

**Programm - Woche der seelischen Gesundheit 10.9. bis 20.9.2024**

<b>Datum / Uhrzeit</b>	<b>Titel</b>	<b>Adresse</b>	<b>Info</b>
<b>10.09. 15:00</b>	<b>Eröffnung Theaterplatz</b>	Theaterplatz Weimar	Es wird ein buntes Programm geben mit: Informationen zu Unterstützungsangeboten in Weimar, Kaffee und Gebäck, Mit-mach-Aktionen und der Band Tuba Libre.
<b>18:00</b>	<b>Eröffnung und Impulsvortrag</b> „Mental Gesund – wie geht’s denn?“ -Über das, was uns stärker macht-	mon ami großer Saal Goetheplatz 11, Weimar	Die Woche der seelischen Gesundheit wird durch die Amtsärztin Fr. Dr. Oberbeck eröffnet. Danach folgt der Eröffnungsvortrag zu mentaler Gesundheit mit Dirk Hübel, Gesundheitsförderer, HFA BGMplus: In einem 45-minütigen anschaulichen Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Widerstandskraft erkennen und bewusst einsetzen können. In der anschließenden Podiumsrunde kommen wir dazu mit Dirk Hübel, Dr. Thomas Jochum, Chefarzt Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Weimar, Iris Seliger, Diplom-Psychologin, Beraterin SOS Beratungszentrum- ins Gespräch.
<b>11.09. 13:00 - 16:00</b>	<b>Öffentliche Sitzung des Gemeindepsychiatrischen Verbundes Weimar und Weimarer Land (GPV)</b>	mon ami Kleinkunstraum Goetheplatz 11, Weimar	Der GPV ist ein Zusammenschluss von Akteuren auf dem Gebiet der Versorgung von Menschen mit psychischen und Verhaltensstörungen. Sie haben die Möglichkeit, an einer öffentlichen Sitzung teilzunehmen und in den Austausch mit den verschiedenen Mitgliedern der Gemeindepsychiatrie zu kommen. Dazu erhalten Sie Vorstellungsmaterialien der Träger.
<b>11.9. 10:00 - 12:00</b>	<b>Spaziergang Weimarer Brunnen</b>	Treffpunkt Schwanseestr. 26, Weimar im Garten	Der Lebensräume e.V. möchte sich mit Ihnen auf einen kleinen Spaziergang zu drei Weimarer Brunnen begeben. Wir begrüßen Sie am ersten Brunnen in der Tagedstätte mit selbstgemachter Limonade und Gebäck. Dann spazieren wir zum Muschelbrunnen, weiter zum Donndorf- und zum Bürgerschulbrunnen. An den Brunnen erhalten Sie viele interessante Informationen
<b>11.09. 17:00</b>	<b>Film „Trainspotting“ (1996)</b> mit anschließendem Gespräch	Kino mon ami Goetheplatz 11, Weimar	Eine Clique junger Heroin-Abhängiger aus Edinburgh bestreitet ihren Tagesablauf damit, unablässig nach Betäubungsmitteln zu suchen. Schnell werden die Zuschauer zu Zeugen des endlosen Kampfes um den nächsten Kick. Erst als die drastischen Folgen der Abhängigkeit über die jungen Menschen hereinbrechen,

			<p>ist Protagonist Mark Renton gewillt, den Kurs zu ändern. Basierend auf dem gleichnamigen Roman von Irvine Welsh schuf Danny Boyle mit dem energiegeladenen Filmklassiker von 1996 eine bittere Groteske, die ein ebenso schockierendes wie einfühlsames Portrait der schottischen Drogenszene in den 90ern liefert.</p> <p>GB 1996, 94 min, FSK 16, R: Danny Boyle, D: Ewan McGregor, Ewen Bremner, Jonny Lee Miller, Kevin McKidd, Robert Carlyle u.a.</p> <hr/> <p><b>Nach dem Film gibt es eine Gesprächsrunde mit der Suchtberatungsstelle Weimar und Tom Seidenfaden, Schauspieler, Galli-Präventionstheater.</b></p>
<b>12.9. 9:00- 12:00</b>	<b>Tag der offenen Tür der Psychiatrischen Tagesklinik in Apolda</b>	Tagesklinik Darrplatz 1, 1. Etage Apolda	Die Tagesklinik in Apolda kann an diesem Tag besichtigt werden und informiert über verschiedene Angebote.
<b>12.9. 15:30</b>	<b>Clubkino-Nachmittag „Forrest Gump“</b>	ZAK-Zentrum Ambulante Komplexleistungen, Lebenshilfe-Werk Weimar/ Apolda e. V., Auenstraße 9, Apolda	Filmvorführung „Forrest Gump“, mit alkoholfreiem Cocktail und Popcorn.
<b>12.9. 15:00 - 18:00</b>	<b>Spiel, Sport &amp; Spaß mit gesundem Grill</b>	MGH Weimar West Prager Straße 5, Weimar	Wir wollen mit allen Generationen auf der Terrasse einen „gesunden Grill“ veranstalten mit vielen Bewegungsangeboten wie Hüpfburg, Turnen, Kleingeräte und Beratungsangeboten rund zum Thema Gesundheit.
<b>12.09. 19:00</b>	<b>Film „Averroès &amp; Rosa Parks“ (2024) mit anschließendem Gespräch</b>	Kino mon ami Goetheplatz 11, Weimar	<p>„Averroès &amp; Rosa Parks“ ist der Mittelteil einer Doku-Trilogie über Neurodiversität im Großraum Paris. Im Zentrum stehen die beiden gleichnamigen Abteilungen der Klinik für Psychiatrie Esquirol. Wie im ersten Teil der Reihe, als es um die schwimmende Tagesklinik Adamant ging, setzt Regisseur Philibert auch im zweiten Teil auf Einzelinterviews und Gespräche. Auf diese Weise schafft er einen filmischen Raum des Sprechens und Zuhörens. Eher implizit formuliert sich so im konzentrierten wie geduldigen Blick auf persönliche Geschichten, Wahrnehmungen und Sprache auch eine Institutionskritik.</p> <p>FR 2024, 143 min, FSK 12, OmU, R: Nicolas Philibert</p>

			<b>Danach gibt es eine Gesprächsrunde mit Dr. Thomas Jochum, Chefarzt Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Weimar.</b>
<b>13.9. 10:00 - 12:00</b>	<b>Geführter Spaziergang „Waldbaden“ in Apolda</b>	Treffpunkt: Eingang Friedhof Apolda, Oststraße	Wir nehmen Sie mit auf unseren geführten Spaziergang „Waldbaden“. Petra Schmidt vom Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes Weimarer Land bietet Ihnen dabei Achtsamkeits- und Entspannungsübungen an und möchte Ihnen die Arbeit des Gesundheitsamtes vorstellen.
<b>13.9. ab 10:30</b>	<b>Offene Tore im Landgut Holzdorf – Führung im Park &amp; Gärten</b>	Diakonie Landgut Holzdorf gGmbH Otto-Krebs-Weg 5, Holzdorf / Weimar	Die Natur ist unser größter Genesungsbegleiter – das wollen wir Ihnen in Holzdorf zeigen! Wir führen Sie durch unseren wunderschönen Park mit den Arbeitsbereichen. Im Grünen gibt es dann gemeinsame Gespräche, Austausch und einen Imbiss. Wir freuen uns auf Sie!
<b>13.09. 17:00</b>	<b>"Angst-Wut-Erschöpfung"- Wie kann Leben in unsicheren Zeiten gelingen?</b>	mon ami Kleinkunstraum Goetheplatz 11, Weimar	Dr. Christian Schäfer, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Altenburg greift das Thema „Ängste“ auf: Ob im Privaten, am Arbeitsplatz oder in unserer Gesellschaft - immer mehr Menschen haben Angst vor Umbrüchen und Veränderungen. Dabei entgleitet die Kontrolle über das eigene Leben. Aus Angst wird Wut und oder Erschöpfung. Im Vortrag soll es über die Ängste und Sorgen gehen, die derzeit aktuell sind. Als möglichen Weg im Umgang mit den bestehenden Unsicherheiten sollen Elemente der Weisheitstherapie nach Linden vorgestellt werden.
<b>13.09. 19:30</b>	<b>Impro Mediation Konfliktlösung mit Mitteln des Improtheaters</b>	mon ami Kleinkunstraum Goetheplatz 11, Weimar	Beschreibung folgt Marc Lischewski und Thomas Grysko
<b>15.09. 10:00</b>	<b>Thematischer Gottesdienst im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit</b>	Kreuzkirche Böhlastraße 2 Weimar	Beschreibung folgt
<b>16.09. 17-18:00</b>	<b>Infoveranstaltung der SIT, Suchtberatung in Weimar, für</b>	Herderplatz 14, Raum 003, Weimar	Die Suchtberatungsstelle Weimar bietet einen Informationsabend für interessierte Angehörige von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen und Substanzgebrauchsstörungen an. Sucht stellt nicht nur eine große psychische und

	<b>Angehörige von suchtkranken Menschen</b>		<p>physische Herausforderung für die selbst Betroffenen dar, sondern belastet und besorgt auch die Familien, den Freundeskreis oder Kolleg*innen. Wir möchten Eltern, Kindern, Geschwistern, Lebenspartner*innen, Freund*innen von Abhängigkeitserkrankten/ -gefährdeten über Rauschmittel, substanzungebundene Abhängigkeit und die komplexen Auswirkungen von Suchterkrankungen, sowie über entsprechende Hilfe- und Handlungsmöglichkeiten informieren.</p>
<b>17.9. 18:00</b>	<b>„Arbeit, Psyche, Sehnsucht“ – Hilfe für den Helfer</b>	<p>Diakonie Erfurter Straße 28, Weimar</p>	<p>Wie kann man weitermachen, wenn Süchte oder andere Ausweghandlungen meine Arbeitsfähigkeit bremsen? Soziale Erfahrungen des eigenen Lebenslaufes können dazu führen, dass motivierte Helfende für sich nachteilige und u.U. selbstschädigende Lösungen entwickeln bzw. die eigenen Grenzen zu wenig wahrgenommen werden. Die Flucht in Süchte, die innere Emigration oder ausufernde Helferbedürfnisse sind nicht die Lösung. Nach einer Einführung können die Teilnehmer*innen mit anonymen oder direkten Fragen bzw. Anregungen gern im Wechsel in den fish-bowl kommen.</p> <p>mit Hr. Gebhardt, Diakonie Altenhilfe; Dr. Jochum, Chefarzt Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Weimar; Fr. Berny APP Diakonie u.a.</p>
<b>17.09.  10:00 - 12:00  16:00- 18:00</b>	<b>Stadtteilspaziergänge in Weimar West: Orte der Ruhe, Orte der Begegnung</b>	<p>Treffpunkt: ZAK Weimar Straßburger Platz 6 Weimar</p> <p>Treffpunkt: ZAK Weimar Straßburger Platz 6 Weimar</p>	<p>Spaziergang durch den Stadtteil Weimar West mit 5 Infopunkten zu Themen, die in Verbindung mit seelischer Gesundheit stehen und anschließendem Snack vor dem ZAK</p> <p>Diverse Kooperationspartner*innen vom Zentrum für ambulante Komplexleistungen vermitteln relevante Aspekte, die in Verbindung mit der seelischen Gesundheit stehen. Die Themen werden in kleinen Einheiten im Sinne von Probieren und Selbsterlebnis, sowie Informationen vermittelt. Das Angebot ist eine Zusammenarbeit des ZAK Weimar und der WFBM Weimar.</p>

<b>18.9. 15:00 bis 16:30</b>	<b>Wie bewusstes Essen Gehirn &amp; Psyche stabil hält</b>	Stadtverwaltung Weimar – Cafeteria Schwanseestraße 17 (Haus II)	Dr. Silvia Steiner, Ernährungswissenschaftlerin möchte Ihnen in Ihrem Vortrag zeigen, wie Sie sich über die Ernährung mental gesund fühlen können: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheit beginnt im Darm – Einfluss der Mikrobiota (u. a. bei Depression)</li> <li>• Bewusstmachen des eigenen Essverhaltens und Kennenlernen „nervenstärkender“ Lebensmittel</li> <li>• Wie die tägliche Kost das Gehirn schützen kann</li> <li>• Diskussion und Möglichkeit für Fragen der Teilnehmer*Innen</li> </ul>
<b>18.9. 17:00 bis 19:00</b>	<b>Psychische und seelische Gesundheit pflegender Angehörige -Podiumsdiskussion</b>	Stadtverwaltung Weimar – Cafeteria Schwanseestraße 17 (Haus II)	Fachleute und Vertreter von Interessengruppen beleuchten das Thema seelische und psychische Gesundheit pflegender Angehöriger. Wo liegen die Belastungen und Problematiken in diesem Zusammenhang? Welche Entlastungsangebote gibt es bereits? Wie ist der Bedarf zur Erweiterung bzw. zum Ausbau von Angeboten? Wie steht es mit der Selbstpflege betroffener Personen? Der Pflegestützpunkt Weimar der Hufeland Trägergesellschaft mbH, lädt interessierte Bürger*innen herzlich ein, um sich über den aktuellen Stand zu informieren und um gemeinsam mit unseren Gästen in den Austausch zu kommen. Gäste: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anja Benke, Dipl. Pflegewirtin, Leiterin des Pflegestützpunktes Weimar</li> <li>• Dr. Sigrun Fuchs vom Verein „Wir pflegen“, Interessenvertretung für Selbsthilfe in Thüringen</li> <li>• Dipl.-Psych. Katrin Hölzer Psychoonkologin/ Palliativpsychologin Sophien- und Hufeland-Klinikum Weimar</li> </ul>
<b>18.09. 18.00</b>	<b>Film „Sad Jokes“ (2024)</b>	Kino mon ami Goetheplatz 11, Weimar	Joseph und Sonya sind durch eine enge Freundschaft und ihren kleinen Sohn Pino verbunden, den sie gemeinsam aufziehen. Während sich Regisseur Joseph an einer neuen Filmidee und der Trennung von seinem Ex-Freund Marc abarbeitet, leidet Sonya unter einer Depression, die sie zusehends aus ihrem Leben herausreißt. Als sie in einer Klinik unterkommt, muss Joseph nicht nur mit seinem Familienalltag, sondern auch mit seinen künstlerischen Ambitionen jonglieren. Die Tragikomödie “Sad Jokes” ruft ein Cluster ganz unterschiedlicher Gefühle und

			<p>Perspektiven auf. Damit trifft sie das Publikum – mal rührend-komisch und skurril, dann ernsthaft oder schmerzlich – mitten im Leben.  DE 2024, 96 min, FSK 12, R: Fabian Stumm, D: Fabian Stumm, Haley Louise Jones, Ulrica Flach, Jonas Dassler, Godehard Giese u.a.</p>
<b>18.09. 20.00</b>	<b>Film „Auf der Adamant“ (2022)</b>	Kino mon ami Goetheplatz 11, Weimar	<p>Wie ein elegantes Holzschiff liegt die Adamant am rechten Seine-Ufer im Herzen von Paris vor Anker. Sie ist eine einzigartige Tagesklinik, in der Erwachsene mit psychischen Störungen therapeutisch begleitet werden und sich kreativ entfalten können. Sie schreiben Chansons und Gedichte, malen oder veranstalten Filmfestivals. Aus sensiblen Beobachtungen und Gesprächen mit den Adamant-“Passagieren” ist Philibert ein leichtfüßiges Portrait einer Einrichtung gelungen, deren Existenz Hoffnung macht. Es stellt den ersten Teil seiner Doku-Trilogie über Neurodiversität im Großraum Paris dar und wurde 2023 mit dem goldenen Bären ausgezeichnet.  FR/J 2022, 109 min, FSK o. A., OmU, R: Nicolas Philibert</p>
<b>19.09. 16.00- 17:30</b>	<b>Bewegungsmeditation</b>	SOS Familienzentrum Abraham-Lincoln-Str. 37 Weimar	<p>Wir bieten Ihnen eine Bewegungseinheit an, um ins innere Gleichgewicht zu kommen.  max. Teilnehmerzahl 12, um Anmeldung wird gebeten unter: Tel:-03643 4934420</p>
<b>20.09. Einlass 18:00, Beginn 18:30</b>	<b>PowerPoint Karaoke im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit</b>	Mascha, Schützengasse 2, Weimar	<p>Genug von langweiligen Präsentationen im Büro, der Uni oder Schule? Wie wäre es stattdessen mit komplett improvisierten Vorträgen im Wettbewerbsformat auf einer Bühne vor Publikum? Bei Power Point Karaoke bekommt ihr genau das. Die Power Point Folien werden zufällig ausgewählt und zugeordnet- ihr müsst mit dem arbeiten, was ihr bekommen. Traust Du Dich?  Platzreservierungen, Teilnahme als Referent*innen und/ oder Fragen?  <a href="mailto:superkraftsuppe@outlook.de">superkraftsuppe@outlook.de</a>  -auf Spendenbasis-</p>