

2022



Dien Seel  
sall't good gahn!



AKTIONSWOCHE 10. – 20. OKTOBER 2022

**DER SEELISCHEN GESUNDHEIT**



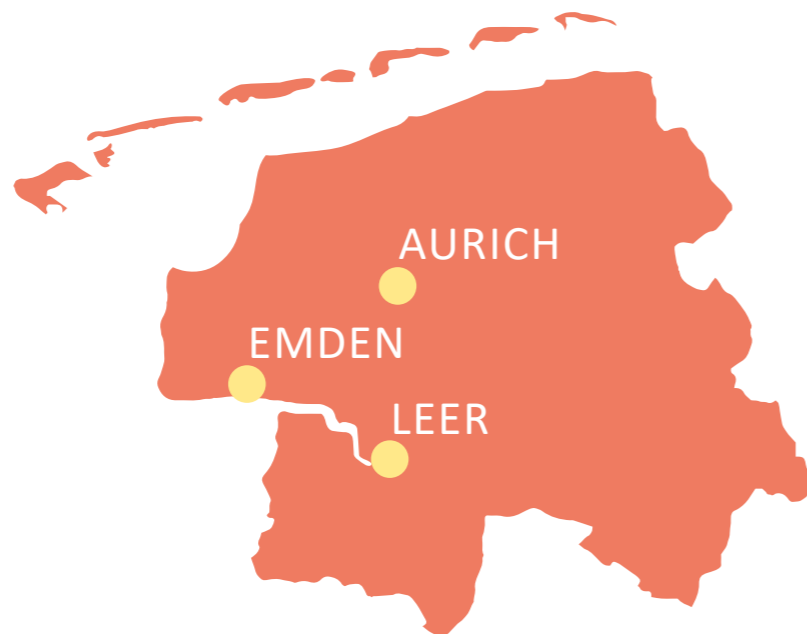
Dien Seel sall 't good gahn!

# Dien Seel sall 't good gahn!

Unter diesem regionalen Leitspruch sind in diesem Jahr die Sozialpsychiatrischen Verbände des Landkreises Leer und der Stadt Emden sowie der Sozialpsychiatrische Dienst des Landkreises Aurich kooperierende Ausrichter.

Unser gemeinsames Ziel ist es, in der Woche vom 10.10. – 20.10.2022 an den verschiedenen Standorten der kooperierenden Landkreise und der Stadt Emden unterschiedliche Aktionen im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit anzubieten.

Wir wollen uns stark machen für mehr Verständnis untereinander und mehr Aufklärung zu psychischer Gesundheit.



**ÜBER 80 AKTIONEN UND VERANSTALTUNGEN  
AN 10 TAGEN RUND UM DAS THEMA  
DER SEELISCHEN GESUNDHEIT**



WEBSITE

AKTIONSTAGE

## INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG .....	4
VORWORT OLAF MEINEN   LANDRAT DES LANDKREISES AURICH .....	5
VORWORT SOZIALPSYCHIATRISCHER VERBUND EMDEN .....	6
VORWORT SOZIALPSYCHIATRISCHER VERBUND LEER .....	7
AKTIONEN IM LANDKREIS AURICH .....	8 – 47
AKTIONEN IN DER STADT EMDEN .....	48 – 59
AKTIONEN IM LANDKREIS LEER .....	60 – 67
MITWIRKENDE INSTITUTIONEN/UNTERNEHMEN .....	68 – 69
KONTAKT/IMPRESSUM .....	70 – 71





## EINLEITUNG

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT  
VOM 10. - 20. OKTOBER 2022

Vom 10. bis 20. Oktober 2022 nimmt die bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit unsere sozialen Beziehungen und den gesellschaftlichen Zusammenhalt in den Blick.

Unter dem regionalen Leitspruch „Dien Seel sall 't good gahn!“ und einem eigenen Logo sind in diesem Jahr die Sozialpsychiatrischen Verbände des Landkreises Leer, der Stadt Emden und der Sozialpsychiatrische Dienst des Landkreises Aurich kooperierende Ausrichter.

Verschiedenste Faktoren können zu psychischen Erkrankungen führen. Nicht selten erwachsen daraus Benachteiligungen bei der Teilhabe an der Gesellschaft und Stigmatisierungen.

Dorothea Buck, Vorreiterin der Psychiatrieerfahrenen-Bewegung, soll einmal gesagt haben: „Solange wir miteinander reden, bringen wir uns nicht um“. Unter dem dazu passenden Motto „Reden hebt die Stimmung – Seelisch gesund in unserer Gesellschaft“ setzen sich deutschlandweit die Veranstalter der Aktionswoche dafür ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und Verständnis füreinander zu entwickeln. Reden kann helfen, entstandene Gräben zu überwinden.

Zur Entstehung: 1991 erklärte die World Federation of Mental Health den 10. Oktober zum Internationalen Aktionstag für Seelische Gesundheit. 2007 wurde in Deutschland das entsprechende Aktionsbündnis gegründet.



Seit 2008 finden auch in Niedersachsen, abwechselnd in verschiedenen Kommunen, Aktionstage statt.

Reden kann helfen, entstandene Gräben zu überwinden. Wir möchten Offenheit fördern, alle einladen sich zu informieren und aktiv an der Woche der seelischen Gesundheit teilzunehmen.

Wir wünschen allen Interessierten viel Spaß und hoffen, dass für alle etwas dabei ist.

Dien Seel  
sall 't good gahn!

## VORWORT

OLAF MEINEN - LANDRAT DES LANDKREISES AURICH



behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Trotzdem werden auch heute noch Erkrankungen dieser Art vielerorts tabuisiert. Für Betroffene und deren Angehörige ist dies unheimlich belastend.

Durch die Corona-Pandemie und die damit verbundene Einschränkung persönlicher Kontakte hat sich diese Situation sicherlich noch weiter verschärft. Dadurch ist die psychische Belastung gestiegen, besonders bei Menschen, die schon vorher mit Problemen zu kämpfen hatten. Und auch die aktuellen Krisensituationen in der Welt, wie der Krieg in der Ukraine oder die zunehmend spürbaren Folgen des Klimawandels, verstärken die Belastungen weiter.

Darum ist und bleibt es wichtig, auf das Thema aufmerksam zu machen, so wie es bei der Woche der seelischen Gesundheit seit einigen Jahren auf vielfältige Weise geschieht – mit Informationen und Aktionen sowie Angeboten, die zum Mitmachen einladen und natürlich auch der Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu

kommen und einander zuzuhören. In den Landkreisen Aurich und Leer sowie in der kreisfreien Stadt Emden wurde vor diesem Hintergrund ein tolles und umfangreiches Programm auf die Beine gestellt, und ich möchte mich bei allen bedanken, die an der Vorbereitung und Durchführung mitgewirkt haben. Dieser Dank gilt den Mitarbeitenden aus den Sozialpsychiatrischen Diensten und Verbänden, aber auch allen anderen Beteiligten und den oft auch ehrenamtlich Engagierten in den Einrichtungen und Vereinen. Sie schaffen ein Netzwerk, fördern die Prävention, stärken den offenen Umgang mit diesem wichtigen sensiblen Thema.

Der Woche der seelischen Gesundheit 2022 wünsche ich das Interesse, das sie verdient.

Mit herzlichen Grüßen

Olaf Meinen  
Landrat Landkreis Aurich



VORWORT

SVENJA WOLLSCHAIT - SOZIALPSYCHIATRISCHER VERBUND DER STADT EMDEN

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in der Woche vom 10. bis 20.10.2022 finden in Ostfriesland die 14. Niedersächsischen Aktionstage statt. Dieses Jahr wird die Woche der Seelischen Gesundheit in Kooperation mit den Sozialpsychiatrischen Verbänden Emden und Leer und dem Sozialpsychiatrischen Dienst des Landkreises Aurich ausgerichtet. Die Woche steht unter dem Plattdeutschen Slogan „Dien Seel sall `t good gahn“ und sie soll dazu dienen, dass Sie sich als Bürgerin und Bürger an den verschiedensten Stellen informieren, austauschen und auch ausprobieren können.

Auf diesem Wege möchte ich Sie auf zwei Veranstaltungen in Emden hinweisen:

Am 10.10.2022 findet in der vhs Emden ein Filmabend mit anschließendem Fachvortrag zum Thema Zwangsstörung statt (nähere Informationen finden Sie in diesem Heft).

Ebenso findet in der vhs Emden am 12.10.2022 ein Fachtag zum Thema „Psychosen – Ein Überblick und Perspektivwechsel“ statt. An diesem

kommen Referierende aus unterschiedlichen Fachrichtungen und Expert\*innen aus Erfahrung zu Wort. In verschiedenen Vorträgen und Workshops wird die Vielfalt einer Psychose erläutert sowie näher auf die Symptome eingegangen (auch hier können Sie weitere Informationen aus diesem Heft entnehmen).

Wir bedanken uns recht herzlich bei allen Akteuren, die an dem Programmheft mitgewirkt haben und freuen uns, über die vielseitigen Angebote.

Svenja Wollscheid  
Geschäftsführung  
Sozialpsychiatrischer Dienst  
Stadt Emden

VORWORT

JENNY SARTORIUS - SOZIALPSYCHIATRISCHER VERBUND LEER

Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Bürgerinnen und Bürger,

seit 2008 begehen wir im Rahmen unserer Niedersächsischen Aktionstage der Seelischen Gesundheit den Welttag für psychische Gesundheit rund um den 10. Oktober.

In diesem Jahr richten die Sozialpsychiatrischen Verbände der Stadt Emden, des Landkreises Aurich und des Landkreises Leer gemeinsam die Aktionstage aus.

Gemeinsam wurde ein breites und vielfältiges Angebot an Aktionen und Veranstaltungen erstellt, über das wir in dem vorliegenden Programmheft informieren möchten.

Unter dem Motto „Dien Seel sall `t good gahn“ hoffen wir auf einen regen Austausch mit von einer psychischen Erkrankung betroffenen Menschen, Angehörigen und Interessierten, um voneinander zu lernen

und Verständnis füreinander zu entwickeln.

Wir wünschen Ihnen allen viel Spaß bei der Lektüre des Programmheftes und hoffen, möglichst viele MitbürgerInnen bei den Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Jenny Sartorius  
Ärztin  
Sozialpsychiatrischer Dienst  
Landkreis Leer



### AKTIONEN IM LANDKREIS AURICH



#### MITTWOCH, 05.10.2022

##### WAS BEDEUTET DAS LEBEN

Ambulanter Hospizdienst

**Termin:** 05.10.2022 | 16.00 Uhr

Übungssequenz aus der Trauerarbeit

**Ort:** An der Welle 36, 26506 Norden

**Form:** Präsenz

**Anmeldung** bis zum 03.10.2022

**Maximale Personenzahl:** 10 Personen

**Teilnahmegebühren:** Um Spenden wird gebeten

**Kontakt:** Ambulanter Hospizdienst Norden  
04931 9720888



#### MONTAG, 10.10.2022

##### RADIOBEITRAG VON MENSCHEN MIT HILFEBEDARF

**Termin:** 10.10.2022 | 20.00 bis 21.00 Uhr

Es geht um die Hilfeleistung der Eingliederungshilfe aus der Sicht von Betroffenen für alle, die sich informieren möchten.

**Online unter:**

[www.popradiospace](http://www.popradiospace)

[www.popradiio-ostfriesland.de](http://www.popradiio-ostfriesland.de)

**Keine Anmeldung erforderlich!**

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

ABBA e.V.

Michael Lohoff

Finkenburgweg 9

26603 Aurich

Tel.: 0172 4353786





MONTAG, 10.10.2022

**ENTSPANNUNG FÜR MUTTER  
(ODER VATER) UND KIND**

**Termin:** 10.10.2022 | 20.00 bis 21.00 Uhr

HARMONIE für Körper & Geist – denn Yoga ist so viel mehr als „diese Übungen, die man überall so sieht“, und Entspannung ist gerade in der heutigen Zeit so wichtig und wertvoll! Es geht darum, sich selbst achtsam wahrzunehmen, zu lernen, sich zu akzeptieren und sich immer wieder Zeit für sich zu gönnen. An diesem Nachmittag erzähle ich Dir und Deinem Kind von mir – einem aufgrund von Rückenbeschwerden völlig unbeweglichen Menschen und meinen tollen Erfahrungen mit Yoga + Entspannung und wie diese Erfahrungen mein Leben verändert haben. Vor allem werden wir natürlich zusammen ganz viel Spaß haben, uns gemeinsam bewusst bewegen und entspannen und viele schöne Momente erleben. Und natürlich erzähl ich Dir auch von meinen weiteren Angeboten – und wie diese zusätzlich zur „seelischen Gesundheit“ beitragen können. Weitere Infos findest Du unter [www.pmr-ostfriesland.de](http://www.pmr-ostfriesland.de)

**Ort:** Fehntjer Seminarhaus, Kanalstraße Süd 178 a, 26629 Großefehn

**Anmeldung** bis zum 25.09.2022

**Maximale Personenzahl:** ca. 8 – 16 Personen (bzw. 4 – 8 Eltern mit Kindern), ab 6 Jahre

Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Gymnastik-Matte oder Handtuch, Decken und Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken, etwas zu Trinken mit.

**Teilnahmegebühren:** 22 € pro Person

**Kontakt:**

Tanja Heffter  
Tel.: 0170 3100031  
E-Mail: [info@pmr-ostfriesland.de](mailto:info@pmr-ostfriesland.de)



**ACHTSAM IN DEN TAG**

Kooperationspartner Sonja Zimmermann

**Termin:** 10.10.2022 | 8.15 – 8.30 Uhr

Atmung und Wohlbefinden sind eng verbunden. In einem Schreckmoment stockt der Atem, man atmet nach einer Belastung tief ein und aus – und unter Stress ist die Atmung insgesamt flacher und schneller. Der Einfluss der Atmung auf die Psyche kann auch ganz bewusst genutzt werden...  
Starten Sie mit uns achtsam in den Tag.

**Ort:** Online über Zoom

**Anmeldung** bis zum 30.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 50 Personen

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen  
E-Mail: [Anmeldung.seelische-Gesundheit@nds.aok.de](mailto:Anmeldung.seelische-Gesundheit@nds.aok.de)  
Margret Eden Tel.: 04462 9493 52601  
(Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter)

**AKKULADEN**

Niklas Helmsorig (Körpersprache)

**Termin:** 10.10.2022 | 18.00 – 18.30 Uhr

Mehr Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Ressourcen und ein gesunder Umgang mit Stress verbessern das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Der Vortrag vermittelt Basiswissen über den Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit.

**Ort:** Online über Zoom

**Anmeldung** bis zum 30.09.2022

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen  
E-Mail: [anmeldung.seelische-gesundheit@nds.aok.de](mailto:anmeldung.seelische-gesundheit@nds.aok.de)  
Margret Eden Tel.: 04462 9493 52601  
(Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter)





MONTAG, 10.10.2022

**ACHTSAM IN DEN FEIERABEND**

Kooperationspartner Sonja Zimmermann

**Termin:** 10.10.2022 | 8.15 – 8.30 Uhr

Atmung und Wohlbefinden sind eng verbunden. In einem Schreckmoment stockt der Atem, man atmet nach einer Belastung tief ein und aus – und unter Stress ist die Atmung insgesamt flacher und schneller. Der Einfluss der Atmung auf die Psyche kann auch ganz bewusst genutzt werden...

Starten Sie mit uns achtsam in den Feierabend.

**Ort:** Online über Zoom

**Anmeldung** bis zum 30.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 50 Personen

**Teilnahmegebühren:** keine

**Sie benötigen** ein Internetfähiges Endgerät mit Mikro und Kamera

**Kontakt:**

AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen

E-Mail:

Anmeldung.seelische-Gesundheit@nds.aok.de

Margret Eden Tel.: 04462 9493 52601

(Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter)



**WIR SAGEN MOIN!**

Ostfriesische Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit gGmbH – Standort Norden

**Termin:** 10.10.2022 | 9.00 – 13.00 Uhr

Auf dem Norder Wochenmarkt stellen wir Ihnen alle Einrichtungen des Standortes Norden vor. Damit Sie uns besser kennenlernen können, bieten wir Ihnen ganz unverbindlich die Möglichkeit, mit uns ins Gespräch zu kommen, Flyer mitzunehmen, ein Brötchen der Backwerkstatt zu essen und vieles mehr. Kommen Sie gern vorbei, um sich ein eigenes Bild unseres Marktstandes zu machen und zu schauen, was wir für Sie vorbereitet haben.

**Ort:** Wochenmarkt Norden (Marktplatz)

[www.ostfriesische-gesellschaft.de](http://www.ostfriesische-gesellschaft.de)



**„WIR SIND WICKIE!“  
– DIE SOZIALPÄDAGOGISCHE FAMILIEN-  
HILFE STELLT SICH VOR.**

**Termin:** Ab dem 10.10.2022

Ob von zu Hause oder unterwegs, ob mit dem Smartphone oder Laptop – schauen Sie doch gerne ganz ungezwungen auf unserer Homepage vorbei. Die Familienhilfe stellt sich in der Woche der Seelischen Gesundheit in Form eines kleinen Videos vor. Sollte der Einblick Ihr Interesse geweckt haben, so nehmen Sie gern persönlich Kontakt auf. Wir unterstützen Ihre Familie gern und schicken Ihnen „Wickie“ vorbei. [www.ostfriesische-gesellschaft.de](http://www.ostfriesische-gesellschaft.de)

**Ort:** Online

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Ostfriesische Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit gGmbH

Saskia Weets

Tel.: 04941 180789

E-Mail: [spfh-weets@ostfriesische-gesellschaft.de](mailto:spfh-weets@ostfriesische-gesellschaft.de)

**GEMEINSCHAFTLICHES ERSTELLEN EINES  
WANDBILDES**

**Termine:** 10.10.2022 | 9.30 -13.00 Uhr

Alle Teilnehmenden malen nach eigenen Ideen und Vorstellungen gemeinschaftlich an einem Bild.

**Ort:** Burgstraße 19, 26603 Aurich, Atelier der OG

**Maximale Personenzahl:** Pro Stunde 6 aktive Personen, plus Zuschauer

**Teilnahmegebühren:** keine

**Sie benötigen** ein Internetfähiges Endgerät mit Mikro und Kamera

**Kontakt:**

Ostfriesische Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit gGmbH | Verwaltung

Norderstraße 2

26603 Aurich

Frau Bünning

Tel.: 04941 9748276



MONTAG, 10.10.2022

**THEATERSTÜCK: „DU BIST MEINE MUTTER“**

Ein Theaterstück von Joop Admiral

**Termin:** 10.10.2022 | 19.00 Uhr

In dieser Inszenierung spielt Gisela Nohl beide Rollen - die der Tochter und die der Mutter.

Ein leises, mit behutsamer Ironie getupftes Stück über das Altern und die gewandelten Beziehungen von Eltern und Kindern.

Eine Tochter besucht ihre alte Mutter im Pflegeheim. Auf den ersten Blick nichts Weltbewegendes, dennoch sind unter der Oberfläche die großen Themen spürbar: Liebe, Verantwortung, ungeliebtes Leben, Einsamkeit. „Die Inszenierung, als erste Regiearbeit von Bernd Rieser besonders bemerkenswert, zeigt ein kompliziertes und differenziertes Mutter-Tochter-Beziehungsgeflecht. Gisela Nohl spielt beide Figuren, die sie in ständigem Rollenwechsel darstellt, durch ihr subtiles, klares und einfühlsames Spiel zu individuellen Charakteren, die in jedem Moment der Darstellung glaubhaft und nachvollziehbar bleiben.“



**Ort:** KVHS Aurich, Oldersumer Strasse 65-73, 26605 Aurich

**Anmeldung** ab dem 04.07.2022, Kursnummer: 995401

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Kreisvolkshochschule Aurich  
Oldersumer Str. 65-73  
26605 Aurich

Tel.: 04941 95800



MONTAG, 10.10.2022

**„AUF DER INNEREN REISE NACH HAUSE“  
JAHRESGRUPPE FÜR  
LEBENSKÜNSTLER\*INNEN**

**Termin:** 10.10.2022 | 9.00 - 17.00 Uhr

Was wir als persönliche Entwicklung erfahren, unsere innere Reise, ist in Wahrheit ein Prozess des Loslassens und der Entspannung in unser eigenes Sein. Wir gehen nirgendwo hin. Wir werden einfach mehr der/die, der/die wir in Wahrheit sind. Die Mechanismen der Entwicklung sind sehr einfach, und gleichzeitig ist ein solcher Weg oft auch herausfordernd. Wir brauchen dafür Selbstmitgefühl, Offenheit für das, was wirklich geschieht, auch wenn es uns gerade nicht passt, Liebe zur Wahrheit und den Mut zur Selbst-Erforschung. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Leben müsste mehr innere Erfüllung ermöglichen als Sie im alltäglichen Leben erfahren und Sie sich nach mehr Bewusstheit, innerem Reichtum sowie Erleben von tiefem Frieden sehnen, könnte dies ein Anstoß sein, sich auf den Erforschungsprozess in dieser Jahresgruppe einzulassen.



Weitere Termine:

- 03.11.2022 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online
- 01.12.2022 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online
- 16.02.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online
- 30.03.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online
- 27.04.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online

Wochenende: 30.06 bis 02.07.23,  
(Fr. 15.30 - 20.30 Uhr, Sa. 9.00 - 17.00 Uhr,  
So. 9.30 - 13.15 Uhr)

**Ort:** KVHS Norden gGmbH, Uffenstraße 1, 26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 19.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 14

**Teilnahmegebühren:** 595,00 €

**Kontakt:**

Kreisvolkshochschule Norden gGmbH  
Uffenstraße 1  
26506 Norden

Tel.: 04931 924123

E-Mail: info@kvhs-norden.de





MONTAG, 10.10.2022

ZURÜCK INS LEBEN!

**Termin:** 10.10.2022 | 14.00 – 15.00 Uhr

Ergotherapeutische Ziele und Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

**Ort:** Ubbo-Emmius-Klinik – Norden, Abteilung Psychiatrie, Osterstraße 110, 26505 Norden

**Maximale Personenzahl:** 8 Personen  
**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**  
Ergotherapie Norden - Abteilung Psychiatrie  
Osterstraße 110, 26505 Norden  
E-Mail: arne-dietrich.esse@u-e-k.de



DIENSTAG, 11.10.2022

KREATIVE ANGEBOTE

**Termin:** 11.10.2022 | 10.00 – 16.00 Uhr

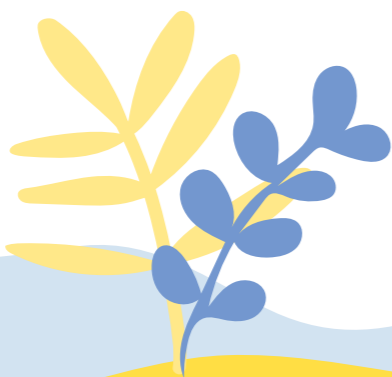
Besonders in der jetzigen Situation ist es eine Herausforderung, sich Ruhe und Zeit für sich selber zu nehmen und diese zu nutzen. In der Kulturzentrale besteht die Möglichkeit, sich in Form von kreativen Angeboten auszudrücken. Künstlerisches Gestalten ist eine Ausdrucksform, d.h. es ist Kommunikation auf verbaler und nonverbaler Ebene. Durch das künstlerische Gestalten werden Gefühle und Emotionen ausgedrückt, die sich oftmals nicht in Worte fassen lassen. An diesem Tag besteht die Möglichkeit, sich in verschiedenen Angeboten auszuprobieren. Dazu gehören z.B. das Bemalen von Steinen, Holzarbeiten oder Kerzen ziehen. Die Gestaltung dieser Produkte hat eine beruhigende, fast meditative Wirkung und trägt zur Entschleunigung unseres Alltages bei. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen.

**Ort:** Tag der offenen Tür in der Kulturzentrale Martensdorf, Martensdorf 7, 26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 04.10.2022  
**Maximale Personenzahl:** 15  
**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**  
Leinerstift Bildung, Beruf, Leben gGmbH  
Maike Wyrembek

Mobil: 0177 7227873  
E-Mail: m.wyrembek@leinerstift.de





DIENSTAG, 11.10.2022

**NORDICWALKING - BEWEGUNG MACHT  
DEN KOPF FREI**

**Termin:** 11.10.2022 | 15.00 - 15.45 Uhr

Die BHN bietet ihren Mitarbeiter\*innen während der Arbeitszeit ein umfangreiches Angebot an arbeitsbegleitenden Maßnahmen zur Persönlichkeitsförderung an. Wir möchten Sie herzlich einladen, an einem Einführungskurs in Nordic Walking teilzunehmen. Sie erwartet fitnessorientiertes Gehen mit Nordic Walking-Stöcken.

**Ort:** Gärtnerei der Behindertenhilfe Norden, Heerstraße 10, 26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 5.10.2022

**Maximale Personenzahl:** 8

**Teilnahmegebühren:** keine

**Mitzubringen sind Sportbekleidung oder bequeme Kleidung.**

**Kontakt:**

Behindertenhilfe Norden gGmbH  
Sozialer Dienst Tidofeld  
Frauke Wilken  
Rheinstraße 11  
26506 Norden  
Tel.: 04931 941816

**YOGA – ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER, GEIST  
UND SEELE**

**Termin:** 11.10.2022 | 16.15 - 17.00 Uhr

Die BHN bietet ihren Mitarbeiter\*innen während der Arbeitszeit ein umfangreiches Angebot an arbeitsbegleitenden Maßnahmen zur Persönlichkeitsförderung an. Wir möchten Sie herzlich einladen, an einer Einführung in Yoga teilzunehmen. Yoga stärkt die Beweglichkeit, kräftigt die Stütz Muskulatur und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Unsere Sporttherapeutin Frau K. Szwagiel freut sich auf Ihre Teilnahme.

**Ort:** Behindertenhilfe Norden, Rheinstraße 11, 26506 Norden, Treffpunkt: zwischen TMZ und Rheinstraße 11, an den blauen Bushaltestellenhäuschen

**Anmeldung** bis zum 5.10.2022

**Maximale Personenzahl:** 4

**Teilnahmegebühren:** keine

**Mitzubringen sind Sportbekleidung oder bequeme Kleidung und ein Handtuch.**

**Kontakt:**

Behindertenhilfe Norden gGmbH  
Sozialer Dienst Tidofeld  
Frauke Wilken  
Rheinstraße 11  
26506 Norden  
Tel.: 04931 941816



**TAG DER OFFENEN TÜR- RÄUME ÖFFNEN  
ZUM THEMA, „AB HEUTE BIN ICH NETT ZU  
MIR“**

**Termin:** 11.10.2022 | ab 10.00 Uhr

Verschiedene Angebote in unseren Räumen zum Thema: „Ab heute bin ich nett zu mir“.

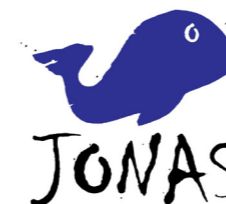
**Ort:** KVHS Norden - JONAS/Netwerk, Zum Galgentief 7, 26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 30.09.2022

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

KVHS Aurich/Norden „ambulante Hilfen Jonas“  
Ute Hellwig  
Tel.: 04931 1870380  
E-Mail: u.hellwig@kvhs-norden.de



**AKKULADEN**

Niklas Helmsorig (Körpersprache)

**Termin:** 11.10.2022 | 18.00 – 20.00 Uhr

Mehr Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Ressourcen und ein gesunder Umgang mit Stress verbessern das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Der Vortrag vermittelt Basiswissen über den Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit.

**Ort:** Online über Zoom

**Anmeldung** bis zum 30.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 15

**Teilnahmegebühren:** keine

**Sie benötigen** ein Internetfähiges Endgerät mit Mikro und Kamera

**Kontakt:**

AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen  
E-Mail:  
anmeldung.seelische-Gesundheit@nds.aok.de  
Margret Eden Tel.: 04462 9493 52601  
(Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter)





DIENSTAG, 11.10.2022

**FILMEABEND MIT PODIUMSDISKUSSION  
ZUM THEMA DEMENZ**

**„MATJES MIT MARMELADE- CHANCEN IN  
DER DEMENZ“**

**Termin:** 11.10.2022 | 17.30 – ca. 21.00 Uhr

Im Zuge steigender Lebenserwartungen müssen immer mehr ältere Menschen und ihre Angehörigen in ihrem Alltag nicht nur Hilfe- und Pflegebedarf bewältigen, sondern zugleich mit psychischen Problemlagen wie demenziellen Erkrankungen umgehen. Dies stellt sowohl die Betroffenen als auch ihre Angehörigen vor besondere Herausforderungen.

Für ein besseres Verständnis werden vier verschiedene Kurzfilme das Thema „Demenz“ aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten. Auf diese Weise werden dem Publikum Einblicke in die Lebenswelt der Demenzkranken eröffnet sowie Angehörigen Möglichkeiten des Umgangs mit erkrankten Personen aufgezeigt.

Ergänzt wird die Veranstaltung durch eine durchgängige Veranstaltungsbörse und kurze Fachbeiträge zum Thema Demenz. Während der Filmpausen besteht die Gelegenheit, den sechs Podiumsmitgliedern Fragen zum Thema zu stellen.



Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige und alle, die sich für das Thema Demenz interessieren.

**Ort:** Kreisvolkshochschule Norden gGmbH,  
Uffenstraße 1, 26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 04.07.2022,  
Kursnummer: 22B351901

**Kontakt:**  
Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen  
Kreisvolkshochschule Norden gGmbH  
Uffenstraße 1  
26506 Norden

Tel.: 04931 1870123

[www.kvhs-norden.de](http://www.kvhs-norden.de)



**KREATIVE ANGEBOTE**

**Termin:** 11.10.2022 | 10.00 – 16.00 Uhr

Besonders in der jetzigen Situation ist es eine Herausforderung, sich Ruhe und Zeit für sich selber zu nehmen und diese zu nutzen. In der Kulturzentrale besteht die Möglichkeit, sich in Form von kreativen Angeboten auszudrücken. Künstlerisches Gestalten ist eine Ausdrucksform, d.h. es ist Kommunikation auf verbaler und nonverbaler Ebene. Durch das künstlerische Gestalten werden Gefühle und Emotionen ausgedrückt, die sich oftmals nicht in Worte fassen lassen. An diesem Tag besteht die Möglichkeit, sich in verschiedenen Angeboten auszuprobieren. Dazu gehören z.B. das Bemalen von Steinen, Holzarbeiten oder Kerzen ziehen. Die Gestaltung dieser Produkte hat eine beruhigende, fast meditative Wirkung und trägt zur Entschleunigung unseres Alltages bei. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen.

**Ort:** Tag der offenen Tür in der Kulturzentrale Martensdorf, Martensdorf 7, 26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 04.10.2022

**Maximale Personenzahl:** 15

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**  
Leinerstift Bildung, Beruf, Leben gGmbH  
Maike Wyrembek

Mobil: 0177 7227873  
E-Mail: [m.wyrembek@leinerstift.de](mailto:m.wyrembek@leinerstift.de)





DIENSTAG, 11.10.2022

„AUF DER INNEREN REISE NACH HAUSE“  
JAHRESGRUPPE FÜR  
LEBENSKÜNSTLER\*INNEN

**Termin:** 11.10.2022 | 9.00 - 17.00 Uhr

Was wir als persönliche Entwicklung erfahren, unsere innere Reise, ist in Wahrheit ein Prozess des Loslassens und der Entspannung in unser eigenes Sein. Wir gehen nirgendwo hin. Wir werden einfach mehr der/die, der/die wir in Wahrheit sind. Die Mechanismen der Entwicklung sind sehr einfach, und gleichzeitig ist ein solcher Weg oft auch herausfordernd. Wir brauchen dafür Selbstmitgefühl, Offenheit für das, was wirklich geschieht, auch wenn es uns gerade nicht passt, Liebe zur Wahrheit und den Mut zur Selbst-Erforschung. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Leben müsste mehr innere Erfüllung ermöglichen als Sie im alltäglichen Leben erfahren und Sie sich nach mehr Bewusstheit, innerem Reichtum sowie Erleben von tiefem Frieden sehnen, könnte dies ein Anstoß sein, sich auf den Erforschungsprozess in dieser Jahresgruppe einzulassen.



Weitere Termine:

03.11.2022 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online  
01.12.2022 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online  
16.02.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online  
30.03.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online  
27.04.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online

Wochenende: 30.06 bis 02.07.23,  
(Fr. 15.30 - 20.30 Uhr, Sa. 9.00 - 17.00 Uhr,  
So. 9.30 - 13.15 Uhr)

**Ort:** KVHS Norden gGmbH, Uffenstraße 1,  
26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 19.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 14

**Teilnahmegebühren:** 595,00 €

**Kontakt:**

Kreisvolkshochschule Norden gGmbH  
Uffenstraße 1  
26506 Norden

Tel.: 04931 924123

E-Mail: info@kvhs-norden.de

GEMEINSCHAFTLICHES ERSTELLEN EINES  
WANDBILDES

**Termine:** 11.10.2022 | 9.30 -13.00 Uhr

Alle Teilnehmenden malen nach eigenen Ideen und Vorstellungen gemeinschaftlich an einem Bild.

**Ort:** Burgstraße 19, 26603 Aurich, Atelier der OG

**Maximale Personenzahl:** Pro Stunde 6 aktive Personen, plus Zuschauer

**Teilnahmegebühren:** keine

**Sie benötigen** ein Internetfähiges Endgerät mit Mikro und Kamera

**Kontakt:**

Ostfriesische Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit gGmbH | Verwaltung  
Norderstraße 2  
26603 Aurich

Frau Bünting  
Te.: 04941 9748276



ZURÜCK INS LEBEN!

**Termin:** 11.10.2022 | 14.00 – 15.00 Uhr

Ergotherapeutische Ziele und Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

**Ort:** Ubbo-Emmius-Klinik – Norden,  
Abteilung Psychiatrie, Osterstraße 110,  
26505 Norden

**Maximale Personenzahl:** 8 Personen

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Ergotherapie Norden - Abteilung Psychiatrie  
Osterstraße 110, 26506 Norden  
E-Mail: arne-dietrich.esse@u-e-k.de





MITTWOCH, 12.10.2022



### PSYCHISCHE GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG

**Termin:** 12.10.2022 | 10.00 - 11.00 Uhr

Unternehmen sind verpflichtet, in der gesetzlich geforderten Gefährdungsbeurteilung auch auf psychische Belastungsfaktoren einzugehen. Seit 2013 steht diese Anforderung explizit im Arbeitsschutzgesetz. Psychische Belastung lässt sich, anders als physische, jedoch nicht objektiv messen und es gibt auch keine Grenzwerte wie etwa bei Gefahrstoffen. Deshalb ist es besonders sinnvoll, die Beschäftigten als Expert\*innen für ihre eigene Arbeitssituation in das Verfahren einzubeziehen. Ihre Beteiligung und die der betrieblichen Interessenvertretung trägt auch dazu bei, den Praxisbezug und die Akzeptanz von Maßnahmen zu erhöhen. Jens Lohrengel vom Team Gesundheitsförderung der pronova BKK gibt Tipps, wie eine Umsetzung im Unternehmen aussehen kann. Gerne können Fragen gestellt werden. Interessant ist der Vortrag für Mitarbeitende aus Personalabteilungen und der Interessenvertretung in Unternehmen, die vor der Aufgabe stehen, die psychische Gefährdungsbeurteilung umsetzen zu müssen.

**Ort:** Online

**Anmeldung** bis zum 07.10.2022

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

pronova BKK  
E-Mail: bgf@pronovabkk.de



### ANDERER LEISTUNGSANBIETER: „HAFENKOLLEKTIV“ UND CAMINO HELENENSTIFT HAGE

**Termin:** 12.10.2022 | 10.00 - 11.00 Uhr

Es ist angedacht, dass sich beide Bereiche in den Kursräumen im Heimathafen vorstellen. Viele Menschen kennen zwar das Helenenstift, aber mittlerweile sind wir viel mehr als nur eine Pflegeeinrichtung. Aus diesem Grund werden die Bereiche „anderer Leistungsanbieter“, Hafenkollektiv und Camino, vorgestellt.

**Ort:** Heimathafen, Hauptstraße 26, 26524 Hage

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Camino  
Lena Diekmann  
Tel.: 04931 9780989

Hafenkollektiv  
Doris Greijdanus-Janssen  
Tel.: 04931 9780939



### ACHTSAM IN DEN TAG

Kooperationspartner Sonja Zimmermann

**Termin:** 12.10.2022 | 8.15 – 8.30 Uhr

Atmung und Wohlbefinden sind eng verbunden. In einem Schreckmoment stockt der Atem, man atmet nach einer Belastung tief ein und aus – und unter Stress ist die Atmung insgesamt flacher und schneller. Der Einfluss der Atmung auf die Psyche kann auch ganz bewusst genutzt werden... Starten Sie mit uns achtsam in den Tag.

**Ort:** Online über Zoom

**Anmeldung** bis zum 30.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 50 Personen

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen  
E-Mail:  
anmeldung.seelische-Gesundheit@nds.aok.de  
Margret Eden Tel.: 04462 9493 52601  
(Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter)



### KREATIVITÄT – BALSAM FÜR DIE SEELE

**Termin:** 12.10.2022 | 15.00 – 15.45 Uhr und von 16.15 – 17.00 Uhr (zwei Führungen)

Die BHN bietet ihren Mitarbeiter\*innen während der Arbeitszeit ein umfangreiches Angebot an arbeitsbegleitenden Maßnahmen zur Persönlichkeitsförderung an. Wir möchten Sie herzlich einladen, diese Auszeit im Arbeitsalltag kennenzulernen. Im Gespräch mit unserer Kunsttherapeutin Frau Angela Lottmann können Sie erfahren, welche stärkende Wirkung Kreativität für die Seele des Menschen haben kann. Sie dürfen sich selbst mit dem Material Tonerde beschäftigen, dies regt durch die Beschaffenheit des Materials zum Experimentieren ein. Erleben Sie es selbst, wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Ort:** Behindertenhilfe Norden, Rheinstraße 11, 26506 Norden, Treffpunkt: zwischen TMZ und Rheinstraße 11, an den blauen Bushaltestellenhäuschen

**Anmeldung** bis zum 05.10.2022

**Maximale Personenzahl:** Jeweils 3 Personen

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Behindertenhilfe Norden gGmbH  
Sozialer Dienst Tidofeld  
Frauke Wilken  
Rheinstraße 11  
26506 Norden  
Tel.: 04931 941816





MITTWOCH, 12.10.2022

### WIE FUNKTIONIERT DER AMBULANTE HOSPIZDIENST?

**Termin:** 12.10.2022 | 18.00 Uhr

Begleitung von Sterbenden und deren Angehörigen-Kontaktaufnahme wie? Was bietet der Hospizdienst noch an?

**Ort:** An der Welle 36, 26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 01.10.2022

**Teilnahmegebühren:** Um Spenden wird gebeten

**Kontakt:**

Ambulanter Hospizdienst Norden e.V.  
An der Welle 36  
26506 Norden

Telefon: 04931 97 20 888

E-Mail: hospizgruppe-norden@t-online.de

Leben bis zuletzt –  
**Hospizgruppe**  
Norden und Umgebung e.V.



### ABSCHALTEN - WICHTIG FÜR KÖRPER UND SEELE

**Termine:** 12.10.2022 | 9.00 -16.00 Uhr

Wer kennt es nicht, nach einem langen Tag kreisen die Gedanken. Die ständige Erreichbarkeit erschwert das zur Ruhekommen zusätzlich.

In diesem kurzen Workshop möchten wir erklären, wozu Abschalten wichtig ist, welche zwei verschiedenen Bedeutungen es beim Abschalten gibt und welche Hindernisse sich dabei zeigen können.

Wir werden Ihnen Tipps zum Abschalten an die Hand geben und kurze praktische Beispiele präsentieren.

**Parallel haben wir den Tag der offenen Tür.**

**Ort:** Caritasverband Ostfriesland, Beratungsstelle Aurich Georgswall 11, 26603 Aurich, Besprechungsraum

**Maximale Personenzahl:** Kleingruppen (2-8 Personen) je nach Präsenz und Besucheraufkommen

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Caritasverband Ostfriesland  
Martina Fabricius  
Tel.: 04941 698337-17  
E-Mail: MFabricius@caritas-os.de

Claudia Beyer  
Tel.: 04941-698337-14  
E-Mail: CBeyer@caritas-os.de



### ACHTSAMKEIT – ESSEN MIT GENUSS

**Termin:** 12.10.2022 | 8.15 – 8.30 Uhr und von 17.00 – 18.30 Uhr

In diesem digitalen Ernährungsvortrag erhalten Sie praktische Tipps und Übungen für mehr Achtsamkeit und Genuss. Sie erfahren, welche positive Auswirkung Achtsamkeit beim Essen auf unsere Gesundheit hat.

**Ort:** Online

**Anmeldung** bis zum 30.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 50 Personen

**Teilnahmegebühren:** keine

**Sie benötigen** ein Internetfähiges Endgerät mit Mikro und Kamera.

**Kontakt:**

AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen  
E-Mail: anmeldung.seelische-gesundheit@nds.aok.de  
Margret Eden Tel.: 04462 9493 52601  
(Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter)



### ACHTSAM IN DEN FEIERABEND

Kooperationspartner Sonja Zimmermann

**Termin:** 12.10.2022 | 19.00 – 19.15 Uhr

Atmung und Wohlbefinden sind eng verbunden. In einem Schreckmoment stockt der Atem, man atmet nach einer Belastung tief ein und aus – und unter Stress ist die Atmung insgesamt flacher und schneller. Der Einfluss der Atmung auf die Psyche kann auch ganz bewusst genutzt werden...

Starten Sie mit uns achtsam in den Feierabend.

**Ort:** Online

**Anmeldung** bis zum 30.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 50 Personen

**Teilnahmegebühren:** keine

**Sie benötigen** ein Internetfähiges Endgerät mit Mikro und Kamera

**Kontakt:**

AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen  
E-Mail: anmeldung.seelische-gesundheit@nds.aok.de  
Margret Eden Tel.: 04462 9493 52601  
(Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter)



MITTWOCH, 12.10.2022

**TAG DER OFFENEN TÜR -  
LEINERSTIFT OSTFRIESLAND - KINDER-  
JUGEND- UND FAMILIENHILFE**

**Termin:** 12.10.2022 | 14.00 – 17.00 Uhr

Unterstützungsangebote der Tagesgruppe Norden und der Sozialpädagogischen Familienhilfe (FLoH, Flexibel organisierte Familienhilfen) - Begleiten, Fördern, Stärken

**Ort:** Tagesgruppe Norden, Am Alten Siel 8, 26506 Norden

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**  
Tagesgruppe Norden  
Kerstin Christoffers  
Mobil: 0152 56771847

Christiane Gerdes  
Mobil: 0163 3203189



**ENTSPANNT DURCH DIE WOCHE**

**Termin:** 12.10.2022 | 15.00 – ca. 16.00 Uhr

Neben den vielen Terminen und Verpflichtungen im Alltag bleibt oft kaum Zeit für Erholung. Dabei können Erholungsphasen wichtig sein, um seelisch gesund zu bleiben. In dieser Stunde nehmen wir uns Zeit, Entspannungstechniken kennenzulernen, die einfach zuhause umgesetzt werden können.

**Ort:** Ubbo-Emmius-Klinik Norden | Treffpunkt Foyer Osterstraße 110, 26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 05.10.2022  
**Maximale Personenzahl:** 12  
**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**  
Ubbo-Emmius-Klinik Norden  
Psychiatrische Abteilung  
Arne-Dietrich Esse  
E-Mail: arne-dietrich.esse@u-e-k.de



**„AUF DER INNEREN REISE NACH HAUSE“  
JAHRESGRUPPE FÜR  
LEBENSKÜNSTLER\*INNEN**

**Termin:** 12.10.2022 | 9.00 - 17.00 Uhr

Was wir als persönliche Entwicklung erfahren, unsere innere Reise, ist in Wahrheit ein Prozess des Loslassens und der Entspannung in unser eigenes Sein. Wir gehen nirgendwo hin. Wir werden einfach mehr der/die, der/die wir in Wahrheit sind. Die Mechanismen der Entwicklung sind sehr einfach, und gleichzeitig ist ein solcher Weg oft auch herausfordernd. Wir brauchen dafür Selbstmitgefühl, Offenheit für das, was wirklich geschieht, auch wenn es uns gerade nicht passt, Liebe zur Wahrheit und den Mut zur Selbst-Erforschung. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Leben müsste mehr innere Erfüllung ermöglichen als Sie im alltäglichen Leben erfahren und Sie sich nach mehr Bewusstheit, innerem Reichtum sowie Erleben von tiefem Frieden sehnen, könnte dies ein Anstoß sein, sich auf den Erforschungsprozess in dieser Jahresgruppe einzulassen.



Weitere Termine:  
03.11.2022 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online  
01.12.2022 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online  
16.02.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online  
30.03.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online  
27.04.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online

Wochenende: 30.06 bis 02.07.23,  
(Fr. 15.30 - 20.30 Uhr, Sa. 9.00 - 17.00 Uhr,  
So. 9.30 - 13.15 Uhr)

**Ort:** KVHS Norden gGmbH, Uffenstraße 1, 26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 19.09.2022  
**Maximale Personenzahl:** 14  
**Teilnahmegebühren:** 595,00 €

**Kontakt:**  
Kreisvolkshochschule Norden gGmbH  
Uffenstraße 1  
26506 Norden

Tel.: 04931 924123  
E-Mail: info@kvhs-norden.de





DONNERSTAG, 13.10.2022

### RADIOBEITRAG VON BEGLEITENDEN UND MENSCHEN MIT HILFEBEDARF

**Termin:** 13.10.2022 | 20.00 – 21.00 Uhr

Es geht um die Hilfeleistung der Eingliederungshilfe aus der Sicht von Assistierenden und Betroffenen für alle, die sich informieren möchten.

**Ort:** Online unter:  
www.popradiospace  
www.popradi-ostfriesland.de

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**  
ABBA e.V.  
Michael Lohoff  
Finkenburgweg 9  
26603 Aurich  
Mobil: 0172 4353786



### ACHTSAMKEIT – ESSEN MIT GENUSS

**Termin:** 13.10.2022 | 10.00 – 11.30 Uhr

In diesem digitalen Ernährungsvortrag erhalten Sie praktische Tipps und Übungen für mehr Achtsamkeit und Genuss. Sie erfahren, welche positive Auswirkung Achtsamkeit beim Essen auf unsere Gesundheit hat.

**Ort:** Online

**Anmeldung** bis zum 30.09.2022  
**Maximale Personenzahl:** 50 Personen  
**Teilnahmegebühren:** keine  
**Sie benötigen** ein Internetfähiges Endgerät mit Mikro und Kamera.

**Kontakt:**  
AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen  
E-Mail:  
anmeldung.seelische-gesundheit@nds.aok.de  
Margret Eden Tel.: 04462 9493 52601  
(Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter)



### TIERISCHE AUSZEIT

**Termin:** 13.10.2022 | 10.30 - 12.30 Uhr

In unserer tierischen Auszeit können sich die Teilnehmenden eine Pause vom Alltag nehmen und Zeit mit unserer Schafherde, Eseln und Schweinen verbringen. Wir laden Sie ein, den Tieren nahe zu sein und sie kennenzulernen. Hierfür basteln wir eine Kleinigkeit für die Tiere, um auch diesen eine Freude zu machen.

**Ort:** Tomtes Hof, Rysdyker Weg 1, 26506 Norden

**Anmeldung erforderlich**  
**Maximale Personenzahl:** 20  
**Teilnahmegebühren:** 5,00 € pro Person

Tragen Sie am besten Kleidung, die dreckig werden kann und festes Schuhwerk anziehen und Allergien bedenken.

**Kontakt:**  
Tomtes Hof  
Constanze Marx  
Rysdyker Weg 1  
26506 Norden

Tel.: 04931 9301634  
E-Mail: constanze.marx@tomtes-hof.de



### BIORHYTHMUS UND TAGESSTRUKTUR

**Termin:** 13.10.2022 | 14.00 Uhr

Im Vortrag geht es um den natürlichen Biorhythmus, Abweichungen durch den „modernen Alltag“, Auswirkungen dieser Entwicklung und Möglichkeiten, durch Kneippsche Anwendungen zum natürlichen Rhythmus zurückzufinden, Umgang mit Stress und Erschöpfung.

**Ort:** Johann-Christian-Reil-Haus, Café oder Nebenraum Café, Osterstraße 102, 26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 04.10.2022  
**Teilnahmegebühren:** keine

Tragen Sie am besten Kleidung, die dreckig werden kann und festes Schuhwerk anziehen und Allergien bedenken.

**Kontakt:**  
Johann-Christian-Reil-Haus  
Osterstraße 102  
26506 Norden

Kirsten Stellamanns-Aissen (Sozialer Dienst)  
Tel.: 04931 9460-483







DONNERSTAG, 13.10.2022

### VORSTELLUNG AOK-ANGEBOTE

**Termin:** 13.10.2022 | 17.30 - 18.00 Uhr

Unsere Online-Programme und Coachings unterstützen Sie bei einem gesunden Lebensstil.

Die Online-Anwendungen helfen Ihnen, Ihr Leben aktiver zu gestalten, Rückenschmerzen entgegenzuwirken, Stress zu minimieren oder Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Unsere Online-Angebote im Überblick:

**Rückenaktiv im Job:** Beugen Sie Rückenschmerzen durch einseitige Belastung am Arbeitsplatz vor.

**Stress im Griff:** Das Online-Programm ist Ihr Weg zu mehr Gelassenheit – im Privatleben und bei der Arbeit

**ADHS-Elterntainer:** Diagnose ADHS: Mit dem Online-Elterntainer stärken Sie Ihr Kind und Ihr Familienleben.

**Familiencoach Depression:** Das Online-Programm wendet sich speziell an Angehörige von depressiven Menschen.

**Gesund im Homeoffice:** Lernen Sie mit dem AOK-Programm, wie Sie die Anforderungen im Homeoffice gut meistern.

### Kennen Sie schon unser Gutscheinformat?

Die AOK Niedersachsen arbeitet mit Präventionspartner\*innen zusammen, die Ihnen ganzjährig viele attraktive Gesundheitskurse anbieten

**Ort:** Online

**Anmeldung** bis zum 30.09.2022

**Teilnahmegebühren:** Keine

### Kontakt:

AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen

E-Mail:

anmeldung.seelische-gesundheit@nds.aok.de

Margret Eden Tel.: 04462 9493 52601

(Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter)



### TAG DER OFFENEN TÜR - FACHAMBULANZ SUCHT

**Termin:** 13.10.2022 | 12.00 - 18.00 Uhr

Die Fachambulanz Sucht in Aurich stellt sich vor. Sie sind auf der Suche nach professioneller Suchtberatung, möchten Kontakt aufnehmen oder sich niederschwellig informieren? Die Beratungsstelle Aurich der Ev.-luth. Fachambulanz Sucht Ostfriesland Nord lädt Interessierte und Angehörige von Suchtkranken herzlich zu einem Tag der offenen Tür ein. Schauen sie vorbei und lernen die bestehenden Angebote zur Alkohol-, Medikamenten, Medien- oder Glücksspielsucht kennen. Auch die Angehörigenarbeit und die Vorbereitung auf die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) bei Führerscheinentzug werden vorgestellt.

**Ort:** Diakonie Pflegedienst Aurich gGmbH - Fachambulanz Sucht, Bahnhofstraße 6, 26603 Aurich

**Teilnahmegebühren:** Keine

### Kontakt:

Fachambulanz Sucht

Bahnhofstraße 6

26603 Aurich

Tel.: 04941 6981710

E-Mail: mail@fachstellesucht.de



### TAG DER OFFENEN TÜR „WIEMERSCHES HAUS“ – KONTAKTSTELLE

**Termin:** 13.10.2022 | 12.00 Uhr – 17.00 Uhr

Das Wiemersche Haus ist eine Kontaktstelle des Landkreises Aurich und öffnet nach erfolgreichen Umbauarbeiten seine Türen für alle, die Lust haben mal hereinzuschnuppern. Das „Wiemi“ bietet Raum, um miteinander Zeit in der Teestube zu verbringen und locker zu plaudern. Individuelle Beratung, gegenseitige Unterstützung und das Knüpfen neuer Kontakte. Wenn Ihr Interesse geweckt wurde, kommen Sie gerne am Tag der offenen Tür vorbei und holen Sie sich vor Ort Informationen rund um das „Wiemi“ ein.

**Ort:** „Wiemersches Haus“ – Kontaktstelle, Große Mühlenstrasse 26, 26506 Norden

**Teilnahmegebühren:** keine

### Kontakt:

„Wiemersches Haus“ – Kontaktstelle

Klaus Bergmann

Große Mühlenstrasse 26

26506 Norden

Tel.: 04941 16-5381





DONNERSTAG, 13.10.2022

**WAS MACHT CORONA MIT UNSERER SEELISCHEN GESUNDHEIT? DAS SEELISCHE WOHLBEFINDEN IM BLICK BEHALTEN**

**Termin:** 13.10.2022 | 16.30 Uhr

Die Corona-Pandemie hat unsere Gesellschaft und das Leben in der Gesellschaft verändert. Das Virus selbst und auch die getroffenen Maßnahmen haben großen Einfluss auf unser gesamtes Leben in gesundheitlicher & sozialer Hinsicht. Die Einschränkungen fallen vielen Menschen schwer und können das seelische Wohlbefinden beeinträchtigen. Womöglich hat die Pandemie längst seelische Narben hinterlassen. In dieser Veranstaltung im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit soll es darum gehen, die seelische Gesundheit in Corona-Zeiten in den Blick zu nehmen. Hilfreiche Informationen und Ansätze zur Tagesstruktur, zur Selbstsorge und Kontaktpflege wie auch professionelle Unterstützungsmöglichkeiten geben den Rahmen, der durch einen gemeinsamen offenen Austausch abgerundet werden kann.



**Ort:** Kreisvolkshochschule Aurich, Gesundheitszentrum, Haus E, Oldersumer Str. 69, 26605 Aurich

**Anmeldung** bis zum 29.09.2022

**Teilnahmegebühren:** keine

**Maximale Personenzahl:** 14

**Kontakt:**

Kreisvolkshochschule Aurich  
Oldersumer Str. 69  
26605 Aurich

E-Mail: [britta.schuppenies@kvhs-aurich.de](mailto:britta.schuppenies@kvhs-aurich.de)

**„AUF DER INNEREN REISE NACH HAUSE“  
JAHRESGRUPPE FÜR  
LEBENSKÜNSTLER\*INNEN**

**Termin:** 13.10.2022 | 9.00 - 17.00 Uhr

Was wir als persönliche Entwicklung erfahren, unsere innere Reise, ist in Wahrheit ein Prozess des Loslassens und der Entspannung in unser eigenes Sein. Wir gehen nirgendwo hin. Wir werden einfach mehr der/die, der/die wir in Wahrheit sind. Die Mechanismen der Entwicklung sind sehr einfach, und gleichzeitig ist ein solcher Weg oft auch herausfordernd. Wir brauchen dafür Selbstmitgefühl, Offenheit für das, was wirklich geschieht, auch wenn es uns gerade nicht passt, Liebe zur Wahrheit und den Mut zur Selbst-Erforschung. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Leben müsste mehr innere Erfüllung ermöglichen als Sie im alltäglichen Leben erfahren und Sie sich nach mehr Bewusstheit, innerem Reichtum sowie Erleben von tiefem Frieden sehnen, könnte dies ein Anstoß sein, sich auf den Erforschungsprozess in dieser Jahresgruppe einzulassen.



Weitere Termine:

03.11.2022 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online

01.12.2022 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online

16.02.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online

30.03.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online

27.04.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online

Wochenende: 30.06 bis 02.07.23,  
(Fr. 15.30 - 20.30 Uhr, Sa. 9.00 - 17.00 Uhr,  
So. 9.30 - 13.15 Uhr)

**Ort:** KVHS Norden gGmbH, Uffenstraße 1,  
26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 19.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 14

**Teilnahmegebühren:** 595,00 €

**Kontakt:**

Kreisvolkshochschule Norden gGmbH  
Uffenstraße 1  
26506 Norden

Tel.: 04931 924123

E-Mail: [info@kvhs-norden.de](mailto:info@kvhs-norden.de)





DONNERSTAG, 13.10.2022

„KLANGWELTEN“ GONGKLÄNGE –  
RAUMKLÄNGE – KLANGTRÄUME

**Termin:** 13.10.2022 | 17.00 – 18.30 Uhr

Die geheimnisvolle Wirkung des Gongklangs auf den Menschen manifestiert sich in Beschreibungen wie „Beruhigung“, „Betroffenheit“ oder „Energie“, die als persönliche Reaktion wahrgenommen werden“ (Pa Paiste). In dem Kurzseminar besteht die Möglichkeit, sich mit Gongklängen vertraut zu machen, den Gongschwingungen und der Gongstille zu begegnen. Es werden 16 unterschiedliche Gongs erklärt und für „die Klangreise“ zur Verfügung gestellt.

Nach einer Einführung zu den Gongs und der anschließenden Klangreise besteht die Möglichkeit sich über die unterschiedlichen Erfahrungen auszutauschen, miteinander zu sprechen und die anderen Teilnehmenden an den eigenen Bildern teilhaben zu lassen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft sich auf diese neue Erfahrung einzulassen.

**Ort:** Kreisvolkshochschule Norden, Uffenstraße 1,

26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 06.10.2022

**Teilnahmegebühren:** keine

**Maximale Personenzahl:** 12

**Kontakt:**

Kreisvolkshochschule Norden  
Uffenstraße 1  
26506 Norden

Werner Holtmann

E-Mail: holtmann@experten-aus-erfahrung.eu

Irina Eifert

E-Mail: i.eifert@kvhs-norden.de



TAG DER OFFENEN TÜR – OFFENE SPRECH-  
STUNDE – VORSORGEVOLLMACHT, BETREU-  
UNGS- UND PATIENTENVERFÜGUNG

**Termin:** 13.10.2022 | 09.00 – 12.00 Uhr und  
14.00 – 16.00 Uhr

Geraten Menschen plötzlich durch Unfall oder Krankheit in die Situation, ihre Interessen nicht mehr selbstbestimmt wahrnehmen und verwirklichen zu können, müssen andere diese Verantwortung übernehmen. Selbst nahe Angehörige sind hierzu gesetzlich „noch“ nicht befugt. Dies gilt bereits ab dem 18. Lebensjahr. Über die Möglichkeiten der selbstbestimmten Vorsorge in Form einer Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung können sich Interessierte informieren.

**Ort:**

**Gesundheitsamt Aurich**, Extumer Weg 29,  
26603 Aurich; Frau Mühlrad-Tach; Zimmer 1.21  
Frau Ukena; Zimmer 1.19

**Gesundheitsamt Norden**, Neuer Weg 36-37,  
26506 Norden; Frau Dreier; Zimmer 304  
Frau de Vries; Zimmer 303

**Teilnahmegebühren:** Keine

**Kontakt:** Norden: Frau Dreier, Tel.: 04941 16-5364

Aurich: Frau Mühlrad-Tach, Tel.: 04941 16-5331

TAG DER OFFENEN TÜR

**Termin:** 13.10.2022 | 13.00 – 15.00 Uhr

Bei Kaffee und Fingerfood präsentiert die Tagesstätte ihre neuen Räumlichkeiten in der Raiffeisenstrasse und gewährt einen Einblick in den abwechslungsreichen Tages-/Wochenablauf.

**Ort:**

In den Räumlichkeiten der Tagesstätte,  
Raiffeisenstrasse 2a, 26506 Norden

**Anmeldung:** nicht notwendig

**Teilnahmegebühren:** keine

**Maximale Personenzahl:** unbegrenzt

**Kontakt:**

Ostfriesische Gesellschaft für soziale und psychische  
Gesundheit gGmbH – Tagesstätte  
Raiffeisenstrasse 2a, 26506 Norden  
04931 / 930 381





FREITAG, 14.10.2022

### KLÖNSCHNACK

**Termin:** 14.10.2022 | 15.00 – 17.30 Uhr

An diesem Nachmittag gibt es Tee, Kaffee und selbstgemachten Kuchen, der von Klienten und Mitarbeitenden serviert wird.

**Ort:** ABBA e.V., Finkenburgweg 9, 26603 Aurich

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

ABBA e.V.  
Michael Lohoff  
Finkenburgweg 9  
26603 Aurich  
Mobil: 0172 4353786



### „VERGESST MIR DIE SEELE NICHT“ – DAS KNEIPP-KONZEPT IM JOHANN- CHRISTIAN-REIL-HAUS

**Termin:** 14.10.2022 | 10.00 – ca. 12.00 Uhr

Vorstellung des Kneipp-Konzeptes in einer psychiatrischen Pflegeeinrichtung, Besichtigung des Kneipp-Gartens, offene Gesprächsrunde/Erfahrungsaustausch.

**Ort:** Café oder Nebenraum des Cafés im Johann-Christian-Reil-Haus, Osterstr. 102, 26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 04.10.2022

**Teilnahmegebühren:** keine



**Kontakt:**

Johann-Christian-Reil-Haus  
Osterstraße 102  
26506 Norden

Kirsten Stellamanns-Aissen (Sozialer Dienst)  
Tel.: 04931 9460-483



### KUNST IN DER ERGOTHERAPEUTISCHEN FÖRDERUNG

**Termin:** 14.10.2022 | 14.00 Uhr

Künstlerische Gestaltung hat eine lange Tradition in unserem ergotherapeutischen Angebot; gerade bei seelischen Erkrankungen/ Belastungen bietet sie sich zum Ausdruck von Empfindungen an. Wir zeigen eine Ausstellung von Kunstwerken unterschiedlicher Techniken, die von unseren Klient\*innen angefertigt wurden. Vorab erfolgt eine kleine Einführung in das Thema.

**Ort:** Eingangsbereich des Johann-Christian-Reil-Hauses, Osterstr. 102, 26506 Norden

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Johann-Christian-Reil-Haus  
Osterstraße 102  
26506 Norden

Doris Dreesmann (leitende Ergotherapeutin)  
Tel.: 04931 9460-364



### ACHTSAM IN DEN TAG

Kooperationspartnerin Sonja Zimmermann

**Termin:** 14.10.2022 | 8.15 – 8.30 Uhr

Atmung und Wohlbefinden sind eng verbunden. In einem Schreckmoment stockt der Atem, man atmet nach einer Belastung tief ein und aus – und unter Stress ist die Atmung insgesamt flacher und schneller. Der Einfluss der Atmung auf die Psyche kann auch ganz bewusst genutzt werden... Starten Sie mit uns achtsam in den Tag.

**Ort:** Online über Zoom

**Anmeldung** bis zum 30.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 50 Personen

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen  
E-Mail:  
anmeldung.seelische-gesundheit@nds.aok.de  
Margret Eden Tel.: 04462 9493 52601  
(Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter)





FREITAG, 14.10.2022

### ACHTSAM IN DEN FEIERABEND

Kooperationspartnerin Sonja Zimmermann

**Termin:** 14.10.2022 | 19.00 – 19.15 Uhr

Atmung und Wohlbefinden sind eng verbunden. In einem Schreckmoment stockt der Atem, man atmet nach einer Belastung tief ein und aus – und unter Stress ist die Atmung insgesamt flacher und schneller. Der Einfluss der Atmung auf die Psyche kann auch ganz bewusst genutzt werden...

Starten Sie mit uns achtsam in den Feierabend.

**Ort:** Online

**Anmeldung** bis zum 30.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 50 Personen

**Teilnahmegebühren:** keine

**Sie benötigen** ein Internetfähiges Endgerät mit Mikro und Kamera

**Kontakt:**

AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen

E-Mail:

anmeldung.seelische-gesundheit@nds.aok.de

Margret Eden Tel.: 04462 9493 52601

(Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter)



### ACHTSAMKEIT UND STRESSBEWÄLTIGUNG

**Termin:** 14.10.2022 | 15.00 – 18.00 Uhr

Der Alltag wird von uns heute so belastend erlebt, dass er Auswirkung auf unsere psychische Konstitution hat. Stress ist einer der häufigsten Auslöser für das Burnout-Syndrom, aber auch für Herz-Kreislauf-erkrankungen. Doch wie aus dem Teufelskreis herauskommen? In diesem Workshop geht es um die Grundlagen von Stressmanagement und Achtsamkeit. Lernen Sie, welche Auswirkungen Stress hat und wie man diesem begegnen kann.

**Ort:** Kreisvolkshochschule Aurich, Gesundheitszentrum, Haus E, Oldersumer Str. 69, 26605 Aurich

**Anmeldung** bis zum 04.10.2022

**Maximale Personenzahl:** 18 Personen

**Teilnahmegebühren:** 32 €

**Kontakt:**

Kreisvolkshochschule Aurich

Oldersumer Str. 65-73

26605 Aurich

Tel.: 04941 95800

E-Mail: info@kvhs-aurich.de

www.kvhs-aurich.de



### PRÄVENTION FÜR KINDER AUS SUCHTBELASTETEN FAMILIEN

**Termin:** 14.10.2022 | 17.00 - 19.00 Uhr

Und was ist mit den Kindern?

Bei der Behandlung einer Suchterkrankung liegt der Fokus in der Regel auf der/dem Erkrankten. Doch was ist mit den Angehörigen? Erwachsene Angehörige haben häufig die Möglichkeit, sich in Angehörigengruppen Rat und Unterstützung zu suchen. Dieses gilt jedoch in der Regel nicht für Kinder von Suchtkranken. Daher legt diese Veranstaltung den Fokus auf die Kinder von suchtkranken Eltern und bietet sowohl von einer Suchterkrankung selbst Betroffenen als auch deren Angehörigen die Gelegenheit, sich über denkbare Auswirkungen von Suchterkrankungen auf Kinder und den Umgang mit diesen zu informieren. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, eigene Fragen und Sorgen ins Gespräch einzubringen und sich über diese auszutauschen.

**Ort:** Gemeindesaal der Lambertikirche, Lambertshof 4, 26603 Aurich

**Anmeldung** bis zum 07.10.2022

**Maximale Personenzahl:** 20 Personen

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Fachambulanz Sucht

Bahnhofstraße 6

26603 Aurich

Tel.: 04941 6981710

E-Mail: mail@fachstellesucht.de





FREITAG, 14.10.2022

### GESUNDHEIT ERLEBEN

**Termin:** 14.10.2022 | 14.30 – 17.30 Uhr

Du hast Lust Dich zu bewegen, bei „Schätzspielen“ mitzumachen oder Dich künstlerisch zu betätigen? Dann komme gerne vorbei! Innerhalb des Spieles 1, 2 oder 3 gibt es auf verschiedene Fragen jeweils 3 Antwortmöglichkeiten. Bei diesem Spiel müsst Ihr Euch, durch Springen in eins der 3 Antwort-Felder für eine Antwort entscheiden. Im „Schätzraum“ schauen wir beispielsweise wieviel Zucker in den unterschiedlichsten Lebensmitteln steckt. Im Bastelraum wird es kreativ. Hier können die Kinder auf Leinwänden ihr Lieblingsobst oder Gemüse künstlerisch verewigen. Die Kunstwerke werden im Anschluss ausgestellt.

**Ort:** Kinderschutzbund Ortsverband Aurich, Schulstraße 24, 26603 Aurich

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Kinderschutzbund Ortsverband Aurich  
Schulstraße 24  
26603 Aurich

Tel.: 04941 6974747

E-Mail: siebels@kinderschutzbund-aurich.de



### BLICK HINTER DIE TÜREN

**Termin:** 14.10.2022 | 09.00 – 12.00 Uhr

Blick hinter die Türen der Autismus-Ambulanz und Vorführung von Stopp-Motion-Videos unserer Klient\*innen.

**Ort:** DRK Autismus-Ambulanz, Hooge Riege 28, 26506 Norden

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

DRK Autismus-Ambulanz  
Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Norden e.V.  
Hooge Riege 28  
26506 Norden

Tatjana Suda

Tel: 04931 949220

E-Mail: t.suda@drk-kv-norden.de



### „AUF DER INNEREN REISE NACH HAUSE“ JAHRESGRUPPE FÜR LEBENSKÜNSTLER\*INNEN

**Termin:** 14.10.2022 | 9.00 - 17.00 Uhr

Was wir als persönliche Entwicklung erfahren, unsere innere Reise, ist in Wahrheit ein Prozess des Loslassens und der Entspannung in unser eigenes Sein. Wir gehen nirgendwo hin. Wir werden einfach mehr der/die, der/die wir in Wahrheit sind. Die Mechanismen der Entwicklung sind sehr einfach, und gleichzeitig ist ein solcher Weg oft auch herausfordernd. Wir brauchen dafür Selbstmitgefühl, Offenheit für das, was wirklich geschieht, auch wenn es uns gerade nicht passt, Liebe zur Wahrheit und den Mut zur Selbst-Erforschung. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Leben müsste mehr innere Erfüllung ermöglichen als Sie im alltäglichen Leben erfahren und Sie sich nach mehr Bewusstheit, innerem Reichtum sowie Erleben von tiefem Frieden sehnen, könnte dies ein Anstoß sein, sich auf den Erforschungsprozess in dieser Jahresgruppe einzulassen.



Weitere Termine:

03.11.2022 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online

01.12.2022 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online

16.02.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online

30.03.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online

27.04.2023 | 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr | online

Wochenende: 30.06 bis 02.07.23,  
(Fr. 15.30 - 20.30 Uhr, Sa. 9.00 - 17.00 Uhr,  
So. 9.30 - 13.15 Uhr)

**Ort:** KVHS Norden gGmbH, Uffenstraße 1,  
26506 Norden

**Anmeldung** bis zum 19.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 14

**Teilnahmegebühren:** 595,00 €

**Kontakt:**

Kreisvolkshochschule Norden gGmbH  
Uffenstraße 1  
26506 Norden

Tel.: 04931 924123

E-Mail: info@kvhs-norden.de



Dien SeeL soll + good gahn!

FREITAG, 14.10.2022

LANDKREIS AURICH



Mitmach-Aktion  
zur seelischen Gesundheit

# BEWEGUNG MIT BEGEGNUNG



## BEWEGUNGSSPENDEN – WERDE JETZT AKTIV!

Spende uns eigene Kilometer von kleinen oder größeren Touren, bei denen Du aktiv in Bewegung bist – egal ob wandernd, per Rad o.ä. Solche, die Du schön findest und zu denen Du andere Menschen motivieren möchtest oder solche Touren, bei denen Du mutig sein musstest. So können wir mit Deiner Hilfe oder mit Hilfe Deiner Gruppe ein größeres Zeichen für mehr Offenheit gegenüber psychischen Erkrankungen setzen.

Du kannst in der „echten“ Welt selbst in Bewegung kommen: Du sammelst Kilometer und notierst Dir diese. Ab sofort bis **spätestens zum 14.10.2022** gibst du die Summe der KM (basierend auf Vertrauen) unter der angegebenen Mailadresse oder per Post ab. Die Spende kann am 14.10.22 auch persönlich bei Ilka Wilken im Amt für Gesundheitswesen in Norden von 10.00 – 11.00 Uhr abgegeben werden. Die Übergabe erfolgt auf Vertrauensbasis. Anschließend werden alle KM zusammengezählt und als symbolische Spende an den **Trägerverein der MUT-Tour** übergeben.



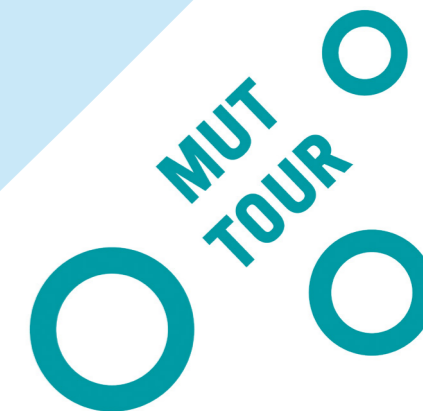
# BEWEGUNGSSPENDEN

## MUT-TOUR AKTION 2022

Die **MUT-TOUR** ist ein Aktionsprogramm, bei dem Menschen mit und ohne Depressionserfahrung zusammenkommen, um sich für einen offenen Umgang mit dem Thema Depression und psychische Erkrankungen stark zu machen.



[WWW.MUT-TOUR.DE](http://WWW.MUT-TOUR.DE)





# BEWEGUNGSSPENDEN

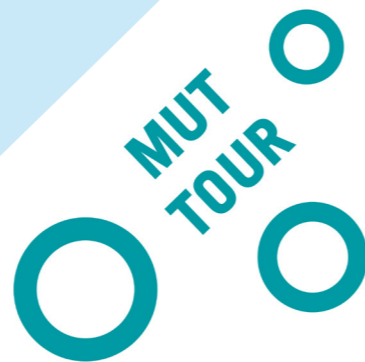
## MUT-TOUR AKTION 2022

Strecke bitte hier eintragen

**KM**

**Abgabe spätestens bis zum 14.10.2022**

Sozialpsychiatrischer Dienst Landkreis Aurich  
 Ilka Wilken,  
 Neuer Weg 36-37, 26506 Norden  
 oder  
 per E-Mail an [ilwilken@landkreis-aurich.de](mailto:ilwilken@landkreis-aurich.de)



SAMSTAG, 15.10.2022

**WAS IST PFERDEGESTÜTZTES COACHING ÜBERHAUPT?  
 UND WIE KANN DIE BEWUSSTE ZEIT MIT PFERDEN ZUR SEELISCHEN GESUNDHEIT BEITRAGEN?!**

**Termin:** 15.10.2022 | 10.00 - 13.00 Uhr

LEBENdiges erLEBEN mit Pferd – so beschreibe ich das pferdegestützte Coaching gerne. Während des Vortrags erfährst Du mehr über mich und meinen Weg zum pferdegestützten Coach, Du lernst meine Pferde kennen und ich erkläre Dir, was pferdegestütztes Coaching überhaupt ist und welche Möglichkeiten es dabei für Dich gibt. Außerdem berichte ich über meine umfangreichen Erfahrungen beim bewussten Umgang mit Pferden, besonders mit Kindern, und natürlich von meinen eigenen pferdegestützten Coaching-Erfahrungen und meinen weiteren Angeboten – und wie all das nicht zuletzt auch zu meiner seelischen Gesundheit“ beigetragen hat. Und wer mag, darf gerne auch mal selbst zumindest einen kleinen Einblick in das pferdegestützte Coaching erLEBEN. Weitere Infos findest Du unter [www.pmr-ostfriesland.de](http://www.pmr-ostfriesland.de)

**Ort:** Norderwieke Süd 58, 26629 Spetzerfehn

**Anmeldung** bis zum 06.10.2022

**Maximale Personenzahl:** 5-15

**Teilnahmegebühren:** 12,00 € inkl. 1 Getränk und kleinen Snacks

Es ist keine Pferde-Erfahrung erforderlich!  
 Die Teilnehmenden brauchen nichts weiter mitbringen oder vorbereiten. Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe sind ratsam, da die Veranstaltung draußen stattfindet. Der „Vortrag“ findet unter Dach statt, der Stall ist von 3 Seiten geschlossen. Ein eigenes Erleben auf dem Reitplatz ist im Anschluss möglich.

**Kontakt:**

Tanja Heffter  
 Norderwieke Süd 58  
 26629 Großefehn – Spetzerfehn

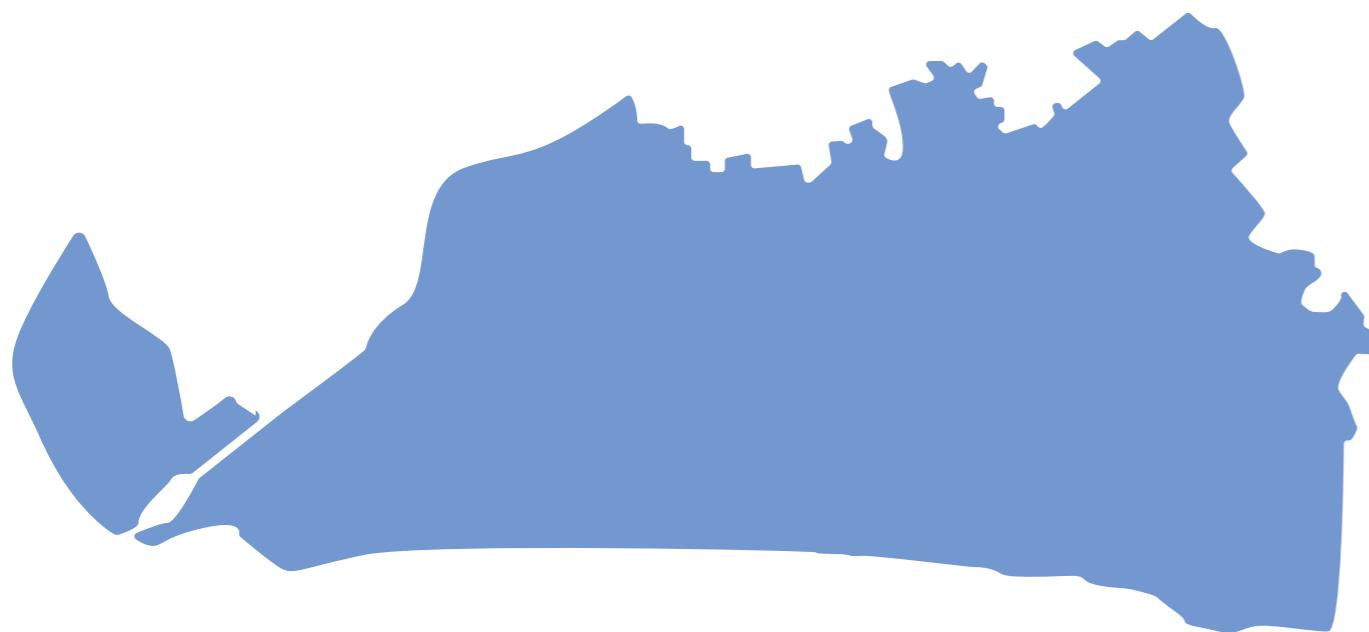
Mobil: 0170 3100031  
 E-Mail: [info@pmr-ostfriesland.de](mailto:info@pmr-ostfriesland.de)







## AKTIONEN IN DER STADT EMDEN



### DONNERSTAG, 15.09.2022

#### **SPEED-DATING ZU WASSER** **„SAG DOCH MAL, WAS VERSTEHST DU** **UNTER SEELISCHER GESUNDHEIT?“**

**Termin:** 15.09.2022 | 14.30 – 16.30 Uhr

Wir wollen gemeinsam mit Ihnen, im Tretboot schippernd, ins Gespräch kommen. Auf Sie warten in jedem Boot unterschiedliche Themen und Gäste mit interessanten Fragen rund um das Thema seelische Gesundheit. In diesem Sinne: „Steigen Sie, gerne auch öfter, zu uns ins Boot“.

**Ort:** Bootsverleih am Wasserturm, Außer dem Beckhofstor, 26721 Emden

**Maximale Personenzahl:** 14  
**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**  
Das Boot e.V.  
Verein zur Förderung seelischer Gesundheit Emden  
Dollartstraße 11  
26723 Emden

Tel.: 04921 3922461



**Das Boot e.V.**  
Verein zur Förderung seelischer Gesundheit  
Dollartstr. 11 | 26723 Emden  
VR 100187 - Amtsgericht Aurich

### DIENSTAG, 04.10.2022

#### **WORKSHOP ZUM THEMA** **„GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN** **ZWISCHEN KÖRPER UND SEELE“**

**Termin:** 04.10.2022 | 18.00 - 20.00 Uhr

Ziel dieses Workshops ist ein ganzheitliches Wohlbefinden zwischen Körper und Seele. Verschiedene Körperübungen aus Bewegungs-/Schmerztherapie und Körperwahrnehmung mit Entspannungseinheiten im Sitzen und im Liegen werden uns in dieser Zeit begleiten. Körper und Geist können äußere und innere Anspannungen loslassen und zur Ruhe kommen.

**Ort:** Victor-Freese-Straße 5, 26736 Krummhörn

**Maximale Personenzahl:** 8  
**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**  
Cristina Sanders  
Ganzheitliches Konzept für  
Bewegungstherapie & Coaching  
Victor-Freese-Straße 5  
26736 Krummhörn

E-Mail: [cristina.sanders@web.de](mailto:cristina.sanders@web.de)



**Cristina Sanders**  
Ganzheitliches Konzept für  
Bewegungstherapie & Coaching





DONNERSTAG, 06.10.2022

**WORKSHOP ZUM THEMA  
„RESILIENZ STÄRKEN“**

**Termin:** 06.10.2022 | 18.00 – 21.00 Uhr

Ziel dieses Workshops ist es, die Resilienz zu stärken. Resilienz bedeutet, mit inneren Stärken auf belastende und stressige Situationen reagieren zu können. In diesem Workshop wird das Thema Resilienz vorgestellt und analysiert. Anschließend haben Sie die Chance, durch praktische Achtsamkeitsübungen, Ihre eigene Resilienz weiter aufzubauen und zu stärken.

**Ort:** Victor-Freese-Straße 5, 26736 Krummhörn

**Maximale Personenzahl:** 10

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Cristina Sanders  
Ganzheitliches Konzept für  
Bewegungstherapie & Coaching  
Victor-Freese-Straße 5  
26736 Krummhörn

E-Mail: cristina.sanders@web.de



MONTAG, 10.10.2022

**FILMABEND**

**Termin:** 10.10.2022 | 17.00 – 20.00 Uhr

Der Sozialpsychiatrische Verbund Emden lädt Sie ein, den Film „Tricks“ mit Nicolas Cage aus dem Jahr 2003 zu schauen.

Mit diesem Film möchten wir Ihnen das Thema Zwangsstörung näherbringen. Anschließend wird Herr Luber, Leiter der DROBS Emden, einen kurzen Fachvortrag zum Thema Zwangsstörungen halten. Danach wird das Publikum Gelegenheit haben, mit Herrn Luber ins Gespräch zu kommen.

**Ort:** Volkshochschule Emden,  
An der Berufsschule 3, 26721 Emden

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Sozialpsychiatrischer Verbund Emden  
Hanna Sporré  
Tel.: 04921 87-4451  
E-Mail: hanna.sporre@emden.de

MONTAG, 10.10.2022

**VORSTELLUNG DER „MALY MEDITATION“**

**Termin:** 10.10.2022 | 19.00 – 20.00 Uhr

Die Maly-Meditation ist eine anerkannte integrative Methode zur spirituellen Unterstützung medizinischer Behandlungen. Sie setzt dort an, wo die Schulmedizin an ihre Grenzen gerät, weil Ärzte und Pflegekräfte überlastet sind und sich der Nöte vieler Patienten nicht mehr annehmen können.

Durch die Maly-Meditation erfahren Patienten das, was sie neben Operationen, Spritzen und Tabletten brauchen, um heilen zu können: Liebe, Zuwendung und den Glauben daran, dass Heilung möglich ist. Mithilfe der Maly-Meditation werden Ängste genommen, die dem Menschen die eigenen Selbstheilungskräfte stärkt und Heilungsprozesse unterstützt.

**Ort:** Bürgerverein Harsweg, Auricher Str. 223,  
26721 Emden

**Maximale Personenzahl:** 20

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Jutta und Helmut Harms  
E-Mail: 1.vitalienbruder@web.de

DIENSTAG, 11.10.2022

**WORKSHOP ZUM THEMA  
„WIE ALKOHOL BEI SEELISCHEN  
PROBLEMEN HELFEN KANN -  
EINE GEMEINSAME ERFAHRUNG!“**

**Termin:** 11.10.2022 | 17.00 – 18.30 Uhr

**Ort:** Fachstelle für Sucht und Suchtprävention,  
Am Stadtgarten 11, 26721 Emden

**Anmeldung erforderlich**

**Maximale Personenzahl:** 10

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention  
Am Stadtgarten 11  
26721 Emden

Tel.: 04921 25899

E-Mail: suchtberatung.emden@evlka.de



Diakonie



DIENSTAG, 11.10.2022

PODCAST

**Termin:** 11.10.2022 | 14.00 – 18.00 Uhr

Audio- und Videopodcast ermöglichen es die Seele sichtbar zu machen.

Gerne möchten wir Sie über die Arbeiten an und mit einem Podcast informieren.

**Ort:** Schulradiatoraum der Cirksenaschule/Haupteingang, Cirksenstr. 111, 26723 Emden

**Maximale Personenzahl:** 7

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Herr Schlötel  
Tel: 04921 9070171

MITTWOCH, 12.10.2022

TAG DER OFFENEN TÜR  
KLINIKUM EMDEN

**Termin:** 11.10.2022 | 17.00 – 18.30 Uhr

Sie haben die Möglichkeit, die Kunst- und Ergotherapieabteilung der Psychiatrischen Klinik in Emden mit folgenden Angeboten näher kennenzulernen:

1. Eine Führung durch die Kunst und Ergotherapie mit Erklärungen zur Arbeitsweise (Dauer ca. 60 Min., max. 10 Teilnehmende).
2. Ein Mitmachangebot aus dem Bereich Bewegung, Entspannung und Phantasiereise (Dauer ca. 60 Min., max. 10 Teilnehmende).
3. Ein Kreativangebot aus dem gestalterischen Bereich in Selbsterfahrung unter dem Motto „Ins Handeln kommen“ (Dauer ca. 60 Min., max. 6 Teilnehmende).

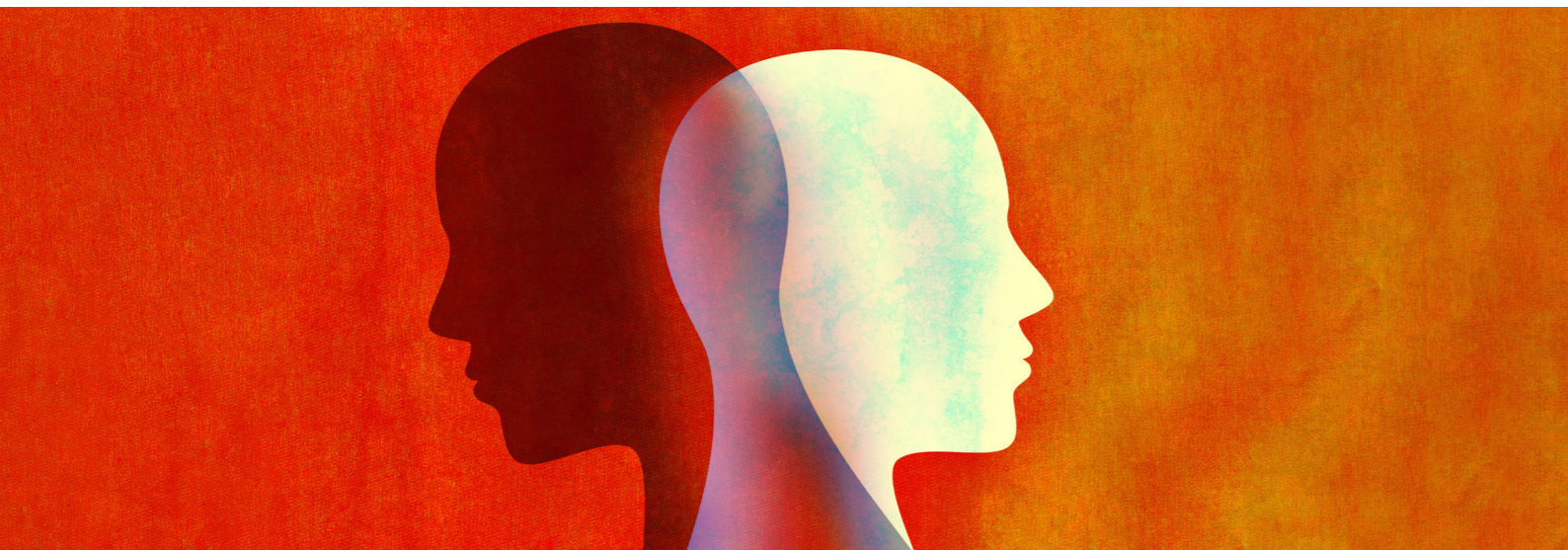
**Ort:** Kunst- und Ergotherapiezentrum für seelische Gesundheit/Psychiatrische Klinik Emden, Bolardusstr. 20, 26721 Emden

**Kontakt:**

Kunst- und Ergotherapiezentrum für seelische Gesundheit/Psychiatrische Klinik Emden  
Hanna Wübbena  
Bolardusstraße 20  
26721 Emden  
Tel.: 04921 981475  
E-Mail: h.wuebbena@klinikum-emden.de



**KLINIKUM EMDEN**  
Hans-Susemihl-Krankenhaus  
gemeinnützige GmbH



12. OKTOBER 2022, 09.30 — 16.30 UHR

## 14. NIEDERSÄCHSISCHER AKTIONSTAG FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

### Die Psychose – Ein Überblick und Perspektivwechsel

Am 14. Niedersächsischen Aktionstag für seelische Gesundheit steht die seelische Gesundheit unserer Gesellschaft im Mittelpunkt. Unter dem plattdeutschen Slogan „Dien Seel sall `t good gahn“ findet ein Fachtag zum Thema „Psychosen – Ein Überblick und Perspektivwechsel“ statt.

Innerhalb dieses Fachtages werden Referierende aus unterschiedlichen Fachrichtungen und Expert\*innen aus Erfahrung zu Wort kommen.

Dieser Fachtag richtet sich an alle Fachkräfte aus dem Kontext Sozialpsychiatrische Dienste/ Sozialpsychiatrie sowie weitere Interessierte. In verschiedenen Vorträgen und Workshops wird die Vielfalt einer Psychose erläutert sowie näher auf die Symptome eingegangen.

**Ort:** VHS Emden e. V., An der Berufsschule 3,  
26721 Emden

**Anmeldung** bis 7 Tage vor Veranstaltungsdatum  
**Teilnahmegebühren:** 50 €

**Kontakt:**  
Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für  
Sozialmedizin Nds. e. V. (LVG & AFS Nds. e. V.)  
Tel.: 0511 3881189 - 0



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

## PROGRAMM

- 09.30 Uhr**      **Anmeldung**
- 10.00 Uhr**      **Grußworte**  
*Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit und  
Gleichstellung*
- 10.15 Uhr**      **Psychose und Sucht, Sucht und  
Psychose. Zwei sich gegenseitig  
fördernde und den Verlauf  
verschlechternde Störungen**  
*Dr. med. Dieter Geyer,  
Ärztlicher Direktor, Johannesbad  
Fachkliniken Fredeburg und  
Holthäuser Mühle*
- 10.45 Uhr**      **Kognitive Verhaltenstherapie  
bei Schizophrenie**  
*Kristof Hückstädt,  
Leitender Psychologe,  
AWO Psychiatriezentrum, Königsutter*
- 11.15 Uhr**      **Kaffeepause**
- 11.30 Uhr**      **Schizophrene Psychosen bei Kindern  
und Jugendlichen**  
*Dr. Heye Coners, Facharzt für Kinder-  
und Jugendpsychiatrie, MVZ Emden*
- 12.00 Uhr**      **Psychosen: Erleben – Genesen –  
Begleiten**  
*Thelke Scholz, Erfahrene*
- 12:30 Uhr**      **Mittagspause**

**13.30 Uhr**      **Beginn der Workshophase**

**WS 1: Psychose und Sucht, Sucht und Psychose.**  
Interdisziplinäre integrierte Behandlungsansätze  
*Dr. med. Dieter Geyer, Ärztlicher Direktor, Johannesbad  
Fachkliniken Fredeburg und Holthäuser Mühle*

**WS 2: Kognitive Verhaltenstherapie bei Schizophrenie**  
*Kristof Hückstädt, Leitender Psychologe,  
AWO Psychiatriezentrum, Königsutter*

**WS 3: Schizophrene Psychosen bei Kindern  
und Jugendlichen**  
*Dr. Heye Coners, Facharzt für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie, MVZ Emden*

**WS 4: Experten aus Erfahrung**  
*Thelke Scholz, Erfahrene  
Werner Holtmann, Sozialpsychiatrischer Dienst Emden*

**WS 5: Farbwelten**  
*Andrea Berghausen-Dirks, freiberufliche Dozentin,  
Kunsthalle Emden und Alzheimergesellschaft Emden*

**15.15 Uhr**      **Kaffeepause**

**15.15 Uhr**      **Musikalische Inspiration**  
*True Colors (Cyndi Lauper)  
Blick nach vorn (Max Herre)  
Daje Stöhr & Patrick Pagendarm*

**15.25 Uhr**      **Tagungszusammenfassung –  
3 Tagungsperspektiven**

**16.30 Uhr**      **Ende der Veranstaltung**

*Moderation  
Prof. Dr. Knut Tielking*



FREITAG, 14.10.2022

**TAG DER OFFENEN TÜR  
PSYCHIATRISCHE TAGESKLINIK IN EMDEN**

**Termin:** 11.10.2022 | 12.30 – 18.00 Uhr

Die Psychiatrische Tagesklinik in Emden bietet Ihnen eine Führung an. Hier werden Ihnen verschiedene Einblicke in Therapiegruppen bei uns vermittelt. Gerne würden wir anschließend mit Ihnen bei Kaffee, Tee und Kuchen ins Gespräch kommen.

**Ort:** Psychiatrische Klinik Emden,  
Bolardusstr. 20, 26721 Emden

**Kontakt:**  
Psychiatrische Klinik Emden  
Hanna Wübbena  
Bolardusstraße 20  
26721 Emden

Tel.: 04921 981475  
E-Mail: h.wuebbena@klinikum-emden.de



**KLINIKUM EMDEN**  
Hans-Susemihl-Krankenhaus  
gemeinnützige GmbH

SAMSTAG, 15.10.2022

**VORTRAG ZUM THEMA „FOCUSING - EIN  
WEG ZU UNSERER WAHREN NATUR“**

**Termin:** 15.10.2022 | 11.00 – 13.00 Uhr

Das „Übel unserer Zeit“ ist oftmals die Entfremdung unseres lebendigen Wesens und unserer äußeren Umgebung. Es bleibt oft keine Zeit mehr, eigenen Bedürfnissen nachzuspüren oder es fehlt der Raum zum Innehalten und für sich selber. Nicht selten ist das der Boden für Ausgebranntsein, Verzweiflung oder auch psychische Erkrankungen.

Focusing ist eine prozessorientierte Methode, die uns den Zugang zu unserem inneren Erleben, zu unserer momentanen Situation und ihrer Bedeutung für unser Leben erschließen hilft.

Focusing wurde in den 70er-Jahren von Eugen Gendlin, einem Mitarbeiter von Carl Rogers, erforscht und entwickelt. Mittlerweile findet dieser Ansatz weltweit Verbreitung.

Neben der Bereicherung für therapeutisch/beratende Prozesse ist Focusing für alle erlernbar, um einen leichteren Verstehenszugang zu sich selbst zu bekommen, der über das Nachdenken und das bereits Gewusste hinausführt.

Ein wesentlicher Aspekt im Focusing ist der Begriff „Freiraum“. Inneren Freiraum zu schaffen, ist der erste Schritt jedes Focusing-Prozesses. Er ist Ausdruck unseres inneren Wachstumspotenzials und uns innewohnenden seelischen Kräften.

In diesem Vortrag wird deutlich und erlebbar, dass Focusing nicht nur im therapeutisch/beratenden Feld eine Bereicherung ist, sondern auch ein Weg, um wieder in Kontakt mit unserer wahren Natur zu kommen und dieser Ausdruck zu geben!

**Ort:** Hinne-Rhode-Straße 4, 26725 Emden

**Maximale Personenzahl:** 6  
**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**  
Frau Meyer  
E-Mail: c.meyer.emden@t-online.de

STADT EMDEN





SAMSTAG, 15.10.2022

**TAG DER OFFENEN TÜR  
YOGA KULA EMDEN**

**Termin:** 15.10.2022  
10.00 Uhr – 11.15 Uhr: Yoga für Alle  
12.00 Uhr – 12.45 Uhr: Meditation/  
Entspannungsreise  
15.00 Uhr – 16.00 Uhr: Kinder-Yoga

Erleben Sie bei uns Harmonie durch Verbundenheit.

**Ort:** Yoga Kula Emden,  
Tide-Winenga-Weg 9, 26723 Emden

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**  
E-Mail: [yogaemden@gmail.com](mailto:yogaemden@gmail.com)



**TAG DER OFFENEN TÜR  
OBW EMDEN**

**Termin:** 15.10.2022 | 9.00 – 15.00 Uhr

Wir möchten Ihnen unsere Teilhabeangebote der Ostfriesischen Beschäftigungs- und Wohnstätten GmbH in Form von Infoständen, Vortragsreihen und Mitmach-Aktionen vorstellen.

Folgende Teilhabeangebote stellen sich vor: das Café Backbord, der Freizeitklub, die obw-Assistenzen, ambulant betreutes Wohnen und betreute Wohngruppen, Reha-Ausbildung, Umschulung und BaE, das Förderzentrum und Sprungbrett, der Integrationsfachdienst, BvB-Reha und das Kundencoaching.

**Ort:** Ausbildungscafé BACKBORD - obw Emden,  
Ringstraße 13-14, 26721 Emden

**Kontakt:**  
obw Emden  
Herderstraße 19  
26721 Emden

Tel.: 04921 9488-0  
E-Mail: [info@obw-emden.de](mailto:info@obw-emden.de)  
[www.obw-emden.de](http://www.obw-emden.de)



**TAG DER OFFENEN TÜR  
OBW EMDEN**

**Termin:** 15.10.2022 | 11.00 – 16.00 Uhr

Wir würden Ihnen gerne die Tagesstätte Tandem und unsere Arbeit vorstellen.

Auch freuen wir uns, mit Ihnen bei Kaffee, Tee und Kuchen ins Gespräch zu kommen.

**Ort:** OBW-Tagesstätte „Tandem“,  
Am Herrengarten 3, 26721 Emden

**Kontakt:**  
obw Emden  
Herderstraße 19  
26721 Emden

Tel.: 04921 9488-0  
E-Mail: [info@obw-emden.de](mailto:info@obw-emden.de)  
[www.obw-emden.de](http://www.obw-emden.de)



ZUM 01.10.2022

**PODCAST: „IM GESPRÄCH MIT EINER  
ANGEHÖRIGEN VON EINEM AN DEMENZ  
ERKRANKTEM BETROFFENEN“**

**Termin:** 01.10.2022

Wir bieten Ihnen auf YouTube ein Interview zum Thema „Im Gespräch mit einer Angehörigen von einem an Demenz erkranktem Betroffenen“.

Hören Sie gerne rein.

Zum 01.10.2022 finden Sie den Link auf unserer Internetseite:

[www.alzheimergesellschaft-emden-ostfriesland.de](http://www.alzheimergesellschaft-emden-ostfriesland.de)

**Kontakt:**  
Alzheimer Gesellschaft Emden-Ostfriesland e.V.  
Selbsthilfe Demenz  
Erste Vorsitzende: Svenja Wollscheid

E-Mail:  
[info@alzheimergesellschaft-emden-ostfriesland.de](mailto:info@alzheimergesellschaft-emden-ostfriesland.de)



STADT EMDEN



MONTAG, 10.10.2022

DIENSTAG, 11.10.2022

### AKTIONEN IM LANDKREIS LEER



#### „ZWISCHEN GRENZEN SETZEN UND LÖCHER STOPFEN – WAS ANGEHÖRIGEN VON GLÜCKSPIELSÜCHTIGEN HELFEN KANN“

**Termin:** 10.10.2022 | 08.30 – 09.30 Uhr

Kaum eine Erkrankung ist so von Scham besetzt wie eine Suchterkrankung. Innerhalb der Familie stehen Menschen sich oft trotz widrigster Umstände bei. Betroffene Suchtfamilien leben mit Emotionen von Scham, Frustration, Hoffnung, Wut und Hilflosigkeit. In diesem Spannungsfeld kommt es häufig zu Verhaltensweisen, die dem suchtkranken Familienmitglied langfristig mehr schaden als helfen und zusätzlich die psychische Gesundheit seiner Angehörigen stark belasten. Der Beitrag, will über die Krankheit Glücksspielsucht aufklären und Angehörigen Verhaltensweisen nahebringen, die der suchtkranken Person helfen und die eigene Gesundheit erhalten können.

**Ort:** www.drobs.info  
Digitaler Auftritt

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**  
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention  
DROBS Leer  
Tel.: 0491 2400  
Email: leer@drobs.info



#### SOULFOOD – ESSEN FÜR DIE SEELE, EIN BEWUSSTER START IN DEN TAG

**Termin:** 11.10.2022 | 08.30 – 09.30 Uhr

Wir laden herzlich zu einem gesunden Frühstück ein, das wir in entspannter Runde gemeinsam genießen und dabei gern mit Ihnen in einen anregenden Austausch über Fragen und Informationen rund um das Thema „Soulfood – Essen für die Seele“ kommen möchten.

**Ort:** Das Boot e.V., Standort Leer, Hoheellernweg 58, 26789 Leer

**Anmeldung** bis zum 26.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 8

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**  
Das Boot e.V. - Standort Leer  
Hoheellernweg 58  
26789 Leer

Tel.: 0491 99920583  
E-Mail: abw-leer@das-boot-emden.de



**Das Boot e.V.**  
Verein zur Förderung seelischer Gesundheit  
Dollartstr. 11 | 26723 Emden  
VR 100187 - Amtsgericht Aurich



DIENSTAG, 11.10.2022

**MITEINANDER AKTIV SEIN –  
NAHRUNG FÜR DIE SEELE**

**Termin:** 11.10.2022 | 15.00 – 17.00 Uhr

Je nach ostfriesischer Wetterlage bieten wir drinnen oder draußen verschiedene Spiele an und freuen uns darauf, gemeinsam aktiv und im Austausch miteinander zu sein. Es können auch Entspannungs- und Konzentrationsspiele ausprobiert werden.

**Ort:** Das Boot e.V., Standort Leer, Hoheellernweg 58, 26789 Leer

**Anmeldung** bis zum 26.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 8

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Das Boot e.V. - Standort Leer  
Hoheellernweg 58  
26789 Leer

Tel.: 0491 99920583

E-Mail: abw-leer@das-boot-emden.de

MITWOCH, 12.10.2022

**PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG ZUM  
AUSKLANG DES TAGES**

**Termin:** 12.10.2022 | 18.00 – 19.00 Uhr

Wir möchten Ihnen die wohltuende Wirksamkeit von „Progressiver Muskelentspannung“ näherbringen und laden Sie ein, zum Ausklang des Tages eine Stunde mit Anleitung zu entspannen.

**Mitzubringen** sind ein kleines Kissen und eine Kuscheldecke, bequeme Kleidung, falls vorhanden Iso-/ Sportmatte.

**Ort:** Das Boot e.V., Standort Leer, Hoheellernweg 58, 26789 Leer

**Anmeldung** bis zum 26.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 6

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Das Boot e.V. - Standort Leer  
Hoheellernweg 58  
26789 Leer

Tel.: 0491 99920583

E-Mail: abw-leer@das-boot-emden.de

**WAHRNEHMEN - ERFÜHLEN -  
VERINNERLICHEN - BEI BEDARF ABRUFEN**

**Termin:** 12.10.2022 | 15.00 – 16.00 Uhr

Wir streifen gemeinsam durch die Natur und finden Motive, die Sie ansprechen und Ihnen ein positives Gefühl vermitteln. Wir fokussieren „Ansichten“ und „Aussichten“, halten sie fotografisch fest und bringen sie beim 2. Termin gestalterisch in einen angemessenen Rahmen, als positive Erinnerung für die dunkle Jahreszeit und gegen trübe Gedanken.

Bitte bringen Sie ein Smartphone oder eine Kamera mit.

**Ort:** Das Boot e.V., Standort Leer, Hoheellernweg 58, 26789 Leer

**Anmeldung** bis zum 26.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 6

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Das Boot e.V. - Standort Leer  
Hoheellernweg 58  
26789 Leer

Tel.: 0491 99920583

E-Mail: abw-leer@das-boot-emden.de

DONNERSTAG, 13.10.2022

**PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG ZUM  
AUSKLANG DES TAGES**

**Termin:** 13.10.2022 | 18.00 – 19.00 Uhr

Wir möchten Ihnen die wohltuende Wirksamkeit von „Progressiver Muskelentspannung“ näherbringen und laden Sie ein, zum Ausklang des Tages eine Stunde mit Anleitung zu entspannen.

**Mitzubringen** sind ein kleines Kissen und eine Kuscheldecke, bequeme Kleidung, falls vorhanden Iso-/ Sportmatte.

**Ort:** Das Boot e.V., Standort Leer, Hoheellernweg 58, 26789 Leer

**Anmeldung** bis zum 26.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 6

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Das Boot e.V. - Standort Leer  
Hoheellernweg 58  
26789 Leer

Tel.: 0491 99920583

E-Mail: abw-leer@das-boot-emden.de





DONNERSTAG, 13.10.2022

„HIRNGESPINSTER“:  
EIN FILM – DREI PERSPEKTIVEN

in Kooperation mit dem Kino Center Leer

**Termin:** 13.10.2022 | Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

„Die Gespinner im Kopf hat Hans, ein erfolgreicher Architekt, der sich abgehört und ausgespäht fühlt. Hans lebt mit Ehefrau Elli, dem zweiundzwanzigjährigen Simon und der kleinen Tochter Maja im eigenen Haus. Seine Freunde haben ihn aus der gemeinsamen Firma geworfen, weil er die Büroräume mit Schutzfolie auskleiden wollte.“

Nach dem Film möchten wir gerne in den lebhaften gemeinsamen Austausch kommen, der durch die Perspektiven der teilnehmenden Betroffenen und Angehörigen besondere Qualität erhält.

**Ort:** Kino Center Leer, Mühlenstr. 88, 26789 Leer

**Anmeldung** bis zum 15.09.2022

**Maximale Personenzahl:** Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es erfolgt eine paritätische dialogische Verteilung der verfügbaren Plätze

**Teilnahmegebühren:** Die Kosten werden noch bekanntgegeben, für Betroffene/Angehörige ist eine Kostenübernahme durch den Sozialpsychiatrischen Verbund geplant

**Kontakt:**

Sozialpsychiatrischer Verbund des Landkreises Leer  
E-Mail: [hanno.klapproth@lkleer.de](mailto:hanno.klapproth@lkleer.de)

FREITAG, 14.10.2022

SOULFOOD – ESSEN FÜR DIE SEELE,  
EIN BEWUSSTER START IN DEN TAG

**Termin:** 14.10.2022 | 08.30 – 09.30 Uhr

Wir laden herzlich zu einem gesunden Frühstück ein, das wir in entspannter Runde gemeinsam genießen und dabei gern mit Ihnen in einen anregenden Austausch über Fragen und Informationen rund um das Thema „Soulfood – Essen für die Seele“ kommen möchten.

**Ort:** Das Boot e.V., Standort Leer, Hoheellernweg 58, 26789 Leer

**Anmeldung** bis zum 26.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 8

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Das Boot e.V. - Standort Leer  
Hoheellernweg 58  
26789 Leer

Tel.: 0491 99920583

E-Mail: [abw-leer@das-boot-emden.de](mailto:abw-leer@das-boot-emden.de)



Das Boot e.V.  
Verein zur Förderung seelischer Gesundheit  
Dollartstr. 11 | 26723 Emden  
V1180891 - Amtsgericht Aurich

WAHRNEHMEN - ERFÜHLEN -  
VERINNERLICHEN - BEI BEDARF ABRUFEN

**Termin:** 14.10.2022 | 15.00 – 16.00 Uhr

Wir streifen gemeinsam durch die Natur und finden Motive, die Sie ansprechen und Ihnen ein positives Gefühl vermitteln. Wir fokussieren „Ansichten“ und „Aussichten“, halten sie fotografisch fest und bringen sie beim 2. Termin gestalterisch in einen angemessenen Rahmen, als positive Erinnerung für die dunkle Jahreszeit und gegen trübe Gedanken.

Bitte bringen Sie ein Smartphone oder eine Kamera mit.

**Ort:** Das Boot e.V., Standort Leer, Hoheellernweg 58, 26789 Leer

**Anmeldung** bis zum 26.09.2022

**Maximale Personenzahl:** 6

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Das Boot e.V. - Standort Leer  
Hoheellernweg 58  
26789 Leer

Tel.: 0491 99920583

E-Mail: [abw-leer@das-boot-emden.de](mailto:abw-leer@das-boot-emden.de)

SAMSTAG, 15.10.2022

TAG DER OFFENEN TÜR  
OBW LEER

**Termin:** 15.10.2022 | 13.00 – 17.00 Uhr

Erleben Sie mit uns einen abwechslungsreichen Tag in den Tagesstätten der Ostfriesischen Beschäftigungs- und Wohnstätten GmbH. Mit Infoständen und verschiedenen Mitmach-Aktionen möchten wir uns und unsere Arbeit vorstellen.

**Ort:** OBW Tagesstätte „Tandem“, Harderwykensteg 1b, 26789 Leer

**Kontakt:**

obw „Tandem“ Leer  
Deichstraße 6  
26789 Leer

Tel.: 0491 4545200

E-Mail: [tandem-leer@obw-emden.de](mailto:tandem-leer@obw-emden.de)  
[www.obw-emden.de](http://www.obw-emden.de)





SAMSTAG, 15.10.2022

**TAG DER OFFENEN TÜR  
OBW LEER**

**Termin:** 15.10.2022 | 00.00 - 00.00 Uhr

Lernen Sie das ambulant betreute Wohnen (Kompass Leer) und die betreuten Wohngruppen für Menschen mit einer psychischen Erkrankung kennen.

**Ort:** Kompass Leer, Bergmannstraße 15, 26789 Leer

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

ABW-Kompass Leer  
Bergmannstraße 15  
26789 Leer



Tel.: 0491 454520-30  
kompass-leer@obw-emden.de

**DIE PSYCHE IM MITTELPUNKT -  
TAG DER BEGEGNUNG**

**Termin:** 15.10.2022 | 10.00 – 17.00 Uhr

Neben vielfältigen Aktionen einzelner Institutionen an deren jeweiligen Standorten versammeln sich die Akteure des lokalen gemeindepsychiatrischen Netzwerks zentral am Denkmalsplatz in Leer, um Bürger\*innen im offenen Gespräch über Hilfen, Anlaufstellen und Ansprechpartner zu informieren und für die Belange von Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige zu sensibilisieren.

**Ort:** Denkmalsplatz, Mühlenstr., 26789 Leer

**Teilnahmegebühren:** keine

**Kontakt:**

Sozialpsychiatrischer Verbund des Landkreises Leer  
E-Mail: [hanno.klapproth@lkleer.de](mailto:hanno.klapproth@lkleer.de)

SAMSTAG, 15.10.2022

**TAG DER OFFENEN TÜR  
FACHSTELLE FÜR SUCHT UND  
SUCHTPRÄVENTION DROBS LEER**

**Termin:** 15.10.2022 | 11.00 – 15.00 Uhr

Die Fachstelle für Sucht und Suchtprävention lädt alle Interessierten ein, sich über unsere Tätigkeit, Risiken des Suchtmittelkonsums, Glückspielsucht und über Behandlungsmöglichkeiten einer Abhängigkeitserkrankung zu informieren.

**Ort:** Fachstelle für Sucht und Suchtprävention DROBS Leer, Bahnhofsring 12, 26789 Leer

**Maximale Personenzahl:** 8

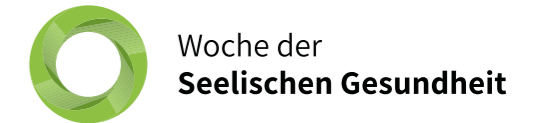
**Teilnahmegebühren:** keine

**FFP 2 Maske oder medizinische Maske**, da in unserer Fachstelle die Pflicht zum Tragen einer Maske gilt.

**Kontakt:**

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention  
DROBS Leer  
Tel.: 0491 2400  
Email: [leer@drobs.info](mailto:leer@drobs.info)





LANDKREIS LEER



Dien SeeL sall + good gahn!

Eine Kooperation der Sozialpsychiatrischen  
Verbände des Landkreises Leer und der Stadt Emden  
sowie dem Sozialpsychiatrischen Dienst  
des Landkreises Aurich



### ANSPRECHPARTNER\*INNEN

#### LANDKREIS AURICH

Ilka Wilken  
Tel.: 04941 16-5370  
Mobil: 0176 16000234  
E-Mail: [ilwilken@landkreis-aurich.de](mailto:ilwilken@landkreis-aurich.de)

#### SPV EMDEN

Svenja Wollscheid  
Tel.: 04921 874456  
Mail: [svenja.christine.wollscheid@emden.de](mailto:svenja.christine.wollscheid@emden.de)

Hanna Sporré  
Tel.: 04921 87-4451  
E-Mail: [hanna.sporre@emden.de](mailto:hanna.sporre@emden.de)

#### SPDI LEER

Hanno Klapproth  
Tel.: 0491 9261136  
Mail: [hanno.klapproth@lkleer.de](mailto:hanno.klapproth@lkleer.de)

AKTIONSWOCHE  
DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

2022

### IMPRESSUM:

#### LANDKREIS AURICH

Fischteichweg 7-13  
26603 Aurich

Tel.: 04941 16-0  
[info@landkreis-aurich.de](mailto:info@landkreis-aurich.de)

[www.landkreis-aurich.de](http://www.landkreis-aurich.de)

Layout:  
Pressestelle des Landkreises Aurich/Lisa Ulferts



Dien Seel  
sall't good gahn!

