

# Umweltzentrum Westfalen bietet Veranstaltungen im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit

Das Umweltzentrum Westfalen freut sich, als Mitglied des Aktionsbündnis die Auftaktveranstaltung zur Woche der Seelischen Gesundheit bekannt zu geben, die vom 10. bis zum 19. Oktober 2023 stattfindet. Diese bedeutende Woche widmet sich der Förderung und Pflege unserer seelischen Gesundheit in einer hektischen Welt. Die Auftaktveranstaltung, die am Dienstag, dem **10. Oktober 2023, von 17:30 bis 19:30 Uhr als Livestream** stattfindet, markiert den Beginn einer Woche voller inspirierender und bereichernder Aktivitäten.

Gäste bei der Auftaktveranstaltung sind hochkarätige Persönlichkeiten aus den Bereichen Gesundheit, Wissenschaft und Medien:

- Prof. Dr. Karl Lauterbach, Bundesgesundheitsminister
- Dr. Ina Czyborra, Berliner Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
- Dr. Christina Berndt, renommierte Wissenschaftsjournalistin und Autorin
- Antonia Wille, Journalistin und Autorin
- Dr. Rüdiger Hannig, stellvertretender Vorsitzender des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit (ABSG) und Vorsitzender des Bundesverbands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BApK)
- Dirk Heidenblut (SPD), Mitglied des Ausschusses für Gesundheit im Deutschen Bundestag
- Singing Shrinks, der Chor der Psychiater:innen und Psycholog:innen

Die Auftaktveranstaltung wird von Prof. Dr. Arno Deister, dem Vorsitzenden des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit, und Barbara Dussler, einer bekannten Schauspielerin und Podcasterin, moderiert und Online übertragen. Anmeldungen an: [www.seelischegesundheit.net/anmeldung-av/](http://www.seelischegesundheit.net/anmeldung-av/)

Zur Woche der Seelischen Gesundheit bietet das Umweltzentrum eine Vielzahl inspirierender Veranstaltungen, darunter:

**Mittwoch, 11. Oktober 2023 | 11:00 – 14:00 Uhr Familienbrunch**

Das Umweltzentrum Westfalen lädt alle herzlich zu einem entspannten Familienbrunch ein. Dies ist eine Gelegenheit, gemeinsam zu brunchen und wertvolle Kontakte zu knüpfen. Zusammen sind wir stärker, und gemeinsam setzen wir ein Zeichen für starke Seelen und seelische Gesundheit.

**Donnerstag, 12. Oktober 2023 | 14:00 – 16:00 Uhr Wege zur inneren Stärke für Kinder und Jugendliche**

**Donnerstag, 19. Oktober 2023 | 18:30 – 20:30 Uhr Wege zur inneren Stärke für Erwachsene**

Unter dem Motto „Wege zur inneren Stärke“ bieten diese Veranstaltungen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, Unterstützung und Beratung von Oliver Wendenkampf, einem erfahrenen systemischen Therapeuten, zu erhalten. Dieses kostenlose Gesprächsangebot richtet sich an Personen, die emotionale Unterstützung suchen, Herausforderungen bewältigen oder persönlich wachsen möchten. Die Veranstaltungen finden auf der Ökologiestation, Dr.-Detlef-Timpe-Weg 1, 59192 Bergkamen, statt.

Warum ist seelische Gesundheit so wichtig? Deine seelische Gesundheit ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Es geht darum, ein starkes Fundament für das eigene Wohlbefinden zu schaffen und die Herausforderungen des Lebens besser zu bewältigen. Indem du dich um deine innere Balance kümmerst, kannst du nicht nur deine eigene Lebensqualität verbessern,

sondern auch deine zwischenmenschlichen Beziehungen und beruflichen Erfolge positiv beeinflussen.

Wir laden Sie herzlich ein, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen und Ihre innere Stärke zu entfalten. Gemeinsam setzen wir ein starkes Zeichen für seelische Gesundheit.

Weitere Informationen und Anmeldung finden Sie auf unserer Website

unter: [https://ubiku.ruhr/umweltbildung-im-kreis-unna/veranstaltungskalender/veranstaltungshighlights-startseite-slider/?tx\\_citkoevents3\\_events%5Baction%5D=single&tx\\_citkoevents3\\_events%5Bevent\\_id%5D=306003&cHash=d05923765132be24306883c4f96a7c52](https://ubiku.ruhr/umweltbildung-im-kreis-unna/veranstaltungskalender/veranstaltungshighlights-startseite-slider/?tx_citkoevents3_events%5Baction%5D=single&tx_citkoevents3_events%5Bevent_id%5D=306003&cHash=d05923765132be24306883c4f96a7c52)