, 99085 Erfurt, Haus 4, Raum/Hörsaal 4.E.04 (im EG)
VeranstalterIn:	Fachhochschule Erfurt, Fakultät Angewandte Sozialwissenschaften in Kooperation mit der Stadt Erfurt
Referent:	Prof. Dr. rer. med. habil. Tobias Luck, Professor für Psychologie an der Fachhochschule Erfurt
Anmeldung:	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	bis 100 möglich
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	<p>Der Gedanke, im Alter möglicherweise an einer Demenz (z. B. Alzheimer-Demenz) zu erkranken, kann Angst machen. In der Veranstaltung soll über die Früherkennung und Möglichkeiten der Vorbeugung von Demenzen informiert werden sowie Raum für Fragen und Diskussion gegeben werden.</p>

WORKSHOP

„Energie – ohne sie bewegst Du nichts“ mit vielen Übungen und Einbeziehung von Encaustic-Malkunst

Datum:	Montag, 9. Oktober und Mittwoch, 11. Oktober 2023
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Ort:	Pfarrhaus Büßleben, Am Peterbach 3, 99098 Erfurt
VeranstalterIn:	Yara Zegke (Resilienz-Coach, Künstlerin, Trainerin für physische und psychische Gesundheit)
Referentin:	Yara Zegke
Anmeldung:	0160 6645334
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	4 - 12 Teilnehmer
Kosten:	35 €
Beschreibung:	<p>Energie ist unser Lebenselixier!</p> <p>Im Workshop wird vermittelt, wie Sie durch gezielte Übungen befähigt werden, eine innere Widerstandsfähigkeit gegen äußere Einflüsse aufzubauen. Die Übungen sind im Alltag gut einsetzbar und leicht zu erlernen.</p> <p>Ihre körperliche und geistige Stabilität steigert sich. In Umbruchzeiten können Sie sich stärken und Ihre Ziele leichter erreichen.</p>



MITMACH-ANGEBOT

Kreativwerkstatt

Datum:	Dienstag, 10. Oktober und Donnerstag, 12. Oktober 2023
Uhrzeit:	9.00 - 14.00 Uhr
Ort:	Ammertalweg 7, 99086 Erfurt
Veranstalter:	TLPE e.V.
Ansprechpartner:	Jonas Handschuh
Anmeldung:	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	max. 10
Kosten:	Unkostenbeitrag von 5 € pro Person
Beschreibung:	<p>Angst hat viele Farben und Formen. Wir können unterschiedliche Wege gemeinsam gehen und vor allem: Wir nehmen uns Zeit für Sie!</p>



INFORMATIONSANGEBOT

Resilienz – wie gelingt es, mit belastenden Situationen umzugehen?

Datum:	Dienstag, 10. Oktober 2023
Uhrzeit:	14.00 - 17.00 Uhr
Ort:	AFpK – Geschäftsstelle, Karl-Marx-Platz 2, 2. Etage
Veranstalter:	Angehörige u. Freunde psychisch Kranker Erfurt und Umgebung e.V.
Referentin:	Sabine Wechsung, Vorstandsvorsitzende des Vereins
Anmeldung:	apk.erfurt@gmx.de, Tel.: 0361 23007088
Format:	Workshop
Teilnehmerzahl:	max. 8
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	<p>Besonders für Menschen, die besonders ängstlich sind oder eine seelische Beeinträchtigung haben, können negative Meldungen in den Medien, angespannte Situationen und andauernde Probleme sehr belastend sein. In unserem Angebot geht es darum, was hilft, um eine akute schlechte Stimmung zu bekämpfen. Was fördert unsere Resilienz? Kann man sich einen „Werkzeugkasten“ gegen Ängste bauen?</p> <p>Wie erkenne ich, ob ich externe Hilfe benötige und wo gibt es diese Hilfe? Aus dem Fundus unseres Vereins bieten wir Tipps, Informationen und jede Menge Erfahrung für die Teilnehmer.</p>



VORTRAG & GESPRÄCHSRUNDE

Wenn das Leben dir Zitronen schenkt – mach Zitroneneis daraus! – Persönliche Fähigkeiten stärken, Resilienz entwickeln

Datum:	Dienstag, 10. Oktober 2023
Uhrzeit:	15.00 - 17.00 Uhr
Ort:	Mehrgenerationenhaus „Moskauer Platz“, Moskauer Straße 114, 99089 Erfurt
VeranstalterIn:	Christophoruswerk Erfurt gGmbH
Referentin:	Marion Stöcking (Sozialpädagogin; systemische Beraterin)
Anmeldung:	nicht erforderlich
Format:	Präsenzveranstaltung
Teilnehmerzahl:	ca. 50 Personen
Kosten:	kostenfrei



Beschreibung: Das Leben stellt uns täglich vor Herausforderungen. Für jeden von uns liegen ganz verschiedene kleine und größere Stolpersteine bereit und nicht allen können wir ausweichen. Wie kann es trotzdem gelingen, gut durch den Tag zu kommen und dabei Lebensfreude zu bewahren? Wie bewältigen andere die Herausforderungen des Alltags?
Nach einem Vortrag und einem kleinen Imbiss gibt es die Möglichkeit, zu diesen Fragen ins Gespräch zu kommen.

VORTRAG & AUSTAUSCH

Auftaktveranstaltung Pflegestammtisch Moskauer Platz

Datum: Mittwoch, 11. Oktober 2023
Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: Saal des Mehrgenerationenhauses, Moskauer Str. 114, 99091 Erfurt
VeranstalterIn: MitMenschen e.V. / Programm Agathe + Mehrgenerationenhaus
ReferentInnen: Pflegeberatung
Anmeldung: nicht erforderlich
Rückfragen unter 0361 6002830 oder mgh@mmev.de

Format: Präsenz
Teilnehmerzahl: offen
Kosten: kostenfrei

Beschreibung: Wir bieten pflegenden Angehörigen im Erfurter Norden einen Raum, sich zu treffen und auszutauschen. Zum Stammtisch werden Fragen rund um das Thema Pflege beantwortet. Es bleibt außerdem genügend Raum für Gespräche, den Austausch von Erfahrungen und die Gemeinschaft bei Kaffee und Kuchen.
Die Veranstaltung ist als Auftakt für fortlaufende Treffen gedacht.

agathe
älter werden in
der Gemeinschaft

MitMenschen e.V.
mitmenschliche Dienstleistungen im Verein

SENIORENVERANSTALTUNG

Spiele im Freien und in der Gemeinschaft

Datum: Mittwoch, 11. Oktober 2023
Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Seniorenklub Daberstedt, Hans-Grundig-Straße 25, 99099 Erfurt
VeranstalterIn: Stadtverwaltung Erfurt / Seniorenklub Daberstedt
Anmeldung: erforderlich
Telefon: 0361 3459656
Format: Präsenz

Erfurt
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung

Teilnehmerzahl:	30
Kosten:	2,00 € für Mittagessen
Beschreibung:	Mit kleineren Bewegungsspielen können SeniorInnen sowohl Einzelne als auch in Teamkonstellationen, in unseren Gartenbereich etwas Gutes für ihre Gesundheit und ihr eigenes Wohlbefinden tun. Damit möchten wir die Freude an der Bewegung sowie die Geselligkeit und Gemeinschaft durch spielerische Weise im Rahmen der Veranstaltung fördern. Gleichzeitig wird es für SeniorInnen die Gelegenheit geben, sich über die vielfältigen Angebote des Hauses zu informieren und sich miteinander auszutauschen. Als Mittagsversorgung wird eine Suppe des Hauses zubereitet.

WORKSHOP

Qigong

Datum:	Mittwoch, 11. Oktober 2023 und Freitag; 13. Oktober 2023
Uhrzeit:	16.00 - 17.15 Uhr (Mittwoch), 9.00 - 10.00 Uhr (Freitag)
Ort:	Berliner Straße 56, 99091 Erfurt
VeranstalterIn:	Gesundheitsamt Erfurt/Kinder- und Jugendärztlicher Dienst
Referentin:	Anja Klitzke, Dipl. Psychologin, Qigong Lehrerin (Deutsche Qigonggesellschaft)
Anmeldung:	Anmeldung erforderlich (ggf. für Veränderungen des Ortes)
Telefonnummer:	0361 6554223
E-Mail:	anja.klitzke@erfurt.de
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	10
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Qigong ist neben z.B. Akupunktur eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin und wird u.a. mit „Arbeit mit dem Qi“, unserer Lebenskraft, übersetzt. Durch sanfte, fließende und geschmeidige Bewegungen und leichte Körperdehnungen können wir körperliche Prozesse harmonisieren, unsere geistige Beweglichkeit fördern und unseren Geist regulieren. Qigong Üben vereint eine bewusste Ausrichtung auf die gegenwärtige Wahrnehmung, Selbstfürsorge und Bewegung, es nährt und pflegt die Gesundheit ganzheitlich. Nach einer kurzen Einführung und kleinen vorbereitenden Übungen praktizieren wir gemeinsam die harmonisierende Übung der 5 Wandlungsphasen und erspüren das rechte Maß zwischen Ruhe und Bewegung sowie Entspannung und Anspannung. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.



WORKSHOP

In stürmischen Zeiten gut für sich sorgen – Wie kann Selbstfürsorge gelingen?

Datum:	Mittwoch, 11. Oktober 2023
Uhrzeit:	17.00 - 18.30 Uhr
Ort:	Schottenstraße 7, 99084 Erfurt, bitte Raumanzeige beachten
Veranstalterin:	Maria Hering, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Referentin:	Maria Hering, Gestalttherapeutin, Traumapädagogin
Anmeldung:	erforderlich – über die Website der Volkshochschule Erfurt: www.erfurt.de/VHS , Kursnr.: 23-31611 oder per Mail an volkshochschule@erfurt.de
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	10-15
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	In turbulenten Zeiten stabil zu bleiben und gut für sich zu sorgen, ist nicht immer ganz einfach. In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam Zeit nehmen und das Thema der Selbstfürsorge betrachten. Was gehört dazu? Wie kann ich besser für mich sorgen? Was sind kleine, umsetzbare Tipps für den Alltag, um mich selbst ernst zu nehmen und wert zu schätzen? Ich freue mich auf Sie!



SEMINARABEND

Schamgefühle überwinden / Den eigenen Wert wiederentdecken

Datum:	Mittwoch, 11. Oktober 2023
Uhrzeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Ort:	Walter-Gropius-Str. 2, 99085 Erfurt
Veranstalterin:	Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten
Referent:	Norbert Gelke, Pastor
Anmeldung:	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	maximal 40
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Wer in einer dysfunktionalen Familie aufgewachsen ist oder Missbrauchserlebnisse machen musste, hat später oft mit Schamgefühlen zu kämpfen: Ich bin schuld. Ich muss mich



verstecken. Ich bin wertlos. In diesem Seminar werden Wege angeboten, solche Ängste zu überwinden und wieder Frieden mit der eigenen Vergangenheit zu schließen.

Der Abend findet im Rahmen der Erfurter Lebensschule statt. Diese Veranstaltungsreihe bietet die Adventgemeinde Erfurt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Erfurt an.

Weitere Informationen: <https://www.forum-lebensschule.eu/erfurt/>

VORTRAG & FACHGESPRÄCH

Information über Angebote & Beratungsmöglichkeiten für Menschen mit einer Suchterkrankung

Datum:	Donnerstag, 12. Oktober 2023
Uhrzeit:	10.15 - 11.15 Uhr
Ort:	Stadtbibliothek Erfurt, Domplatz 1, Obergeschoss
VeranstalterIn:	Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Referentin:	Sarah Kornmann
Anmeldung:	Tel. 0361 7464585, Mail: info@tls-suchtfragen.de
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	20
Kosten:	kostenlos
Beschreibung:	Kennenlernen von Grundlagen medizinischer und therapeutischer Angebote sowie Beratungsmöglichkeiten für Menschen mit einer Suchterkrankung mit Hilfe des Thüringer Suchthilfesystems.

GESPRÄCHSRUNDE im Rahmen des Elterntreffs

Kraft für den Familienalltag bekommen

Datum:	Donnerstag, 12. Oktober 2023
Uhrzeit:	15.30 - 17.30 Uhr
Ort:	Kinder- und Familienzentrum bärenstark, Alfred-Delp-Ring 8
VeranstalterIn:	bärenstark Erfurt
Referentin:	Adrienne Kindleb (Genesungsbegleiterin)
Anmeldung:	nicht erforderlich, aber wünschenswert
Telefon:	0361 74437006
E-Mail:	g.obst@jesus-projekt-erfurt.de
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	8-12



Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Elternsein ist wie ein Marathonlauf. Man braucht lange Puste, um durchzuhalten. Um seelisch stabil zu bleiben, hilft es, Ressourcen zu finden und sich mit anderen darüber auszutauschen. Der Erfahrungsbericht einer Mutter, die jetzt als Genesungsbegleiterin arbeitet, macht aufmerksam, auch Signale zu erkennen bzw. Anregungen mitzunehmen.

INFORMATIONSANGEBOT

Übersicht und Information zum gemeindepsychiatrischen Versorgungsnetz in Erfurt und Vorstellung des Angebots „Betreutes Wohnen in Familien“

Datum:	Donnerstag, 12. Oktober 2023
Uhrzeit:	15.30 - 17.30 Uhr
Ort:	Stadtbibliothek Erfurt, ExtraThek, Domplatz 1, 99084 Erfurt
VeranstalterIn:	Gesundheitsamt Erfurt
Referentinnen:	Anke Brückner, Psychiatrie- und Suchtkoordinatorin der Stadt Erfurt Vera Zimmermann, Aktion Wandlungswelten Jena e.V.
Anmeldung:	nicht notwendig
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	max. 40
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Kennenlernen von medizinischen, pflegerischen, therapeutischen Angeboten sowie Beratungs-, Assistenz- und Betreuungsunterstützung für Menschen mit seelischer und Suchterkrankung, Angehörigen und Interessierten in Erfurt. Es stellt sich in diesem Rahmen das Angebot „Betreutes Wohnen in Familie“ vor.



MITMACH-ANGEBOT

Notfallordner – Ein gutes Gefühl, alles geregelt zu haben

Datum:	Freitag, 13. Oktober 2023
Uhrzeit:	9.00 - 14.00 Uhr
Ort:	Ammertalweg 7, 99086 Erfurt
Veranstalter:	TLPE e.V.
Ansprechpartnerin:	Edith Handschuh
Anmeldung	nicht erforderlich



Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	max. 10
Kosten:	Unkostenbeitrag von 5 € pro Person
Beschreibung:	Die Angst nicht alles ordentlich geregelt zu haben betrifft viele Menschen. Ob sie eine schwere Krankheit haben, ob sie Pflegende Angehörige sind u.v.a. Wir gestalten gemeinsam einen Ordner mit allen notwendigen Unterlagen. Für ein sicheres Gefühl.

ONLINE-WORKSHOP

Hin zu mehr Leichtigkeit – Design your life

Datum:	Freitag, 13. Oktober 2023
Uhrzeit:	15.00 - 17.00 Uhr
Ort:	Online über zoom
VeranstalterIn:	Schulungszentrum-praxisnah
Referentin:	Sandra Guttstein, systemisch-psychologischer Coach, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
Anmeldung:	Tel. 036209 438366, Mail: info@schulungszentrum-praxisnah.de (erforderlich für Zoom-Login: Name, Vorname, E-Mail, Telefon-Nr.)
Format:	Online (Link wird nach Anmeldung zugesandt)
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Wir klären, von was willst DU weg? Wo willst Du hin? Was haben Deine Werte mit Deiner Situation zu tun? Was haben Deine Gedanken mit Deiner Lösung zu tun? Ich zeige Dir den Weg zu mehr Leichtigkeit. Wie Du Deine Gedanken nutzen kannst, aus Deiner Angst herauszukommen. Ich gebe Dir Handlungsstrategien für mehr Leichtigkeit, mehr Balance für DICH, für Dein Leben. Nutze die einmalige Chance dein Leben neu zu gestalten. Design your life.

„Hospiz lässt mich nochmal!“ – Der Angst vor dem Tod das Gewicht nehmen

Datum:	Samstag, 14. Oktober 2023
Uhrzeit:	11.00 - 16.00 Uhr; 14.00 Uhr ökumenischer Gottesdienst
Ort	Mobile Infostände im Stadtzentrum und Gottesdienst in der Johanneskapelle auf dem Petersberg
VeranstalterIn:	Ambulante Hospizdienste Erfurt und Weimar, Johanniter und Malteser
Referentin:	Jasmin Kleingärtner, Koordinatorin Kinder- und Jugendhospizdienst
Anmeldung	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	offen
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Unsere mobilen Infostände im Stadtzentrum machen Hospiz mobil und erlebbar. Hospiz steht mitten im Leben, auch an einem Einkaufssamstag in der Innenstadt. Wir erinnern uns an vieles, was wir zum ersten Mal erlebt haben. Auch das letzte Mal ist besonders und ein wichtiger Teil des Lebens. Gern kommen wir ins Gespräch mit Passanten. Es gibt inspirierende Fragen und kleine Überraschungen. Um 14 Uhr findet ein ökumenischer Gottesdienst zum Thema Hospiz in der neuen Kapelle St. Johannes auf dem Petersberg statt, an den sich ein buntes Picknick anschließt. Gemeinsames Genießen, Nachsinnen, Gespräche und auch Humor können der Angst vor dem Tod das Gewicht nehmen. Der 14. Oktober ist auch der Welthospiztag: https://www.dhvp.de/aktuelles_welthospiztag.html



Malteser
...weil Nähe zählt.



