

KONZEPT



im Landkreis Görlitz
9. – 15. Oktober 2017

unter der Schirmherrschaft von





Die „Woche der Seelischen Gesundheit“ findet jedes Jahr rund um den internationalen Tag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober statt.

Eine Woche lang sind Alle eingeladen, die vielfältigen und wertvollen Angebote, die sich rund um das Thema der seelischen Gesundheit drehen, im Landkreis Görlitz und darüber hinaus zu erkunden. Es gibt viele Perlen zu entdecken.

Ziel aller Veranstaltungen ist es, über die seelische Gesundheit aufzuklären, Angebote aufzuzeigen und die Diskussion anzuregen. Ob Vorträge, Workshops, Schnupperkurse, Fachtagungen oder Ausstellungen – alle Veranstaltungen tragen dazu bei, die positiven Auswirkungen der seelischen Gesundheit auf unser Leben aufzuzeigen, Berührungsängste gegenüber Erkrankungen abzubauen und vor allem Betroffene sowie deren Angehörige einzubinden.

Der Fokus liegt dabei auf der Lebensfreude und der Vielfalt.

Ein Sprichwort sagt: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. Daher wird ein wichtiger Teil der Woche das Thema Sport und gesunde Ernährung sein. Angebote wie Yoga, Pilates und Qi Gong tragen zur aktiven Entspannung bei, aktivere Sportarten wie Schwimmen, Klettern, Radfahren oder Joggen sorgen für Stressabbau. Durch die Gruppendynamik wird eine höhere Motivation suggeriert und das soziale Umfeld ausgebaut. Prominente Sportler wie die Lausitzer Füchse engagieren sich dabei in gleichem Maße, wie lokale Sportvereine und Physiotherapien.

Im stressigen Berufsalltag findet man oft wenig Zeit, um in Ruhe zu essen oder genug frische Lebensmittel zu sich zu nehmen. Mit Anbietern aus der Region soll praktisch aufgezeigt werden, welche Vielfalt wir zur Auswahl haben. Auch bei den Verpflegungsständen auf dem Marienplatz und in den angrenzenden Restaurants wird daher auf Vielfalt gesetzt. Aber auch Cafés, Bars, Lebensmittelhändler und Bäcker in der gesamten Region können und sollen diese Woche thematisch unterstützen.



GESUNDHEIT ENTDECKEN



Des Weiteren, sollen diverse kulturelle Veranstaltungen wie Konzertabende, Lesungen, Theateraufführungen, Kunstausstellungen und Filmvorführungen Gesunden und nicht Gesunden die Möglichkeit bieten, kurz aus dem Alltagstrott zu entfliehen und die Thematik aus ganz anderen Blickwinkeln zu erleben. Das Bühnenprogramm, welches von Freitag bis Sonntag auf dem Marienplatz stattfindet, soll zentraler Anziehungspunkt sein und mit verschiedenen Showeinlagen zu einer positiven Grundstimmung beitragen. Unterstützt wird das Bündnis dabei von Radio Lausitz und Sportmoderator René Kindermann.

Das gesamte Areal des Marienplatzes soll zum großen Informationsaustausch anregen. Daher wird es neben Informationsständen verschiedener Partner auch Möglichkeiten zur Interaktion für Groß und Klein geben. Der Platz vor der Bühne lädt dabei zum Verweilen ein. Die Kombination aus seriösem Austausch und buntem Treiben, sowie die Mischung aus, den Alltag vergessen und die Thematik doch bewusst wahrnehmen, macht das besondere dieser Veranstaltung aus.

Gesundheitsvorsorge ist eine Volksaufgabe. Deswegen legen wir viel Wert auf Initiativen, die aus der Mitte der Gesellschaft kommen. Ergänzt werden diese durch professionelle Angebote, wie z.B. einem „Meet the Expert“ Point, wo völlig frei eine Kurzberatung möglich sein wird.



Organisation



Maßgeblich verantwortlich für die Aktionswoche ist das Bündnis gegen Depression im Landkreis Görlitz. Dieses Bündnis wird organisiert von dem Initiative Görlitz e.V. und dem Landratsamt Görlitz. Teil des Bündnisses kann jeder werden, der sich dafür stark macht, dass Menschen weniger an Depression erkranken oder darunter leiden müssen.

Wichtig dafür ist eine stabile seelische Gesundheit und eine gute Versorgung. Depression ist heutzutage eine heilbare Erkrankung, sie führt nicht zwingend zum Tod durch den Wunsch aus dem Teufelskreis der Symptome durch Suizid auszuscheren.



Für die Durchführung der Aktionswoche stehen liquide Mittel aus diversen Quellen zur Verfügung. Unterstützung wurde unter anderem durch Aktion Mensch, der Sparkassenstiftung und weiteren Organisationen bewilligt. Diese Mittel stellen jedoch nur einen Teil der benötigten Summe zur Verfügung. Deswegen ist das Bündnis auf weitere Spender und Sponsoren angewiesen. Dabei ist nicht nur die monetäre Unterstützung von Nöten, sondern auch die Bereitstellung von Sachspenden für die Aktionswoche wie Mobiliar oder Verpflegung für Künstler und ehrenamtliche Helfer. Ein Teil wird durch das Eigenkapital des Vereins gestemmt.

Bündnis gegen Depression im Landkreis Görlitz Initiative Görlitz e.V.

Mühlweg 5
02826 Görlitz

Projektkoordinator

Matthias Gahmann
03581 733814
buendnis@initiative-goerlitz.de



Initiative Görlitz e.V.





Aktuell haben wir folgende Unterstützer

