



HAND IN HAND

für seelische Gesundheit
am Arbeitsplatz

10.-20. OKTOBER 2024
www.seelichegesundheit.net

Woche der seelischen Gesundheit vom 10.-20. Oktober 2024 im Landkreis Ahrweiler

**Donnerstag, 10.10.24,
10:30-11:30 Uhr**

Gemeinsame Aktivität
für Erwachsene

Bewegen an der frischen Luft

Caritas Werkstätten St. Elisabeth

Sich regelmäßig draußen bewegen, stärkt das Wohlbefinden und verbessert die Herz-Kreislauf-Tätigkeit. Aus diesem Grund bieten die Caritas Werkstätten ihren Beschäftigten dieses regelmäßig stattfindende Angebot und öffnen es an diesem Tag für alle Interessierten. Nach der Veranstaltung gibt es die Möglichkeit, sich die sanierten Räumlichkeiten der WfbM in Sinzig anzuschauen.

 Caritas Werkstätten St. Elisabeth, Kripper Str. 26
in Sinzig

 A.nitsche@srcab.de
 02642 9702320



**Freitag, 11.10.24,
11:00-15:30 Uhr**

Infoveranstaltung für
Seniorinnen und
Senioren

Gesund älter werden

Haus der Familie/Mehrgenerationenhaus, Gemeindeschwester Plus, Pflegestützpunkt

Die oben genannten Kooperationspartner bieten im Haus der Familie/ Mehrgenerationenhaus am 11.10.2024 von 11:00-15:30 Uhr zusammen mit einer Vielzahl an weiteren Partnern Angebote rund um die Gesundheit für Senioren an. Es werden an verschiedenen Ständen Aktionen, Informationen und Austausch zum Thema Gesundheit geben. Angefangen von Mobilitätstraining, Bewegungsangebote mit Gedächtnistraining bis hin zu Informationen zum Betreuungswesen und Unterstützung im Alter. Vorträge rund ums Thema Pflege und Pflegeversicherungen.

 Haus der Familie/Mehrgenerationenhaus,
Weststr. 6 in Bad Neuenahr-Ahrweiler

 Marion.surrey@bad-neuenahr-ahrweiler.de
 02641 9149892



**Freitag, 11.10.24,
12:00-14:00 Uhr**

Gemeinsame Aktivität
für Erwachsene

Chill-out-Mittagspause

Franziskaner mobil

Am 11.10.24 öffnet die Villa ihren Garten für eine Chill-out-Mittagspause mit Lagerfeuer, Tee, Musik, Snacks und kreativen Aktionen im Garten der 'Villa'.

 Franziskaner mobil, Kölner Straße 13
in Sinzig

 Sonja.vankann@franziskaner-mobil.de
 0175 8032522



**Freitag, 11.10.24,
16:00-19:00 Uhr**

Offene Sprechstunde für
alle Altersgruppen

Offener Treff: Beratung und Informationen zum Thema psychische Erkrankung

*Gemeindepsychiatrisches Betreuungszentrum (GPBZ) Adenau
der Barmherzigen Brüder Saffig*

Wir informieren und beraten an diesem Tag individuell über psychische Erkrankungen. Egal, ob selbst betroffen oder Angehörige – wir informieren selbstverständlich unter der Wahrung der Anonymität. Grundsätzlich richtet sich unser offenes Angebot an alle interessierten Bürger*innen. Aufgrund des diesjährigen Mottos der Woche der seelischen Gesundheit fokussiert unser Angebot insbesondere Menschen, die im Erwerbsleben stehen und Fragen rund um das Thema psychische Erkrankung und/ oder Hilfesysteme haben.

 Gemeindepsychiatrisches Betreuungszentrum
(GPBZ) Adenau Räume der Tagesstätte im EG,
Hauptstr. 26 in Adenau

 Gpbz-adenau@bbtgruppe.de
 02691 9397550





HAND IN HAND

für seelische Gesundheit
am Arbeitsplatz

10.–20. OKTOBER 2024
www.seelischesgesundheit.net

**Montag, 14.10.24,
16:00-18:00 Uhr**

Infoveranstaltung
für Erwachsene

Einblick in die berufliche Rehabilitation

Caritas Werkstätten, INTEC-Betriebe

Betriebsbesichtigung

 INTEC-Betriebe, Christine-Demmer-Str. 20
in Bad Neuenahr-Ahrweiler

 A.kubinski@srcab.de
 02641 91139126



**Dienstag, 15.10.24,
14:00-17:00 Uhr**

Filmvorführung für
Erwachsene

Roadmovie 'Expedition Depression'

KISS Ahr und Haus der Familie/ Mehrgenerationenhaus (MGH)

Der Paritätische mit seinen Abteilungen WeKISS und KISS Ahr zeigt gemeinsam mit dem MGH den Film „Expedition Depression“, der im Auftrag der AOK entstanden ist. Die Angebote der Veranstalter werden vorgestellt und am Ende gibt es Raum für Fragen und Austausch.

 Haus der Familie/ Mehrgenerationenhaus,
Weststr. 6 in Bad Neuenahr-Ahrweiler

 Info@kiss-ahr.de
 02663 9681912



**Dienstag, 15.10.24,
14:00-16:00 Uhr**

Tag der offenen Tür
für alle Altersgruppen

Tag der offenen Tür

JuAHR, GFBI

Am 15.10.2024, von 14:00 bis 16:00 Uhr, soll die Möglichkeit bestehen, das Jugendprojekt JuAHR kennenzulernen.

 JuAHR, Walporzheimer Str. 125
in Bad Neuenahr-Ahrweiler

 Juahr@gfbi-bildung.de
 02641 9064333

**Dienstag, 15.10.24,
15:00-16:00 Uhr**

Gemeinsame Aktivität
für Erwachsene

Yin Yoga

Kreisvolkshochschule Ahrweiler

Yin Yoga ist ein sehr sanfter Yogastil, in dem die Asanas (Yogahaltungen) lange (3-5 Minuten) gehalten werden. Durch das lange Halten und das Einbeziehen von bestimmten Druckpunkten können Störungen in den inneren Organen ausgeglichen werden. Zudem wird die körperliche Flexibilität gestärkt. Yin Yoga fördert die innere Ruhe, berücksichtigt die Individualität des einzelnen Körpers und ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, wie auch für jedes Alter. Es wird viel mit Hilfsmitteln gearbeitet, wie Bolstern (längliche Kissen), Klötzen und Gurten. Atmung und Bewegung werden miteinander in Verbindung gebracht und fördern so die Harmonie auf körperlicher, psychischer und seelischer Ebene.

 alvitha- Zentrum, Peter-Jansen-Str. 16
in Bad Neuenahr-Ahrweiler

 Gerdewischke@kvhs-ahrweiler.de
 02641 912339-33



**Dienstag, 15.10.24,
15:00-17:00 Uhr**

Workshop für alle
Altersgruppen

Herstellen eines Anti-Stress-Balls

Berufliche Integrationsdienste der Barmherzigen Brüder Saffig

Der Arbeitsalltag beinhaltet viele stressige Situationen und Stress macht krank. Wir wollen zusammen mit unseren Besuchern Anti-Stress-Bälle selbst herstellen und dabei in entspannter Atmosphäre über mögliche Bewältigungsstrategien sprechen. Gerne informieren wir auch über die Arbeitsbereiche der Beruflichen Integrationsdienste und vereinbaren Beratungstermine.

 Berufliche Integrationsdienste, Sebastianstr. 24
in Bad Neuenahr-Ahrweiler

 B.Biskup@bbtgruppe.net
 0175 8931399





HAND IN HAND

für seelische Gesundheit
am Arbeitsplatz

10.–20. OKTOBER 2024
www.seelischegesundheit.net

**Donnerstag, 17.10.24,
18:00-20:00 Uhr**

Workshop für
Erwachsene

Umgang mit Trauer (am Arbeitsplatz)

Hospiz-Verein Rhein-Ahr e.V.

Workshop zum Thema Trauer am Arbeitsplatz

 Hospiz im Ahrtal (Mehrzweckraum),
Dorotheenweg 6 in Bad Neuenahr-Ahrweiler

 Info@hospiz-rhein-ahr.de
 02641 2077969



**Donnerstag, 17.10.24,
15:00-18:30 Uhr**

Infoveranstaltung für
alle Altersgruppen

Möglichkeiten der Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Kreisverwaltung Ahrweiler in Kooperation mit verschiedenen Anbietern

Die Sachbereiche im Zusammenhang der seelischen Gesundheit (Eingliederungshilfe, Betreuungsbehörde, Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamts, Jugendamt) stellen die Möglichkeiten in Form von kurzen Vorträgen vor. Zielgruppe sind Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Ahrweiler, die sich über mögliche Hilfen bei psychischen Erkrankungen informieren möchten. Zudem gibt es die Möglichkeit, sich bei verschiedenen Anbietern an Informationsständen über Hilfsangebote zu informieren.

 Kreisverwaltung Ahrweiler, Wilhelmstr. 24-30
in Bad Neuenahr-Ahrweiler

 Gina.pirosa@kreis-ahrweiler.de
 02641 975-4130



**Freitag, 18.10.24,
10:00-15:00 Uhr**

Kunstaussstellung für
Kinder, Jugendliche
und Erwachsene

Mein Weg in die Ausbildung – Seelische Herausforderungen meistern

Berufliches Trainingszentrum (BTZ) Bad Neuenahr-Ahrweiler

Erleben Sie unsere Ausstellung mit Präsentationen und interaktiven Elementen rund um seelische Herausforderungen auf dem Weg in die Ausbildung. Erarbeitet und präsentiert von den Teilnehmenden unserer beruflichen Reha-Maßnahmen, werden typische seelische Hürden und psychische Belastungen reflektiert. Entdecken Sie hilfreiche Informationen, wertvolle Ressourcen und praktische Lösungsansätze.

 BTZ, Heerstr. 109/ Sprengnetter-Campus 1a
in Bad Neuenahr-Ahrweiler

 Mathias.jonas-ley@faw.de
 02641 9050811



**Freitag, 18.10.24,
14:00-18:00 Uhr**

Angebot
für Erwachsene

Komm' rein und tu' dir Gutes – Psychische Widerstandsfähigkeit und Stressbewältigung

Domizil GmbH & CO. KG – Einrichtung der Eingliederungshilfe

Es wird einen Fachvortrag zu den Themen Resilienz und Stressmanagement geben, des Weiteren wird gemeinsam mit den Teilnehmenden anhand eines Bewegungsspiels eine individuelle Stressanalyse erstellt und zum Erleben einer beruhigenden Bewältigungsstrategie eine Kurzsequenz der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen angeleitet. Die Räumlichkeiten können zudem genutzt werden, um im Sinne einer Selbstfürsorge Unterschiedliches selbst auszuprobieren und zu erleben. Die Möglichkeit für einen anschließenden Austausch ist gegeben.

 Domizil GmbH & CO. KG, Backesgasse 2
in Bad Breisig

 Arbeitsprojekte@domizil-badbreisig.de

