Woche der Seelischen Gesundheit

Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft

Vielfältige kostenfreie Angebote für alle Generationen

PROGRAMM

24.09. – 01.10.2025

Weimar & Weimarer Land

Woche der
Seelischen Gesundheit

Inhalt

Bereits vorab 01
Vorträge 02
Filmvorstellungen & Medienangebote 06
Tag der offenen Tür 08
Achtsamkeits- Entspannungs- & Bewegungsangebote ... 10
Schnupperkurse 14
Offene Begegnungsangebote 15
Eltern- und Familienangebote 16
Angebote für Kinder und Jugendliche 19
Kulturelle Events 20
Angebote für Fachkräfte/Multiplikation 22

17.09. | 12.30 – 17.00 Uhr

Bereits vorab

Forum Gesundheit und Soziales im Weimarer Land

Eiermannbau, Auenstr. 11, Apolda

12.30 – 13.30 Uhr Ankommen,
Markt der Möglichkeiten und Begrüßung

13.30 – 15.30 Uhr parallele Netzwerktreffen des Gemeindepsychiatrischen Verbundes Weimar und Weimarer Land (GPV), des Pflegenetzwerkes und des Netzwerkes Frühe Hilfen Weimarer Land

15.30 – 17.00 Uhr Vernetzung beim Markt der Möglichkeiten mit Catering und Nutzung der Dachterrasse

24.09. | 10.00 – 13.00 Uhr

Eröffnungsveranstaltung Apolda Familienbrunch für die Seele

Mehrgenerationenhaus Apolda, Mehrzweckraum Dornburger Str. 14

Zur Eröffnung wird ein kostenloses gesundes Brunch-Buffet angeboten. Nach kurzen Eröffnungsworten kann in entspannter Runde gefrühstückt werden. Zusätzlich wird über verschiedene Unterstützungsangebote informiert und Gespräche zum Besprechen von Problemen angeboten.

Eingeladen sind alle von 0 bis 99 Jahre.

24.09. | 15.00 – 18.00 Uhr

Eröffnungsveranstaltung Weimar

15.00 Uhr, Eröffnung durch:
Dr. Isabelle Oberbeck *Leiterin Gesundheitsamt Weimar*

Theaterplatz Weimar

Buntes Programm mit Informationsständen zu Unterstützungsangeboten und Mitmach-Aktionen Dazu gibt es Kaffee und Gebäck und die musikalische Begleitung durch den Foxy Chor.

Vorträge

24.09. | 16.00 – 18.00 Uhr

Umgang mit schwierigen Menschen – ADHS im Erwachsenenalter

Dr. Richard Serfling *Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, MVZ Weimar*

Mehrgenerationenhaus Apolda

Dornburger Str. 14, Seminarraum 1, Apolda

Der Umgang mit Menschen kann schwierig sein, insbesondere wenn eine psychische Erkrankung vorliegt. Ist ADHS eine Erkrankung? Wie gelingt ein Zusammenleben?

25.09. | 10.00 – 11.30 Uhr

Was das Gehirn so treibt

Andrej Singer *Eingliederungshilfe, TWSD Trägerwerk soziale Dienste Weimar*

twsd-Sozialkaufhaus, Jakobstr. 6, Weimar

Andrej Singer stellt in seinem Vortrag die Funktionsweise des Gehirns in den verschiedenen Alltagssituationen dar. Ziel ist es dabei, eigene Verhaltensweisen besser verstehen zu können.

Anmeldung wünschenswert: alexander.Kanitz@twsd.de

25.09. | 14.30 – 16.30 Uhr

Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen – welche Verantwortung haben sie?

Dr. Richard Serfling *Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, MVZ Weimar*

Rathaus, Festsaal, Markt 1, Weimar

Es ist nicht leicht, ein »guter« Angehöriger zu sein – Selbstvorwürfe, Verantwortung oder unterlassene Hilfeleistung, Kommunikationsstörungen, Freiheit des Handelns und Selbstverantwortung.

25.09. | 17.00 – 19.00 Uhr

Was konsumieren Kinder/Jugendliche (ab 12 J.) und was können Eltern tun? – Umgang mit Substanzgebrauch und Medienkonsum

Suchtberatungsstelle Weimar
der SIT Suchthilfe in Thüringen

Rathaus, Festsaal, Markt 1, Weimar

Die Veranstaltung beinhaltet einen kurzen Einblick in die Arbeit und Aufgaben der Suchtberatungsstelle. Des Weiteren wird über Suchtmittel/-verhalten bei Kindern/Jugendlichen (Alkohol, Cannabis, Medien) und deren Auswirkungen informiert. Empfehlungen für Gesprächsführung im Umgang mit Kindern und v.a. Jugendlichen in Bezug auf problematischen Konsum bilden den Abschluss mit einer Fragerunde.

26.09. | 13.00 – 14.30 Uhr

VORTRAG UND ENTSPANNUNG

Kleine Pause, große Wirkung

Michael Veit *Seelensteine, Trägerwerk soziale Dienste Weimar*

twsd Sozialkaufhaus, Jakobstr. 6, Weimar

Michael Veit gibt Anregungen, achtsam durch den Arbeitsarbeitsalltag zu gehen und Impulse für eine kurzweilige Entspannung im beruflichen Alltag.

Anmeldung wünschenswert: alexander.Kanitz@twsd.de

30.09. | 14.00 – 16.00 Uhr

Psychische Gesundheit im Betrieb – ein Vortrag für Führungskräfte

Dirk Hübel *Vorstand Bundesverband betriebliches Gesundheitsmanagement e.V.*

Marie-Seebach-Stiftung
Tiefurter Allee 8, Weimar

Die Marie-Seebach-Stiftung veranstaltet gemeinsam mit der IKK classic eine Informationsveranstaltung zum Thema psychische Gesundheit im Betrieb. Vermittelt werden Informationen und Hintergründe zu Stress und psychischer Gesundheit.
Was sind Stressquellen im Betrieb und welche Stressbewältigungsstrategien gibt es? Wie kommuniziere ich erfolgreich mit belasteten Beschäftigten?

Anmeldung wünschenswert:
info@marie-seebach-stiftung.de

30.09. | 15.00 – 17.00 Uhr

Klimakrise-Klimagefühle-Klimaresilienz

Jacqueline Mauder *Leiterin der Familienberatungsstelle*

Familienberatungsstelle twsd
Heidenberg 24a, Apolda

Im Vortrag und weiterem Austausch möchten wir darauf eingehen:

- Welche Gefühle können auftreten beim Wahrnehmen der Klimakrise und deren Auswirkungen?
- Wie können wir, sowie Kinder und Jugendliche, damit umgehen?
- Wie können wir Erwachsenen Kinder und Jugendliche unterstützen?
- Was ist Klimaresilienz?

01.10. | 15.00 – 17.00 Uhr

Von Schokolade und anderem Seelenfutter – wie sich unser Essen auf Gehirn & Psyche auswirkt

Dr. Silvia Steiner *Ernährungswissenschaftlerin AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e.V.*

Rathaus, Festsaal, Markt 1, Weimar

Essen ist nicht gleich Essen. Manche Bestandteile unserer täglichen Kost schützen unsere Gesundheit, andere tun der Seele gut und es gibt »Zutaten«, die stille Entzündungen im Körper hervorrufen. Frau Steiner nimmt aktuelle Fragestellungen auf und geht im Vortrag darauf ein, wann Essen zum (emotionalen) Problem wird.

Filmvorstellungen & Medienangebote

24.09. bis 01.10.

Podcast bei Radio Lotte

Lass Zuversicht wachsen. Psychisch fit in die Zukunft – Perspektiven aus der Begleitung von Familien

Radio Lotte Weimar:
https://www.radiolotte.de/radio/

Katrin Crone, Familienzentrum, SOS-Kinderdorf Weimar und Iris Seliger, Familienberatungsstelle, SOS-Kinderdorf, Weimar, kommen aus der Perspektive der Beratung und Begleitung von Familien miteinander ins Gespräch. Wie kann Zuversicht in Familien wachsen? Wie können wir darin Familien begleiten, psychisch fit zu bleiben oder zu werden?

24.09. bis 01.10.

Thementisch seelische Gesundheit

mit ausgewählten Medien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Stadtbücherei, Steubenstr. 1, Weimar
2. OG (zu den Öffnungszeiten)

25.09. | 19.00 Uhr

KINO-FILM **Expedition Depression**

mit anschließender Gesprächsrunde mit
Katja Kliewe, *Selbsthilfekontaktstelle Weimar* und
Dr. Thomas Jochum, *Chefarzt Klinik für Psychiatrie*

Kino mon ami, Goetheplatz 11, Weimar

In »Expedition Depression« begeben sich fünf junge Erwachsene auf eine außergewöhnliche gemeinsame Reise auf der Suche nach Antworten zu ihrer Erkrankung. Der Film bietet sehr persönliche Einblicke in die Gefühlswelt der Betroffenen und gibt Antworten auf die Frage, was Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Umgang mit ihrer Erkrankung helfen kann.

Dokumentarfilm von sagamedia und ein Projekt der Deutschen DepressionsLiga (gefördert vom AOK-Bundesverband) | DE 2023, 90 min, R: Michaela Kirst/Axel Schmidt

29.09 | 18.00 – 20.30 Uhr

Silent Reading Party für Erwachsene

Familienzentrum Charlotte des IFAP e.V.
In den Emsenwehren 2, Bad Sulza

Einfach in Ruhe lesen. Jeder bringt sein Buch mit, schaltet sein Handy aus und liest in Gemeinschaft. Ausleihe von Büchern aus unserer »Elternbibliothek« möglich. **Für Erwachsene**

30.09. | 19.00 Uhr

KINO-FILM **The Outrun**

anschließendes Gespräch mit **Tom Seidenfaden,**
Schauspieler Galli Präventionstheater

Kino mon ami, Goetheplatz 11, Weimar

Rona kehrt mit Anfang 30 in ihre schottische Heimat auf den Orkney-Inseln zurück. Nach Jahren in der Großstadt, geprägt von Partys und Alkohol, sucht sie in der rauen Natur ihrer Kindheit Zuflucht. Die Begegnung mit der unberührten Natur bietet ihr die Chance, ein neues Leben zu beginnen und zu sich selbst zu finden. Doch die Erinnerungen an die Verletzungen der Vergangenheit lassen sie nicht los. In dem Kampf zwischen der Sehnsucht nach einem Neuanfang und der Angst vor der Vergangenheit findet Rona allmählich ihren Weg …

GB, DE 2024, 118min, R: Nora Fingscheidt

Tag der offenen Tür

24.09. | 09.00 – 12.00 Uhr &
25.09. | 14.00 – 16.00 Uhr

Gutes Bauchgefühl – die neue Ernährungsberatungsstelle öffnet ihre Türen

KLARA – Ernährungsberatungsstelle
Stiftung Dr. Georg Haar
Ernst-Kohl-Str. 16, Weimar

Einblicke in die Welt der Ernährungsberatung für alle Altersgruppen. Gern möchten wir mit Ihnen in den Austausch kommen und Fragen beantworten wie:

- Mit welchen Indikationen kann ich eine Ernährungsberatung aufsuchen?
- Wer trägt die Kosten?
- Wie kann ich Kontakt aufnehmen?

Vor Ort finden Sie ein interaktives Angebot zu verschiedenen Ernährungsthemen.

25.09. | 09.00 – 12.00 Uhr

Die psychiatrische Tagesklinik stellt sich vor

Psychiatrische Tagesklinik
Darrplatz 1, Apolda

26.09. | 13.30 – 18.00 Uhr

Mit Kneipp fit und ausgeglichen in die Zukunft

Grundschule Tannroda
Schulstraße 2-4, Tannroda

Für alle Interessierten und Generationen gibt es gesundheitsfördernde Angebote zu den 5 Säulen von Kneipp. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

29.09. | 10.00 – 13.00 Uhr

AUSSTELLUNGSPRÄSENTATION:

ausgewählte Werke aus der Kunst- und Gestaltungstherapie

Tagesstätte Lebensräume e.V
Schwanseestraße 26, Weimar

Rundgang durch das Haus und Erläuterungen zur Kunst- und Gestaltungstherapie im Einzelnen sowie im Besonderen an den Kunstobjekten. Aufzeigen von Möglichkeiten der sinnstiftenden Tagesstrukturierung.

29.09. | 14.30 – 16.00 Uhr

Was ist eine PIA? Mitmachangebote der Ergotherapie

Tagesklinik für Psychiatrie und Psychosomatik
Warschauerstr. 28a, Weimar

Wir wollen Ihnen an diesem Nachmittag einen Einblick in die Aufgaben einer psychiatrischen Institutsambulanz geben und laden zu Mitmach-Angeboten in der Ergotherapie ein.

30.09. | 13.00 – 16.00 Uhr

Die psychiatrische Tagesklinik für Frauen stellt sich vor

Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik
Henry-van-de-Velde-Straße 2, Weimar
Treffpunkt: Eingang Haus T

Besichtigung der Tagesklinik mit Kaffee & Kuchen und Mitmachangeboten

Achtsamkeits- Entspannungs- und Bewegungsangebote

24.09. | 15.00 – 17.00 Uhr

Kneipp-Spaziergang für pflegende Angehörige

Treffpunkt: Schützenhaus Bad Berka, Goetheallee 4
Ankommen ab 14.30 Uhr

Ein Kneipp-Spaziergang in Bad Berka lädt pflegende Angehörige und alle, die eine kleine Auszeit suchen, zum Entschleunigen ein. Ein Nachmittag für Ruhe, Gespräche und Gemeinschaft.
Pflegebedürftige Angehörige können nach Rücksprache parallel betreut werden. Im Schützenhaus Bad Berka klingt der Nachmittag gemeinsam aus.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Anmeldung: 0151 2038 0206 | m.helbig@diakonie-wl.de

24.09. | 16.00 – 17.00 Uhr

Singen ist gut für die Seele – Offener Singkreis für Seniorinnen & Senioren

Appartementhaus, MiA-Projekt
Ernst-Thälmann-Ring 63, Apolda

25.09. | 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Geführter Spaziergang »Waldbaden« in Magdala

Treffpunkt: am Rathaus in Magdala

Wir nehmen Sie mit auf unseren geführten Spaziergang »Waldbaden«. Petra Schmidt vom Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes Weimarer Land bietet Ihnen dabei Achtsamkeits- und Entspannungsübungen an und möchte Ihnen die Arbeit des Gesundheitsamtes vorstellen.

25.09. | 15.00 – 16.00 Uhr

Achtsamkeitsübungen für Senioren und Seniorinnen

Mehrgenerationenhaus Apolda, Mehrzweckraum
Dornburger Str. 14, Apolda

Angeleitete Gruppenübungen im Sitzen und im Stehen, um gemeinsam mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden.

ab 65 Jahren

25.09. | 16.00 – 18.00 Uhr

Genusstraining und Achtsamkeit im Alltag

Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik
Haus C, Henry-van-de-Velde-Str. 2, Weimar

Ein offenes Mitmachangebot für alle Interessierten zum Thema Genuss und Achtsamkeit im Alltag.

25.09. | 16.30 – 18.00 Uhr

Qi Gong zum Schnuppern

Sandra Quasnica, *Kunst- und Entspannungspädagogin*

Mehrgenerationenhaus Apolda, Mehrzweckraum
Dornburger Str. 14, Apolda

Angeleitete sanfte Bewegungsübungen zur Tiefenentspannung und Stressreduktion.

bitte mitbringen: Getränk und warme Socken

26.09. | 10.00 – 12.00 Uhr

Geführter Spaziergang »Waldbaden« in Apolda

Treffpunkt: Eingang Friedhof Apolda, Oststraße

Wir nehmen Sie mit auf unseren geführten Spaziergang »Waldbaden«. Petra Schmidt vom Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes Weimarer Land bietet Ihnen dabei Achtsamkeits- und Entspannungsübungen an und möchte Ihnen die Arbeit des Gesundheitsamtes vorstellen.

29.09. | 13.30 – 16.30 Uhr

Waldtour in Blankenhain für Seniorinnen & Senioren

Mandy Petri *Sozialamt Weimarer Land*

Kirchstr. 10, Blankenhain
Treffpunkt: Pfarrhaus

Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Walkingstöcke können geliehen werden. Wasserflasche nicht vergessen!

29.09. | 16.00 – 17.00 Uhr

Achtsamkeitsübungen

Mehrgenerationenhaus Apolda, Mehrzweckraum
Dornburger Str. 14, Apolda

Angeleitete Gruppenübungen, um gemeinsam mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden.

30.09. | 14.00 – 17.00 Uhr

Kreativität für die Seele

Sandra Quasnica *Kunst- und Entspannungspädagogin*

Mehrgenerationenhaus Apolda, Offener Treff
Dornburger Str. 14, Apolda

Offener Treff für gemeinsame Kreativ- und Bastelangebote, generationsübergreifendes Gruppenangebot.

01.10. | 14.30 – 16.00 Uhr

Yoga und Entspannung

Carina Herffurth *Yogalehrerin*

Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik
Henry-van-de-Velde-Str. 2, Weimar
Haus T, Bewegungsraum

Mitmachangebot – Eine kleine Auszeit vom Alltagsstress, Ruhe für Körper und Geist.

01.10. | 16.00 – 18.00 Uhr

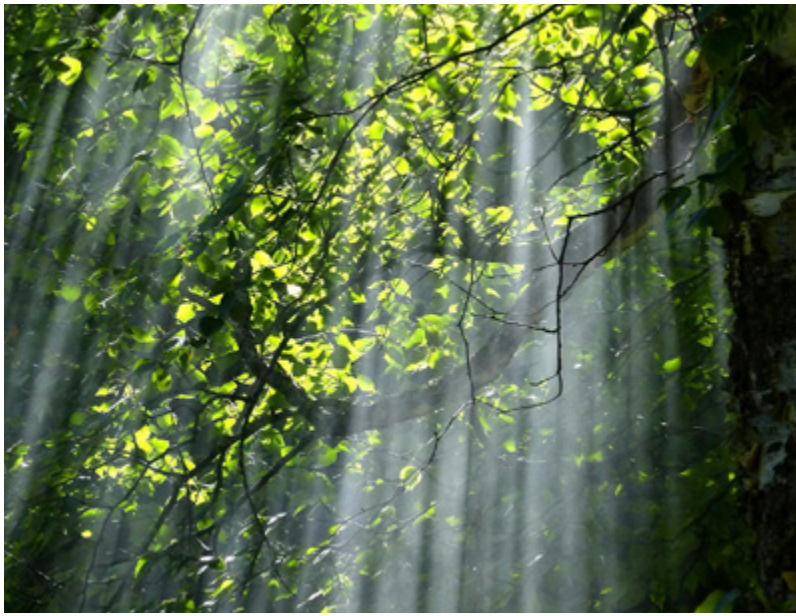
Walken & Waldbaden

Sandra Quasnica *Kunst- und Entspannungspädagogin*

Treffpunkt:
Spielplatz Schötener Promenade, Apolda

Es erwarten euch tolle Übungen zu mehr Achtsamkeit, Entspannung und Entschleunigung.

Zielgruppe: 12 bis 99 Jahre



Schnupperkurse

30.09. | 19.00 – 21.00 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation

Lukas Osburg *Netzwerk Empathisches Weimar*

Volkshochschule Weimar,
Haus 1, Raum 304 , Graben 6, Weimar

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Gesprächsform, mit der Menschen lernen, einfühsam und aufrichtig miteinander zu sprechen. Dieser Kurs gibt Einblicke in das 4-Schritte-Modell der GFK. Positive Auswirkungen der GFK sind mehr Miteinander, Harmonie und Freude im Leben, in herausfordernden Situationen gelassener und ruhiger bleiben, sich selbst und andere besser verstehen. Der Dozent Lukas Osburg gehört zum Netzwerk Empathisches Weimar, welches sich zum Ziel gesetzt hat, die Gewaltfreie Kommunikation in Weimar zu verbreiten.

Anmeldung: www.vhs-weimar.de | Kursnummer 10601
gebührenfrei

01.10. | 19.00 – 21.00 Uhr

Lachyoga

Lukas Osburg *Netzwerk Empathisches Weimar*

Volkshochschule Weimar
Haus 3, Raum 3, Pabststr. 1a, Weimar

Beim Lachyoga geht es um die Freude am Lachen und am Leben. Es basiert auf den zahlreichen Erkenntnissen über die positiven Wirkungen des Lachens, denn auch ein »gespieltes« Lachen ruft positive Emotionen und Körperreaktionen hervor. Lachyoga kann gegen Stress helfen, das Immunsystem stärken, die Lebensfreude anregen und die Ausschüttung von Glückshormonen befördern. Wir machen Klatschübungen, Atemübungen und pantomimische Lachübungen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung | Anmeldung:
www.vhs-weimar.de | Kursnr: 25230608 | gebührenfrei

Offene Begegnungsangebote

28.09. | 10.00 – 13.00 Uhr

GOTTESDIENST Nimm dir, was du brauchst – Liebe, Geborgenheit, Gesundheit

extra Kinder-programm

Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde
Erfurter Str. 106a, Weimar

Mut machender moderner Gottesdienst mit Schwerpunkt Seelsorge. Input zum Thema, Gebet, LobpreisMusik, Segnungsmöglichkeit.

Anschließender Austausch, Kaffee & Mittagessen.

29.09. | 10.00 – 13.00 Uhr

Begleitetes Gespräch auf dem Lebensweg

Garten der Tagesstätte Lebensräume e.V.
Schwanseestr. 26, Weimar

Ein Labyrinth aus Abzweigungen, Stolpersteinen, unwegsamen Stellen und einem Balancepunkt mit weiterführendem Weg ist ausgelegt und kann im begeitenden Gespräch erkundet werden.

30.09. | 17.30 Uhr – 19.30 Uhr

Abendessen im Auencafè – Gutes Essen für Leib & Seele

ZAK – Zentrum Ambulante Komplexleistungen
Weimarer Land, inklusives Cafè, Auenstr. 9, Apolda

Gutes Essen im Restaurantstil in guter Gesellschaft.

01.10. | 15.00 – 17.00 Uhr

Lieder und Geschichten als Werkzeugkoffer der Zuversicht

Gemeindezentrum Paul-Schneider
Moskauer Str. 1a, Weimar

Die Evangelische Kirchengemeinde Weimar lädt Jung & Alt ein, mit Liedern & Geschichten den Werkzeugkoffer der Zuversicht zu füllen.

mit Kaffee, Kuchen & viel Zeit zum Gespräch

Eltern- und Familienangebote

25.09. | 15.00 – 18.00 Uhr

Der gesunde Rost brennt

Mehrgenerationenhaus Weimar West
Prager Str. 5, Weimar

Grillen kann auch gesund sein, vor allem wenn es dazu noch Bewegungs- und Sportangebote gibt!

25.09. | 17.00 – 19.00 Uhr

Was konsumieren Kinder / Jugendliche (ab 12 J.) und was können Eltern tun? – Umgang mit Substanzgebrauch & Medienkonsum

Suchtberatungsstelle Weimar
der SIT Suchthilfe in Thüringen

Rathaus, Festsaal, Markt 1, Weimar

Die Veranstaltung beinhaltet einen kurzen Einblick in die Arbeit und Aufgaben der Suchtberatungsstelle. Des Weiteren wird über Suchtmittel/- verhalten bei Kindern/Jugendlichen (Alkohol, Cannabis, Medien) und deren Auswirkungen informiert. Empfehlungen für Gesprächsführung im Umgang mit Kindern und v.a. Jugendlichen in Bezug auf problematischen Konsum bilden den Abschluss mit einer Fragerunde.

26.09. | 10.00 – 11.30 Uhr

Mama & Baby gemeinsam seelisch fit

Yvonne Bromme und „Fit für 2“

Mehrgenerationenhaus Apolda, Mehrzweckraum
Dornburger Str. 14, Apolda

Angeleitetes Gruppenangebot für Mamas und Papas mit Baby(s).

26.09. | 14.00 – 18.00

Psychisch fit in der Grundschule – Unsere verrückten Familien

Grundschule »Christian Zimmermann«
Werner-Seelenbinder-Str. 6, Apolda

Die Seelensteine vom Trägerwerk Soziale Dienste stellen auf dem Schulfest an ihrem Stand das Programm für die seelische Gesundheit an Grundschulen vor.

29.09. | 10.00 – 11.30 Uhr

Entspannt durch den Familienalltag?! Offenes Gruppen- und Beratungsangebot für interessierte Eltern mit Babys (0-1 Jahr)

Frauen- und Familienzentrum
im Mehrgenerationenhaus, Seminarraum 2
Dornburger Str. 14, Apolda

Kinder sind etwas Schönes, aber trotzdem ist der Familienalltag, besonders mit Babys, oft auch anstrengend. Deshalb wollen wir uns austauschen, wie wir die Familienzeit entspannt gestalten können. Wie werde ich allen Kindern gerecht, wie kann ich Geschwisterstreit vermeiden oder wie kann ich auf »Trotz«anfälle bedürfnisorientiert reagieren.

29.09. | 15.30 – 17.00 Uhr

Entspannt durch den Familienalltag?!
Offenes Gruppen- und Beratungsangebot für interessierte Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Frauen- und Familienzentrum
im Mehrgenerationenhaus, Seminarraum 2
Dornburger Str. 14, Apolda

Kinder sind etwas Schönes, aber trotzdem ist der Familienalltag, besonders mit Babys, oft auch anstrengend. Deshalb wollen wir uns austauschen, wie wir die Familienzeit entspannt gestalten können. Wie werde ich allen Kindern gerecht, wie kann ich Geschwisterstreit vermeiden oder wie kann ich auf »Trotz«anfälle bedürfnisorientiert reagieren.

29.09 | 16.00-17.00 Uhr

Wohlfühlgeschichten
Für Familien mit Kindern ab 3 Jahren

Familienzentrum Charlotte des IFAP e.V.
In den Emsenwehren 2, Bad Sulza

Romy Kleinicke liest Wohlfühlgeschichten für Familien mit Kindern ab 3 Jahren – Zuhören und miteinander entspannen.

30.09. | 16.00 – 17.30 Uhr

»Ich zähle bis drei und dann …«
Gesprächsangebot für Eltern

Grit Demske *SOS-Familienzentrum, SOS Kinderdorf*
Iris Seliger *SOS-Familienberatungsstelle*

SOS-Familienzentrum
Abraham-Lincoln-Str. 37, Weimar

In dem Workshop für Eltern steht der Austausch über (negative) Erziehungssätze im Fokus. Welche Sprachregelungen haben uns geprägt? Mit welchen Veränderungen können wir eine positive Wirkung erzielen – für mehr Verständnis und weniger Missverständnisse.

Angebote für Kinder und Jugendliche

25.09. | 16.00 – 17.30 Uhr

Escape Room »Ich und meine Gefühle«
Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Michael Wenck und Iris Seliger *SOS-Kinderdorf Erziehungs- und Familienberatungsstelle Weimar*

SOS Familienzentrum
Abraham-Lincoln-Str. 37, Weimar

Workshop zum Kennenlernen und kreativen Ausleben der eigenen Gefühle.

01.10. | 16.00 – 19.00 Uhr

Tanzworkshop
Flow & Body Research für 12-27 Jahre

Schwungfabrik, Milchhofstr. 22a, Weimar

In diesem Workshop folgen wir keinen festen Bewegungsabläufen. Wir lernen verschiedene Bewegungskonzepte, schärfen unsere Wahrnehmung und unser Körperbewusstsein. Kein Richtig, kein Falsch – nur dein Flow.

Wir bitten um Anmeldung bis 26.09. unter:
anmeldung@we-dance.eu

01.10. | 16.00 – 18.00 Uhr

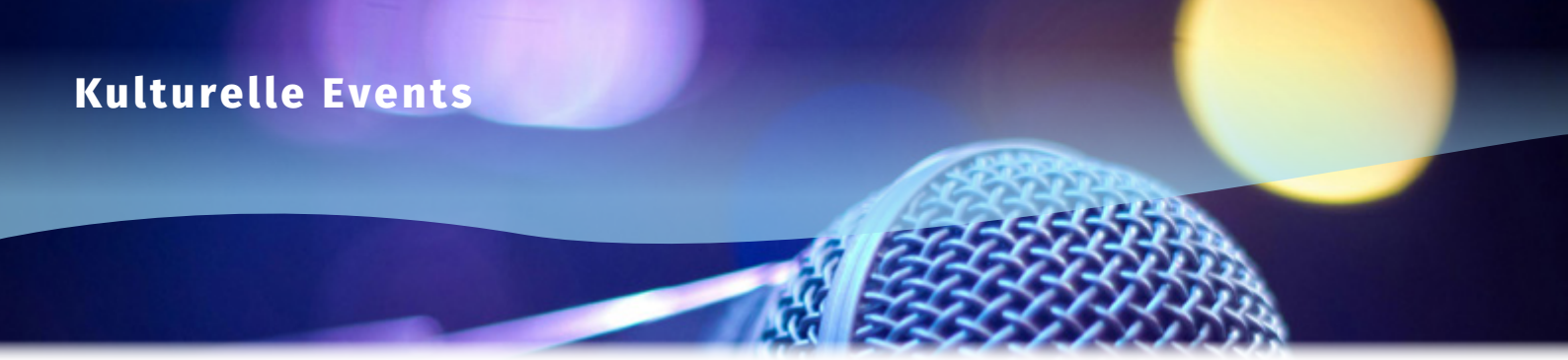
Walken & Waldbaden

Sandra Quasnica *Kunst- und Entspannungspädagogin*

Treffpunkt:
Spielplatz Schötener Promenade, Apolda

Es erwarten euch tolle Übungen zu mehr Achtsamkeit, Entspannung und Entschleunigung.

ab 12 Jahren



Kulturelle Events

26.09. | 19.00 – 22.00 Uhr

PowerPoint-Karaoke – Spontan, kreativ – und gut für die Seele!

Mascha Weimar – Café & Kultur
Schützengasse 2, Weimar

Beim PowerPoint-Karaoke treffen Improvisationstalent und Humor auf überraschende Themen mit Tiefgang. Die Teilnehmenden halten Vorträge zu unbekannten Präsentationen,– ohne Vorbereitung, aber mit viel Fantasie und Mut.

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit fragen wir: Wie können wir mit Leichtigkeit, Kreativität und einem Augenzwinkern psychisch fit in die Zukunft gehen? Zwischen absurder Unterhaltung und kluger Alltagsbeobachtung entstehen neue Perspektiven – mit viel Raum für Lachen, Nachdenken und Gemeinschaft.

Wer ist mutig genug, selbst auf die Bühne zu treten?

Meldet euch gern vorab bei Marc Lischewski:
superkraftsuppe@outlook.de
WhatsApp: 0152/54579286

Oder entscheidet ganz spontan am Abend vor Ort.

01.10. | 17.30 – 18.30 Uhr

Theaterstück

Die Regentrude – frei nach Theodor Storm

mon ami, kleiner Saal im Erdgeschoss
Goetheplatz 11, Weimar

»Die Lichtlacher«, die inklusive Theatergruppe der Lebenshilfe Weimar-Apolda, zeigen ihre bewegte Version des Kunstmärchens »Die Regentrude«, frei nach Theodor Storm aus dem Jahr 1863: eine erstaunlich zeitgemäße Geschichte über die Wiederherstellung des empfindlichen Gleichgewichts zwischen Mensch und Natur.

Stückdauer ca. 35-40 Min und Nachgespräch

Das Projekt wird großzügig gefördert von Aktion Mensch.

Angebote für Fachkräfte/ Multiplikation

24.09. | 19.00 – 20.30 Uhr

Seele und Gesundheit – Hilfe für die Helfenden

Martin Gebhardt *Diakonie Altenhilfe*
Dr. Thomas Jochum *Chefarzt Klinik für Psychiatrie Weimar*
Kathi Berny *APP Diakonie*
u.a.

Gruppenraum im EG, Hofeingang
Erfurter Str. 28, Weimar

In Fortsetzung des Gesprächs von 2024 – Gründung einer Austausch-Gruppe für Mitarbeitende im Bereich der (psychiatrischen) Pflege und Betreuung.

30.09. | 12.30 – 14.00 Uhr

Die Förderung emotional-sozialer Kompetenzen durch Tanz – Vortrag und Austausch für Fachkräfte und Multiplikator*innen

Schwungfabrik, Milchhofstr. 22a, Weimar

Vortrag zum Zusammenhang zwischen Tanz und psychischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Austausch zu diesem Thema, sowie Einblicke in das Konzept und die Arbeitsweisen von WE-DANCE e.V.

Anmeldung bis 26.09. Bitte geben Sie auch an, ob Sie nach dem Vortrag am Tanzworkshop teilnehmen: anmeldung@we-dance.eu

30.09. | 14.30 – 15.30 Uhr

Und jetzt in Bewegung – Tanzworkshop für Fachkräfte und Multiplikator*innen

Schwungfabrik, Milchhofstr. 22a, Weimar

Optionaler Tanzworkshop – Wissenstransfer im Anschluss an den Vortrag, richtet sich primär an die Teilnehmenden des vorangegangenen Vortrags, ist aber offen für alle.

Bitte mit Voranmeldung bis 26.09. unter: anmeldung@we-dance.eu

Organisation

weimar Kulturstadt Europas

WEIMARER LAND

weimar LebensRäume e.V. Verein für erwachsene Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

SOS KINDERDORF Thüringen

SOPHIEN UND HUFELAND KLINIKUM WEIMAR

twsd Trägerwerk Soziale Dienste Thüringen

Partner*innen

Camsin e.V.

Mehr Generationen Haus Miteinander – Füreinander

Familienzentrum Charlotte Bad Sulza

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e.V.

Diakonie diakonie sozialdienst thüringen gemeinnützige gmbh

WE DANCE

Städtische Grundschule Tannroda

IKK classic

Lebenshilfe-Werk Weimar/Apolda e.V.

AKTION MENSCH

#superkraftsuppe

sit Suchthilfe in Thüringen gemeinnützige GmbH

vhs Volkshochschule Weimar

EFG Weimar

Kino mon ami

Stadtsportbund Weimar

STADTBÜCHEREI WEIMAR

twsd seelensteine WEIMARER LAND

STIFTUNG DR. GEORG HAAR Kinder- und Jugendhilfe

gemeindezentrum paul schneider weimar.evangelisch

Förderung

GKV Gemeinschaftsförderung Thüringen

AOK PLUS

BKK LANDESVERBAND MITTE

IKK classic

KNAPPSCHAFT

SVLFG

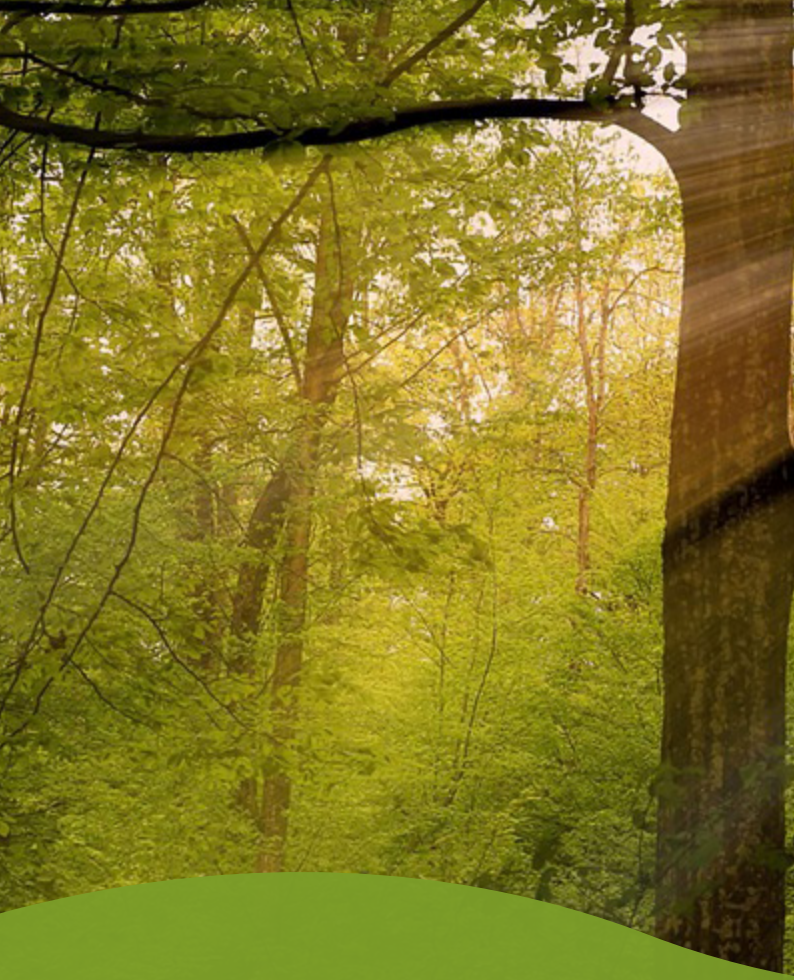
vdek

Gefördert vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Kommunaler Partnerprozess Gesundheit für alle

Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit



Das gesamte Programm auf einen Blick:

stadt.weimar.de/termine.html