

Wir laden ein zu den

# Flensburger Wochen der seelischen Gesundheit

## Filmvorführung „Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war?“

Was? Kino am Welttag der Seelischen Gesundheit

**Achtung:** Der Film behandelt die Lebenswelt von Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen und somit auch das Thema Suizid.

Wer? Das Präventionsprojekt der Brücke Flensburg in Kooperation mit dem 51 Stufen Kino

Wann und wo? Donnerstag, 10. Oktober 2024, um 15.00 Uhr im 51 Stufen Kino, Flensburg

Für wen? alle interessierten Personen

Wie viel? Eintrittspreis: 5 Euro

Anmeldung? nicht erforderlich

## Kopf voll, Akkus leer? –

### Wie wir die mentale Belastung mindern und Care-Arbeit fair-teilen

Was? Lesung und Vortrag von Laura Fröhlich

Wann und wo? Freitag, der 11. Oktober von 15:00 bis ca. 17:00 Uhr, in der dänischen Zentralbibliothek, Norderstraße 59, blauer Saal

Für wen? alle interessierten Personen

Wie viel? Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung? nicht erforderlich

## Auftanken fürs Ehrenamt – Oasentag

Was? Dieser Tag bietet ehrenamtlich Tätigen die Gelegenheit, über ihren derzeitigen Energiezustand zu reflektieren und wieder aufzutanken.

Wer? **Engagiert in Flensburg** in Kooperation mit dem **Präventionsprojekt der Brücke Flensburg**

Wann und wo? Samstag, 12. Oktober 2024, von 10:00 bis 16:00 Uhr in der Brücke, Waitzstraße 3

Für wen? für max. 15 Engagierte, deren Akkus aufgrund des Ehrenamts leer sind

Wie viel? 13 Euro; Ermäßigung möglich nach Rücksprache mit K. Bluhm (Tel. 0461-854232)

Anmeldung? über VHS (0461-85500) bis 5. Oktober

## „Meine Gefühle und ich“ – eine Kreativwerkstatt für Erwachsene

Was? Das Angebot bietet die Möglichkeit, einen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und gestalterisch und kreativ auszudrücken.

Wer? KIBIS Flensburg im Haus der Familie des ADS

Wann & wo? Freitag, 18. Oktober 2024 von 17:00 bis 20.00 Uhr im Haus der Familie des ADS, Mürwiker Straße 115, 24943 Flensburg

Für wen? alle Interessierten ab 18 Jahren

Anmeldung? bei KIBIS Flensburg bis 15. Oktober (Tel. 0461-8693518 | Mail: [kibis@dein-ads.de](mailto:kibis@dein-ads.de))

Wie viel? Teilnahme ist kostenlos

## Digitale Medien und (Klein-)kinder – Umgang und Auswirkungen

Was? Der Umgang mit digitalen Medien ist für Kinder alltäglich. Doch welche Auswirkungen kann eine frühkindliche Nutzung von Tablets und Smartphones haben? In dieser Veranstaltung klären wir auf, informieren und geben Anregungen zum Umgang.

Wer? Deutscher Kinderschutzbund FL e.V. und ADS-Grenzfriedensbund e.V.

Wann und wo? Donnerstag, 24. Oktober 2024 von 17:00 bis 19:00 Uhr im Haus der Familie des ADS, Mürwiker Straße 115, 24943 Flensburg

Für wen? Erzieher\*innen, pädagogisches Personal, Interessierte, Eltern

Anmeldung? bis 22. Oktober unter [patenschaften@dein-ads.de](mailto:patenschaften@dein-ads.de) oder 0461-8693511 (Haus der Familie)

Wie viel? Teilnahme ist kostenlos

## TagesLichter im November – 30 Tage bewusst mehr Schönes im Alltag sehen!

Was? Im November achten wir täglich auf Schönes im Alltag und teilen diese Erfahrung.

Wer? Katja Jüngling, systemische Beraterin

Wann & Wo? mit Freund\*innen, in der Familie, für dich selbst oder in einer offenen Online-Gruppe - Online-Info zur Aktion am 28. Oktober, 19:30 Uhr

Zielgruppe: ALLE von 6 bis 99 Jahren

Anmeldung: [tageslichter.flensburg@gmail.com](mailto:tageslichter.flensburg@gmail.com)

Wie viel? Teilnahme ist kostenlos

## Metaphern und Geschichten in und aus der Arbeitswelt

Was? Geschichten zum Verhältnis von Sinnggebung, Wahrnehmung und Vitalität in der Arbeit.

Wer? Laurin Schäfgen von der Psychologischen Beratungsstelle des Studentenwerks SH

Wann & wo? 13. November 2024, 15:15 bis 16:45 Uhr im Konferenzsaal Internationales Haus, Thomas-Fincke-Straße 7, 24943 Flensburg

Für wen? für alle interessierten Personen

Wie viel? Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung? nicht erforderlich

## Rassismus im Berufsalltag – Auswirkungen und Umgangsweisen

Was? Der Workshop setzt sich mit Rassismus im (beruflichen) Alltag auseinander und zeigt, wie man sich als Individuum und Gesellschaft effektiv gegen rassistische Stereotypen und Aussagen stellen kann.

Wer? Zentrale Einheit Schutz-Integration-Teilhabe der Stadt Flensburg

Wann & wo? 26. November 2024, 09:30 bis 12:30 Uhr online über Zoom

Für wen? Arbeitgeber\*innen, Betriebsrät\*innen, Personaler\*innen, AGG-Beauftragte, am Thema interessierte Menschen

Anmeldung? mit dem Betreff „Workshop Rassismus im Berufsalltag“ an [integration@flensburg.de](mailto:integration@flensburg.de)

Wieviel? Teilnahme ist kostenlos

## Sucht und Süchtig im Kühlhaus

Was? Mit schonungsloser Ehrlichkeit reflektieren John Cook und Hagen Decker die Geschichte der eigenen Abhängigkeit, den steinigen Weg in die Freiheit und demaskieren den alltäglichen Umgang mit den vielen Facetten des Drogenkonsums.

Wer? Brücke Flensburg und Gesundheitsplanung der Stadt Flensburg in Kooperation mit dem Kühlhaus

Wann & wo? Mittwoch, 27. November 2024 um 20:00 Uhr (Einlass 19:00 Uhr) im Kühlhaus, Mühlendamm 25, 24937 Flensburg

Für wen? alle Interessierten und Betroffene

Anmeldung? Ticketverkauf über <https://kuehlhaus.net/kuehlhaus-programm.php> oder eventim sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen

Wieviel? 28,20 €; 50% Ermäßigung für Bürgergeldempfänger\*innen, Rentner\*innen, Schüler\*innen & Studentinnen.

## Gemeinsame Bewegung anstatt Pillen!? Was uns gesund älter werden lässt

Was? Bewegung ist auch mit gesundheitlichen Einschränkungen in jedem Alter möglich und muss nicht „Sport“ bedeuten. Wie können wir Bewegung auf ganz unterschiedliche Weise einfach in unserem Alltag umsetzen? Was steigert unser körperliches und seelisches Wohlbefinden? Zu diesen Fragen erhalten Sie viele Anregungen.

Wer? Gesundheitsplanung der Stadt Flensburg mit der Referentin Dorothea Wilken-Nöldeke von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein e.V., Dipl.- Physiotherapeutin

Wann und wo? Donnerstag, 28. November 2024, 10:00 bis 11:30 Uhr im Nachbarschaftszentrum Mürwik am Malteserstift St. Klara, Marrendamm 19, 24944 Flensburg

Für wen? Generation 60 +, aber auch alle am Thema interessierten Personen

Anmeldung? Anmeldung bis 21. November 2024 bei Catharina Schulz, Gesundheitsplanung der Stadt Flensburg (Projekt VERBUND), Tel. 0461-854435, E-Mail: [Schulz.Catharina@flensburg.de](mailto:Schulz.Catharina@flensburg.de)

Wie viel? Teilnahme ist kostenlos

## Wir hoffen, es ist für jede/n etwas dabei und freuen uns auf Sie und euch!!

Das Präventionsprojekt der Brücke Flensburg und die Gesundheitsplanung der Stadt Flensburg in Kooperation mit zahlreichen Netzwerkpartner\*innen

Hier gibt's unseren gemeinsamen Veranstaltungskalender mit allen Details rund um das Programm:

<https://www.bruecke-flensburg.de/aktuelles/artikel/flensburger-wochen-der-seelischen-gesundheit>