

10. GÜTERSLOHER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

gütersloher
bündnis
gegen
DEPRESSION



28. September – 13. Oktober 2024

TERMINÜBERSICHT

SA 28.09.	10:00 Uhr Heimische Selbsthilfegruppen und die BIGS stellen sich vor beim Gütersloher Wochenmarkt	Seite 6
MO 30.09.	19:00 Uhr Vortrag »Hauptsache gesund?«	Seite 7
	19:00 Uhr Lesung Katty Salié »Das andere Gesicht – Depressionen im Rampenlicht«	Seite 8
	19:00 Uhr Workshop »Farben der Trauer«	Seite 9
DI 01.10.	16:00 Uhr Vortrag und Märchen erzählen »Die heilsame Kraft von Märchen«	Seite 10
SA 05.10.	15:00 Uhr Workshop »YOGA Walk«	Seite 11
MO 07.10.	19:30 Uhr Vortrag »Pubertät – kein Grund zur Panik!«	Seite 12
MI 09.10.	15:00 Uhr Gesprächsrunde »Death Cafe«	Seite 13
	19:00 Uhr Filmveranstaltung »Der weiße Schmerz der Seele«	Seite 14

10. GÜTERSLOHER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

DO 10.10.	10:30 Uhr Vortrag »Familienplanung für Frauen«	Seite 15
	19:00 Uhr Vortrag »Depressionen im Kindes- und Jugendalter«	Seite 16
	19:15 Uhr Workshop »Yoga und positives Denken«	Seite 17
FR 11.10.	14:00 Uhr Vernissage – Ausstellung – Mitmachaktion »Schenkt Dir das Leben Zitronen...«	Seite 18
	15:30 Uhr und 17:15 Uhr Workshop »Klänge und Achtsamkeit«	Seite 19
SA 12.10.	15:00 Uhr Workshop »Body Balance®«	Seite 20
	18:00 Uhr Essen für Körper und Seele	Seite 21
SO 13.10.	15:00 Uhr Achtsamer Parkspaziergang – Eine Führung durch den Stadtpark und Botanischen Garten	Seite 22

Hinweis: Bitte informieren Sie sich vor den Veranstaltungen über etwaige Programmänderungen auf der Homepage des LWL-Klinikums Gütersloh unter der Adresse www.lwl-klinik-guetersloh.de. Aktuelle Informationen zu den Gütersloher Wochen der Seelischen Gesundheit finden Sie über das Inhaltsverzeichnis unter »Für Patienten & Angehörige« > »Veranstaltungen«.

Zur Homepage des LWL-Klinikums gelangen Sie ebenfalls über diesen QR-Code:



Liebe Gütersloher Bürgerinnen und Bürger,

dass wir etwas für unsere körperliche Gesundheit tun müssen und diese nicht selbstverständlich ist, ist ein weitverbreitetes Allgemeingut. Auch wissen viele Menschen, dass es der körperlichen Gesundheit zuträglich ist, sich zu bewegen, sich gesund zu ernähren und etwas gegen Stress im Alltag zu tun.

Sehr viel weniger bekannt ist demgegenüber, dass wir auch etwas für unsere psychische Gesundheit tun können und auch tun müssen und was dabei helfen kann, unsere psychische Gesundheit zu stärken. Die Wochen der seelischen Gesundheit in Gütersloh werden vom Gütersloher Bündnis gegen Depression nun zum 10. Mal in Folge veranstaltet. Aus der ursprünglich einen Woche sind mittlerweile zwei Wochen geworden, in denen wir in zahlreichen Veranstaltungen das Thema psychische Gesundheit und psychische Störungen in den Fokus nehmen. Der Schwerpunkt dabei ist »Was können wir für unsere psychische Gesundheit tun?«. Hier wollen die Wochen Anregungen geben, um Dinge auszuprobieren, die bei der Stärkung der seelischen Gesundheit helfen können. In diesen beiden Wochen wird das Thema seelische Gesundheit mit zahlreichen Veranstaltungen in Form von Vorträgen, Diskussionen, Filmvorführungen, Workshops und weiteren Veranstaltungen in den Mittelpunkt der öffentlichen Aufmerksamkeit gestellt.

Wir bedanken uns bei allen Unterstützern und insbesondere bei der Vorbereitungsgruppe für ihr Engagement, auch in den letzten 10 Jahren das Thema seelische Gesundheit im Kreis Gütersloh immer wieder neu mit Impulsen belebt zu haben und wünschen den Veranstaltungen interessante Einsichten und gute Diskussionen mit guten Begegnungen. Fast alle Veranstaltungen sind kostenfrei und zahlreiche Gütersloher Firmen und Einrichtungen haben dies dank Ihrer Unterstützung ermöglicht. Wir wünschen der Veranstaltung viel Erfolg und freuen uns auf die 10. Gütersloher Wochen der seelischen Gesundheit.

Gütersloh, im September 2024

Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller
und die gesamte Vorbereitungsgruppe

DIE VORBEREITUNGSGRUPPE
DER 10. GÜTERSLOHER WOCHEN
DER SEELISCHEN GESUNDHEIT



v. l. n. r. Hans-Werner Küster, Nicole Hüske, Gisela Steinbeck,
Anette Harnischfeger, Ursula Rutschkowski, Claudia Mazzotti,
Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller

PRÄSENTATIONSSTAND

HEIMISCHE SELBSTHILFEGRUPPEN UND DIE BIGS STELLEN SICH VOR BEIM GÜTERSLOHER WOCHENMARKT

Die BIGS-Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh ist eine unabhängige, fachkompetente Anlaufstelle für Fragen zur Gesundheit, Pflege und Selbsthilfe für alle Bürgerinnen und Bürger des Kreises Gütersloh. Als eine erste Anlaufstelle bei Fragen zu Gesundheit, Krankheit und Pflege helfen wir ratsuchenden Bürgerinnen und Bürger, ein passendes Unterstützungs- oder Informationsangebot zu finden. Wir vermitteln in Selbsthilfegruppen und unterstützen bei Neugründungen. Aus der Selbsthilfe werden Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Gruppen z. B. zu den Themen Suchterkrankungen, Schlaganfall, Angst und Depression vor Ort für Gespräche zur Verfügung stehen.

- Was:** Präsentationsstand
Wer: BIGS und Selbsthilfegruppen
Wo: Gütersloher Wochenmarkt
Wann: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei



MONTAG, 30.09.2024

VORTRAG UND DISKUSSION

»HAUPTSACHE GESUND?«

»Hauptsache gesund!« heißt es oft. Stimmt das? Und was ist Gesundheit? Ein Zustand ganz ohne Störungen und Beschwerden? In diesem Sinne sind wohl mit zunehmendem Alter nur ganz wenige Menschen gesund. Dafür gelingt es manchen sehr eindrucksvoll, Einschränkungen als Teil ihres Lebens zu akzeptieren. Wie schaffen sie das? Gibt es so etwas wie seelische Fitness, die sich auch auf die körperliche Gesundheit auswirkt? Pastorin Annette Kleine von der evangelischen Krankenhauseelsorge im Klinikum Gütersloh zeigt in ihrem Vortrag, wie wichtig seelische Ressourcen und Kraftquellen sind und wie man sie entdecken kann.

Was: Vortrag und Diskussion

Wer: Annette Kleine,
Pastorin, Evangelische Krankenhauseelsorge Gütersloh

Wo: Klinikum Gütersloh, Reckenberger Straße 19, 33332 Gütersloh
im Vortragssaal

Wann: 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



KLINIKUM GÜTERSLOH

»DAS ANDERE GESICHT – DEPRESSIONEN IM RAMPENLICHT«

»Wir sind wieder mehr, wir sind jetzt schon zwei«, sagte Torsten Sträter zu Kurt Krömer, als der sich in seiner Sendung zu Depressionen bekannte. Am Tabu der Krankheit wird gekratzt. Und doch trauen sich noch immer viele Menschen nicht, offen darüber zu sprechen.

Katty Salié weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn das Leben plötzlich schwer wird und man nicht mehr funktioniert. Und man sich gleichzeitig dafür schämt, denn schließlich steht man auf der Sonnenseite des Lebens. Doch Erfolg und Prominenz schützen nicht vor Depressionen, betroffen sind auch die, von denen man es vielleicht am wenigsten erwartet.

In diesem persönlichen Buch beschreibt Katty Salié ihre Krankheit und spricht mit vielen prominenten Menschen über deren Erfahrungen. So entsteht ein Kompendium von Lebensgeschichten, die durch die Krankheit verbunden sind.

Katty Salié im Gespräch mit:

- Torsten Sträter
- Gesine Schwan
- Sophie Passmann
- Ronja von Rönne
- Benjamin Maack
- Teresa Enke
- Till Räther
- Atze Schröder
- Zoë Beck
- Sabine Magnet
- Miriam Davoudvandi
- @depridisco

Was: Lesung

Wer: Katty Salié

Wo: Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

Wann: 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



MONTAG, 30.09.2024

WORKSHOP

»FARBEN DER TRAUER«

In Kooperation mit der Ambulanten Hospizgruppe Verl e.V. und dem Droste-Haus Verl.

Diese Kooperation verbindet das Thema Trauer mit der Aktion Malen. Konkret bedeutet das, dass die Ambulante Hospizgruppe Verl e.V. an diesem Abend einen Einblick in ihre Arbeit gibt. Dabei werden die unterschiedlichen Facetten der Trauer vorgestellt.

Anschließend steht der Malraum des Mal- und Begegnungsortes zur Verfügung. Die Farben stehen hier in der Mitte des Raums. Jede Farbe hat einen eigenen Pinsel. Die Malenden pendeln zwischen den Farben und den Bildern, die an den Wänden des Malraums hängen. Durch diese besondere Art des Malens entsteht eine Dynamik. Künstlerische Fähigkeiten sind dafür nicht notwendig. Die Bilder, die so entstehen, werden nicht besprochen, bewertet oder interpretiert. Sie stehen für sich.

Was: Aktion Malen – Einblicke in die Arbeit der ambulanten Hospizgruppe Verl e.V.

Wer: Ambulante Hospizgruppe Verl e.V.

Wo: Hauptstraße 15, 33415 Verl (Eingang rechts neben der Bibliothek)

Wann: 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Anmeldung über die Homepage www.droste-haus.de oder spontan um 19:00 Uhr vorbeikommen.



Ambulante
Hospizgruppe
Verl e.V.

VORTRAG UND MÄRCHEN ERZÄHLEN

»DIE HEILSAME KRAFT DER MÄRCHEN«

Die heilsame Kraft der Märchen – Märchen sind alte Geschichten voller Lebensmut, Weisheit und Heilkraft, die uns auch in heutiger Zeit noch unterstützen und bestärken können. Dr. med. Ulrich Kemper, Psychiater des LWL Klinikums Gütersloh, gibt einen spannenden Einblick in die psychologische Dimension der Geschichten über Riesen, Zwerge und sprechende Tiere.

Erfahren Sie, wie Märchen unsere Seele berühren und wir durch sie heilsame Kräfte entwickeln können. Die Märchenerzählerin Ruth Schmidt nimmt Sie direkt mit in die faszinierende Welt der Märchen. Erleben Sie, wie die Magie, die Abenteuer und die Weisheiten auch Ihre Seele berühren.

Was: Vortrag und Märchen erzählen

Wer: Ruth Schmidt, Ulrich Kemper

Wo: Evangelischer Kirchenkreis Gütersloh,
Moltkestraße 10, 33330 Gütersloh

Wann: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

SAMSTAG, 05.10.2024

WORKSHOP

YOGA WALK

Bei einem flotten Spaziergang durch den Gütersloher Stadtpark wird der Stoffwechsel in Schwung gebracht. Es bleibt jedoch genug Zeit, um inne zu halten und Atem- und Körperübungen aus dem Yoga zu integrieren.

So wird der Gang zu einer Wohltat für Körper und Geist.

Was: YOGA Walk

Wer: Kirstin Bernstein-Rivers

Wo: Parkbad, Am Parkbad 7, 33332 Gütersloh

Wann: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

MONTAG, 07.10.2024

VORTRAG MIT DISKUSSION

»PUBERTÄT – KEIN GRUND ZUR PANIK!«

Die Phase der Pubertät ist eine Herausforderung sowohl für die Kinder als auch deren Eltern. Mädchen und Jungen stehen in vielerlei Hinsicht vor enormen körperlichen und seelischen Veränderungsprozessen und kommen dabei oft an ihre Grenzen. Ob es zum Beispiel die rasanten Veränderungen des eigenen Körpers sind, hormonell bedingte Stimmungsschwankungen oder die Frage, wie ich als Jugendliche* sein möchte, sind all das Aufgaben, die viel Zeit und Ausprobieren erfordern, Scheitern und schlechte Laune inklusive.

Wie kann ich als Vater oder Mutter die Pubertät meines Kindes hilfreich begleiten? Was kann ich tun, wenn mein Kind mal wieder »unerträglich« ist?

Wie kann der Spagat zwischen Ablösung und Unterstützung gelingen?

Was: Vortrag

Wer: Pro Familia
Sarah Schlüter (Sozialarbeiterin und Sexualpädagogin),
Almuth Duensing (Sozialpädagogin und Sexualpädagogin)

Wo: Aula der Elly-Heuss-Knapp-Schule,
Moltkestraße 13, 33330 Gütersloh

Wann: 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

MITTWOCH, 09.10.2024

GESPRÄCHSRUNDE

»DEATH CAFE«

Bei Kaffee, Tee und Kuchen möchten wir über das Leben und das Lebensende reden, zuhören, lachen, nachdenken – inmitten des Alltags. In geschützter und lockerer Atmosphäre kann man sich über die eigene Vergänglichkeit, das Sterben und den Tod austauschen und mit unbekanntem Menschen ins Gespräch kommen. Mitarbeiterinnen des Hospiz- und Palliativ-Vereins Gütersloh e.V. sitzen mit in der Runde und geben inspirierende Impulse.

Was: Gesprächsrunde

Wer: Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh e.V.

Wo: RÖSTWERT Café, Berliner Straße 14, 33330 Gütersloh

Wann: 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Auskunft unter: **05241 / 708 90 23**



MITTWOCH, 09.10.2024

FILMVERANSTALTUNG

»DER WEISE SCHMERZ DER SEELE (2021)«

Trauma ist die unsichtbare Kraft, die unser Leben prägt. Es prägt die Art und Weise, wie wir leben, wie wir lieben und wie wir der Welt einen Sinn geben. Es ist die Ursache unserer tiefsten Wunden. Dr. Maté entwirft eine neue Vision: Wir brauchen eine traumabewusste Gesellschaft, in der es Eltern, Lehrern, Ärzten, politischen Entscheidungsträgern und Justizbeamten nicht darum geht, Verhaltensweisen zu korrigieren, Diagnosen zu stellen, Symptome zu unterdrücken und zu verurteilen. Vielmehr müssen wir verstehen, wodurch problematische Verhaltensweisen und Krankheiten, die Ausdruck einer verletzten menschlichen Seele sind, überhaupt entstehen.

Was: Filmveranstaltung mit Austausch im Gespräch

Wer: Recovery College Gütersloh, Bürgerstiftung Gütersloh

Wo: Kino »bambi & Löwenherz«, Bogenstraße 3, 33330 Gütersloh

Wann: 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



DONNERSTAG, 10.10.2024

VORTRAG

»FAMILIENPLANUNG FÜR FRAUEN«

Vielleicht sind Sie in einer Partnerschaft, möchten aber zu diesem Zeitpunkt keine Kinder. Vielleicht haben Sie schon Kinder und möchten ein bisschen warten, bis Sie ein weiteres bekommen. Oder Sie wünschen sich kein weiteres Kind.

Dann ist es wichtig zu wissen, welche Möglichkeiten der Familienplanung es gibt. Nicht jede Methode eignet sich für jeden. Trotz aller Auswahl: Es gibt kein Verhütungsmittel, das für alle gleich gut passen würde. Die Ansprüche, Lebensumstände und Prioritäten jeder Frau, jedes Mannes und jeden Paares sind immer unterschiedlich. Diese Veranstaltung bietet die Möglichkeit, alle Verhütungsmethoden mit ihren Vor- und Nachteilen kennen zu lernen. Auch über Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung im Rahmen von Familienplanung informieren wir Sie.

Was: Vortrag

Wer: Samira Kablo (GiGel-Gesundheitslotsin),
Almuth Duensing (pro familia)

Wo: Diakonie Gütersloh e.V., Kirchstraße 10A, 33330 Gütersloh

Wann: 10:30 Uhr bis ca. 12:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



Gütersloher interkulturelle Gesundheitslots:innen

pro familia
Beratungsstelle Gütersloh

VORTRAG

»DEPRESSIONEN IM KINDES- UND JUGENDALTER«

Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen spielen eine immer größere Rolle. Schon vor der Corona-Pandemie zeigten sich ca. 1/4 der Kinder und Jugendlichen psychisch belastet. Im Rahmen der Corona-Pandemie konnte insgesamt eine Zunahme der psychischen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen verzeichnet werden. Hierzu zählen auch Depressionen.

Dr. med. Manuel Föcker, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Gütersloh, wird in seinem Vortrag die verschiedenen Ausprägungsformen von Depressionen bei Kindern und Jugendlichen erläutern. Fragen wie »Woran erkenne ich, dass ein Kind oder ein Jugendlicher unter einer Depression leidet?«, »Wie wirkt sich eine Depression auf den Alltag und die Umgebung aus?«, »Welche Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?« und »Welche Angebote werden insbesondere im Kreis Gütersloh vorgehalten?« werden an dem Abend aufgegriffen.

Alle Interessierte, Eltern, Fachpersonen, Großeltern oder Angehörige sind herzlich zu diesem Vortrag eingeladen, gerne mit weiteren Fragen im Gepäck.

Was: Vortrag

Wer: Priv.-Doz. Dr. med. Manuel Föcker

Wo: AOK NORDWEST, Barkeystraße 19, 33330 Gütersloh
Eingang von der Parkhausseite

Wann: 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

DONNERSTAG, 10.10.2024

WORKSHOP

»YOGA UND POSITIVES DENKEN«

Yoga kann als ein ganzheitlicher Befreiungsweg durchaus auch zu körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit führen.

In diesem Workshop widmen wir uns 1,5 Stunden lang in Theorie und Praxis insbesondere einigen Aspekten der Ganzheitlichkeit. Welchen Einfluss haben die Übungen des Yoga auf den Geist sowie auf das Gefühlsleben und wie wird die eigene Befindlichkeit mit Yoga positiv beeinflusst?

Oder aber welchen heilsam beruhigenden Wert hat Yoga beispielsweise bei Stress?

Jede und jeder sei herzlich eingeladen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Was: Yoga-Workshop

Wer: Johannes Zoller

Wo: Sprachkursraum, Diakonie Gütersloh e.V.,
Kirchstraße 10A, 33330 Gütersloh

Wann: 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Bitte bequeme Bekleidung mitbringen.



FREITAG, 11.10.2024

VERNISSAGE – AUSSTELLUNG – MITMACHAKTION

»SCHENKT DIR DAS LEBEN ZITRONEN...«

... SO MACHE LIMONADE DRAUS!

In vielen Kulturen ist die Zitrone ein Symbol für Glück. Die in viel Sonne gereiften Früchte erhellen die Stimmung und sind ein Symbol für Lebensfreude und Fülle. Der Duft der Zitronenblüten wirkt beruhigend und erfrischend zugleich und soll Stress reduzieren.

Gelb wirkt optimistisch und dynamisch, verbreitet Freude und gute Laune, Leuchten, Helligkeit und liefert Energie.

Im RÖSTWERT lädt die Ausstellung »Sonne – Gelb – inneres Leuchten« zum Verweilen ein.

Musikalisch begleitet wird der Nachmittag von Harald Siepmann auf der konvexen Steel Pan »Caisa«.

Schauen Sie vorbei. Alle sind herzlich eingeladen.

- Was:** Vernissage, Ausstellung, Musik und Mitmach-Aktion von wertkreis Gütersloh
- Wer:** wertkreis Gütersloh
- Wo:** RÖSTWERT Café, Berliner Straße 14, 33330 Gütersloh
- Wann:** 15:00 Uhr Vernissage, anschließend Ausstellung und Mitmachaktion
Ende um 17:30 Uhr
- Kosten:** Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



FREITAG, 11.10.2024

WORKSHOP

»KLÄNGE UND ACHTSAMKEIT«

Die Klänge von Klangschalen und Gongs wirken durch ihre obertonreichen Schwingungen auf den ganzen Menschen. Körper, Geist und Seele sind jeweils durch die Schwingungen angesprochen, was dazu dient, der inneren Harmonie und Ordnung wieder eine Gestalt zu geben. Klangangebote mit Obertönen schaffen einen Raum, in dem der Mensch zum Urvertrauen zurückfinden kann, eine Basis für sein seelisches Bewusstsein und den eigenen Selbstwert neu entdeckt und mit dieser Kraft und inneren Stärke neu in den Alltag geht. (Reset)

Durch die ordnenden Elemente des Klanges und der Schwingungen ergibt sich für den Menschen eine individuelle Struktur, in der keine neuen Forderungen gestellt werden, sondern sich der innere Akku wertfrei neu laden darf, bevor nächste Schritte folgen mögen. Selbstmitgefühl wird erlebbar. Erkennen und Erleben eigener innerer Quellen und Ressourcen fördern ein gesundes Lebensgefühl und fügen sich harmonisch in das persönliche Leben ein. Die Wirkungsweise der Klänge ist tatsächlich nur durch eigenes Erleben möglich.

In dem angebotenen Workshop laden wir zu dieser Selbsterfahrung ein.

Was: Klangerfahrung mit Achtsamkeit

Wer: Maria Wöstemeyer Hampe (MBSR-Achtsamkeit Lehrerin und Klangtherapeutin / Pädagogin, Klang-Quelle-Verl)

Wo: Klangquelle Verl, Goethestraße 21, 33415 Verl

Wann: 1. Gruppe von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr
2. Gruppe von 17:15 Uhr bis 18:45 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Anmeldungen bitte per E-Mail (klangquelleverl@gmail.com) oder telefonisch **0176/726471 35** oder **05246/703740**.



ESSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

Die Tradition des Essens für Körper und Seele hält sich, seitdem es die Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit gibt.

Auch in diesem Jahr laden wir herzlich zu dieser Veranstaltung ein, denn das Thema Essen steht im Zusammenhang mit Genuss und Achtsamkeit für die seelische Gesundheit.

Karten für das Essen im Flussbett Hotel können zum Preis von 20 € bei Frau Steinbeck (Gisela.Steinbeck@lwl.org) erworben werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

- Was:** Essen für Körper und Seele
Wer: Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V.
Wo: Flussbett Hotel, Wiesenstraße 40, 33330 Gütersloh
Wann: 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Kosten: 20 € (im Preis sind das Buffet und der Sektempfang enthalten)



SAMSTAG, 12.10.2024

WORKSHOP

BODY BALANCE®

BODY BALANCE® ist ein vorchoreografiertes körperlich forderndes Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Training zu Musik.

Durch die Kombination von Yoga, Tai Chi und Pilates ist Body Balance ein tiefenwirksames Muskeltraining, aber auch ein Ausgleich für den Alltag zur Förderung der seelischen Gesundheit.

Es bietet außerdem eine Entspannungsphase, so dass das Training ausgeglichen und ruhig beendet wird.

Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Abfolge von Kräftigungs- und Dehnübungen erzeugen ein ganzheitliches harmonisches Training.

Was: Body Balance

Wer: Kirstin Bernstein-Rivers

Wo: Sportpark Elan, Westfalenweg 2, 33332 Gütersloh

Wann: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Es ist eine Anmeldung erforderlich

(per E-Mail an: kirstin.bernstein-rivers@polizei.nrw.de)!

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 10 Personen begrenzt.

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.



Sportpark
Elan
fitness + wellness

SONNTAG, 13.10.2024

ACHTSAMER PARKSPAZIERGANG

EINE FÜHRUNG DURCH DEN STADTPARK
UND BOTANISCHEN GARTEN

Der Gütersloher Stadtpark und der Botanische Garten wurden vor rund 115 Jahren als Volkspark zum Zwecke der Erholung der Gütersloher Bürger angelegt und ständig weiterentwickelt.

Lassen Sie sich durch diese anregende, wunderschön gestaltete Natur mitten in der Stadt führen!

Nach einer kurzen Einleitung mit Informationen über den »Blumengarten« üben wir uns in Achtsamkeit, haben Stillezeiten, tauchen mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Parkes ein und können so den Park für uns als Kraftquelle entdecken. Mit Hilfe bewusster Atmung, Meditation sowie Textimpulsen, die an verschiedenen Stationen vorgetragen werden, wird die Bedeutung von Achtsamkeit für einen entspannten Alltag erfahrbar.

Erholen Sie sich bei einem außergewöhnlichen Parkerlebnis. Jede(r) ist herzlich eingeladen.

- Was:** Achtsamer Parkspaziergang
Wer: Larissa Lakämper
Wo: Stadtpark/Botanischer Garten Gütersloh
(Eingang Parkstraße/Ecke Badstraße)
Wann: 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Der 1996 gegründete Förderkreis Stadtpark-Botanischer Garten Gütersloh e.V. unterstützt sowohl ideell als auch finanziell Pflege, Erhalt und Entwicklung. Weitere Informationen befinden sich auf der Homepage des Förderkreises Stadtpark-Botanischer Garten Gütersloh:

www.stadtpark-guetersloh.de



WEITERE VERANSTALTUNGEN UND INFORMATIONEN

FREITAG, 27.09 BIS FREITAG, 11.10.2024

INFORMATIONSWOCHEN ZUM THEMA
»SEELISCHE GESUNDHEIT« IN DER BIGS

Im Rahmen der Wochen zur seelischen Gesundheit sind in der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) vielseitige, kostenfreie Informationsmaterialien zum Thema »Seelische Gesundheit« erhältlich.

Neben Handlungshilfen zum eigenen Umgang mit der seelischen Gesundheit werden wir für Interessierte, Betroffene sowie Angehörige in der BIGS unterstützende Informationen zur seelischen Gesundheit in Form von Broschüren sowie regionale und überregionale Unterstützungsangebote zusammenstellen. Bei individuellen Fragestellungen recherchieren wir auch gerne für Sie. Ebenso haben Sie die Möglichkeit in zahlreichen Büchern zu diesen Themen zu stöbern oder diese über die Stadtbibliothek auszuleihen.

Sie finden uns während unserer Öffnungszeiten in der 1. Etage der Stadtbibliothek, Blessenstätte 1 in Gütersloh. Telefonisch sind wir an den Öffnungstagen schon ab 10:00 Uhr unter der Telefonnummer **05241/85 28 82** zu erreichen.

Öffnungszeiten der BIGS:

Di, Mi, Do, Fr 11:00 Uhr bis 13:30 Uhr

Do 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr



INFORMATION »GÜTERSLOHER INTERKULTURELLE
GESUNDHEITSLOTS:INNEN (GIGEL) – GEMEINSAM FÜR EIN
GESUNDES LEBEN IM KREIS GÜTERSLOH«

Das Gesundheitsprojekt »Gütersloher interkulturelle Gesundheitslots:innen«, kurz GiGel genannt, möchte Menschen mit Zuwanderungsgeschichte den Zugang zum deutschen Gesundheitssystem erleichtern, die Eigenverantwortung für ihre Gesundheit und für Maßnahmen zur Prävention stärken, um langfristig einen Beitrag zur Reduzierung von Ungleichheiten bezüglich der Gesundheitschancen zu leisten.

Dazu informieren engagierte Migrantinnen und Migranten als interkulturelle Gesundheitslotsinnen und -lotsen in kultursensiblen Informationsveranstaltungen, in der jeweiligen Landessprache oder in deutscher Sprache, über das deutsche Gesundheitssystem sowie über weitere Themen der Gesundheitsförderung und Prävention, wie zum Beispiel über »Seelische Gesundheit« oder »Ernährung und Bewegung«. In acht verschiedenen Sprachen sind GiGel-Veranstaltungen derzeit möglich.

Bei Interesse oder Fragen zu GiGel-Veranstaltungen melden Sie sich gerne bei:

Kreis Gütersloh – Abt. Gesundheit

Bianca Birk
Herzebrocker Straße 140, 33334 Gütersloh
Tel.: 05241/85 16 01
E-Mail: b.birk@kreis-guetersloh.de

AWO Kreisverband Gütersloh e.V.

Anila Börger
Königstraße 52, 33330 Gütersloh
Tel.: 0160/93 03 02 63
E-Mail: anila.boerger@awo-owl.de









Die Organisation der 10. Gütersloher Wochen
der seelischen Gesundheit wird unterstützt von:



www.deutsche-depressionshilfe.de/guetersloh

gütersloher
bündnis
gegen
DEPRESSION

Impressum:
Gütersloher Bündnis gegen Depression e. V.
Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh



Unterstützen Sie die Gütersloher Wochen der seelischen Gesundheit
und die Arbeit des Gütersloher Bündnisses gegen Depression e. V.
durch eine Spende.

Sparkasse Gütersloh-Rietberg, IBAN DE55 4785 0065 0000 4971 40