

6. KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit

9. – 17. OKTOBER 2021

Schirmherrin: Steffi Neu
WDR 2 Moderatorin und Journalistin

Seelisch gesund in stressigen Zeiten

www.seelische-gesundheit-koeln-bonn.de

Information und Austausch zum Thema „Salutogenese“ (gesundheitsfördernde Maßnahmen) – Was ist hilfreich auf meinem Weg der Genesung? –

Vortrag und Moderation: Peer-Beratung der Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg gGmbH

Gemeindepsychiatrie
Bonn-Rhein-Sieg gGmbH



„Salutogenese“ steht für gesundheitsfördernde Maßnahmen in Bereichen wie z.B. Ernährung, Freizeit, Familie und Freunde.

Für den Umgang mit einer psychischen Erkrankung bzw. für die Überwindung von Krisen gibt es kein Patentrezept, aber wir wissen aus eigener Erfahrung, dass es neben der Einnahme von Medikamenten eine ganze Menge weiterer Möglichkeiten gibt, auf Stabilisierung und Ausgeglichenheit hinzuarbeiten.

Genau über diese Möglichkeiten möchten wir Sie in einem kurzen Vortrag (ca. 15 Minuten) informieren und aus unserer eigenen Erfahrung mit gesundheitsfördernden Maßnahmen berichten.

Anschließend möchten wir gerne mit Ihnen über Wege, Möglichkeiten und Probleme im Genesungsprozess diskutieren.

wann: Dienstag, 12. Oktober 2021 um 17 Uhr bis ca. 19 Uhr

**wo: in der Kontakt- und Beratungsstelle M2
Moltkeplatz 2, 53173 Bonn**

Die Teilnehmerzahl ist unter Berücksichtigung auf 10 Personen begrenzt, daher bitten wir Sie um vorherige verbindliche Anmeldung – es gilt die 3G-Regel:

☎ 0152 / 567 688 86 oder @ tonner@gemeindepsychiatrie.de

Organisatoren

Förderer