Unser 10-jähriges Jubiläum 2018 - Zehn Jahre in zehn Veranstaltungen, die zum Verweilen, Zuhören, Austauschen und Mitmachen animieren.

Die Woche vom 15.10.-21.10.18 hat das Anliegen, die Menschen in Jena zu den verschiedensten Aspekten von "seelischer" Gesundheit zu informieren.

Wir laden außerdem ein zur Ausstellung "Irrsinnig gesund" in der Rathausdiele des Historischen Rathauses vom 09.10.-31.10.2018.

Gesund bleiben im oft anstrengenden Alltag, auf die Signale des eigenen Körpers achten und für das "Seelenheil" sorgen – wie gelingt uns das gut und was hilft uns im täglichen Leben und beim Überwinden psychischer Krisen?

Möglicherweise erhalten Sie beim Besuch der einen oder anderen Veranstaltung Antworten auf diese Fragen.

Wir freuen uns auf Sie!

Wenn wir bedenken, dass wir alle verrückt sind, ist das Leben erklärt.

Mark Twain



15. - 21. Oktober 2018



Woche der seelischen Gesundheit in Jena

# Programm zur Woche der seelischen Gesundheit in Jena

### Montag, 15.10.2018, 15:00-18:00 Uhr, Stadtkirche St. Michael

Eröffnung mit Informationsständen, Fachvortrag "Salutogenese"/Prof. Dr. Jörg Schulz, Theatergruppe "Weltenwandler", Grußwort Dr. Thomas Nitzsche

# Dienstag, 16.10.2018, 10:00 Uhr, Kino im Schillerhof, Helmboldstraße 1

Seniorenkino "MAUDIE", Irland/Kanada 2017

#### Dienstag, 16.10.2018, 19:00 Uhr, Plenarsaal im Historischen Rathaus

Fachforum im Sozialausschuss "Selbsthilfelandschaften – welche gibt es, was bringen sie und welche Unterstützung ist entscheidend?"

Prof. Dr. Ulrich Lakemann, David Rätzer, Bettina Brenning, Gabriele Wiesner im Gespräch mit Ihnen

## Mittwoch, 17.10.2018, 15:15-16:15 Uhr, Jugendbildungszentrum Polaris, Camburger Straße 65

Offene Musik-Workshops für junge Menschen - Groove auf der Djembe und offener Proberaum zum Experimentieren mit Danny Himmelreich und Thomas Glandt

### Mittwoch, 17.10.2018, 19:00-21:30 Uhr, Kino im Schillerhof, Helmboldstraße 1

Dokumentarfilm "12 Tage", Frankreich 2017

Im Anschluss Gesprächsrunde mit Prof. Dr. med. Karl-Jürgen Bär, Gudrun Möchel, Aktiven des "Trialoges" und Publikum

#### Donnerstag, 18.10.2018, 19:00 Uhr; Stadtkirche St. Michael

Lesung mit Viktor Staudt aus seinem Buch "Die Geschichte meines Selbstmords" Ausstellung "Gegen die Mauer des Schweigens. Suizid – keine Trauer wie jede andere", 09.10.-03.11.29018

#### Freitag, 19.10.2018, 18:00 Uhr, Foyer der Jenaer Stadtwerke, Rudolstädter Straße 39

Konzert "Was der Seele gut tut…" von Tanz über Jazz bis Klassik mit dem Otto-Schott-Chor und der Harfenspielerin Theresa Schöne

# Samstag, 20.10.2018, 12:00-15:30 Uhr, Theaterworkshop

16:00-18:30 Uhr, Vortrag & Theater und Tee & Kaffee mit selbstgebackenem Kuchen Staatliche Integrierte Gesamtschule" Grete Unrein", IGS Jena, August-Bebel-Straße 1

Theaterworkshop & Vortrag mit Spielszenen mit Roland Rosinus, "Das bin ja ich!"

- Ängste und Depressionen spielerisch bewältigen

# Sonntag, 21.10.2018, Gemeinsam in Bewegung - Dreimal Jena und Umgebung mit dem gemeinsamen Ziel Christliches Gymnasium Jena-Nord

#### - 09:50 Uhr, Faulloch am Johannistor

Über das Draußensein. Ein kurzer Spaziergang mit allem Drum und Dran mit Lars Polten von Polten Wanderwelten.

#### - 11:20 Uhr, Marktplatz, Hahnfried

Stadtspaziergang mit Thomas Schnackenberg vom AWW Tageszentrum

## - 10:00 Uhr, Holzmarkt vor dem Pressehaus

Radtour "Rund um Jena" mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e. V. Jena

#### Sonntag, 21.10.2018, 15:00 Uhr, Kino am Markt, Markt 5

Familienkino "Sieben Minuten nach Mitternacht", USA/Spanien/Großbritannien 2017



Weitere Informationen auf der Website: www.aktionswoche.seelischegesundheit.net