

Selbsthilfegruppe
„Psyche To Go“
für Menschen mit
seelischer Erschütterung und
ihre Angehörigen

Wörth an der Donau



Einladung zur Tagesveranstaltung, Samstag, den 23.07.22

im
Apostolatshaus
der Pallottiner Hofstetten

Hofstetten 1
93167 Falkenstein

für
Betroffene, Angehörige und Fachleute aus dem seelischen Gesundheitsbereich

Tagesablauf:

9.00 – 10.15 Uhr	Triologischer Austausch über die gesundheitlichen Folgen der Pandemie und des Ukraine-Krieges
10.15 – 10.30 Uhr	Pause
10.30 – 12.00 Uhr	Bewältigungsstrategien, Umgang mit Krisen
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagessen
13.00 – 14.30 Uhr	Weg der Achtsamkeit
14.30 – 15.15 Uhr	Kaffee und Kuchen
15.15 – 16.00 Uhr	Entspannungsübungen und langsames Ausklingen

In ruhiger Lage und entspannter Atmosphäre tauschen wir uns auf Augenhöhe über die Auswirkungen und Folgen der Corona-Pandemie und des aktuellen Krieges in der Ukraine aus. Gemeinsam möchten wir Lösungsmöglichkeiten erarbeiten und Strategien aufzeigen, wie wir besser mit solchen belastenden Krisen umgehen und leben können.

Nach dem Mittagessen gehen wir den Weg der Achtsamkeit, und zeigen einfache Übungen für ein besseres Alltags-Gelingen und ein inneres Gleichgewicht.

Teilnahmebedingungen:

Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen und/oder deren Angehörige, Fachleute aus dem seelischen Gesundheitsbereich. Über einen Nebeneingang besteht Barrierefreiheit für Menschen mit einer körperlichen Einschränkung (bitte bei der Anmeldung mitteilen).

Die Teilnahme ist kostenlos, Verpflegungskosten 25.- Euro (bitte am Veranstaltungstag bar bezahlen). Bitte bequeme Alltagskleidung und festes Schuhwerk anziehen. Menschen mit Grundsicherung und finanziellen Einschränkungen bitten wir, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 25 Personen beschränkt.

Teilnehmer können in Wörth an der Donau vom Bus abgeholt werden.

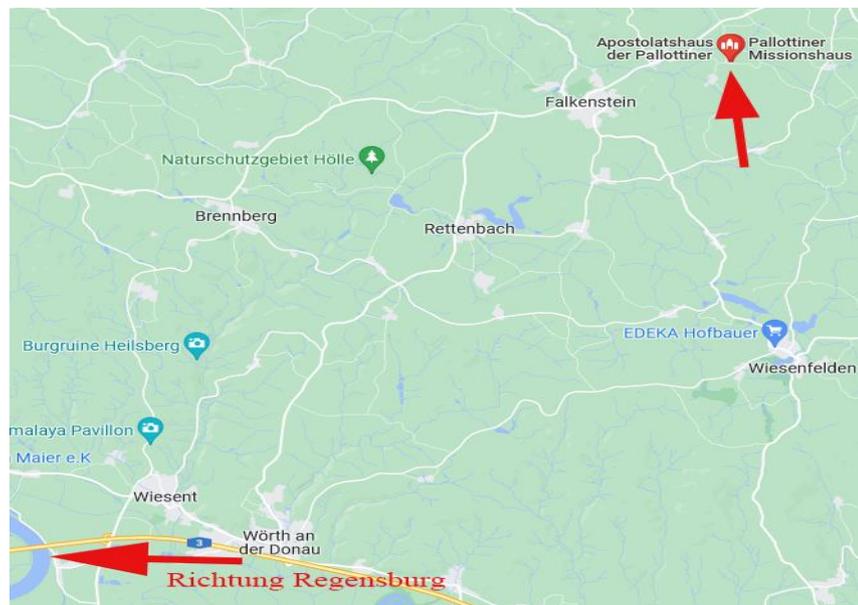
Bitte melden Sie sich mit kompletter Anschrift und Angabe, ob Sie Betroffener, Angehöriger oder aus dem Fachbereich kommen, und ob Sie evtl. vegetarische Kost möchten, an unter:

Psyche.To.Go@t-online.de

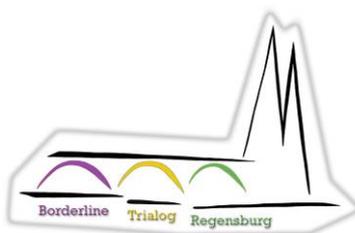
Ihre Anmeldung ist verbindlich, bei kurzfristiger Absage müssen die Verpflegungskosten bezahlt werden.

Anmeldeschluss: 07.07.22

Anfahrtsskizze:



In Kooperation mit:



Bayerische Gesellschaft
für psychische Gesundheit e.V.

Rainer Primbs
Patientenfürsprecher
(Kath. Akademie Rgbg.)

www.Psyche-To-Go.de

Die Selbsthilfegruppe „Psyche To Go“ wird durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände in Bayern gefördert.