



TRÄGER SOZIALPARK MÄRKISCH-ODERLAND e.V.
REKIS STRAUSBERG
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE IN MOL

GESUNDHEITSWOCHE

12.-20. Oktober 2022

„Lass uns reden ...“

... denn Reden hebt die Stimmung.

*(Motto der Woche der
seelischen Gesundheit)*



Mittwoch, 12. Oktober 2022



10:30–13:30 Uhr: Kräuterwanderung stimmungsaufhellende Kräuter und Oktobersehnsüchte der Natur

Wir fahren mit der S-Bahn von Hegermühle nach Strausberg Nord und erkunden die Wiesen um den roten Hof (bei schlechtem Wetter Austausch bei REKIS).

*REKIS – HealthyOrbis / Anmeldung per Mail oder Telefon
sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81*
Kosten: 3 € + Bahnfahrt



15:00–17:00 Uhr: „Lass uns reden ...“ Kaffeeklatsch und offene Selbsthilfe- kontaktstelle in Märkisch-Oderland

Was können Selbsthilfegruppen in belastenden Lebensphasen beisteuern und welche Rolle übernimmt die Kontaktstelle?

Für Betroffene, Freunde, Angehörige

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57



18:00–20:00 Uhr: „Lass uns reden ...“ Lese-, Rechtschreib- und Rechenschwäche – Warum lernt mein Kind so schwer Lesen, Schreiben und Rechnen?

Austausch, Antworten und Hintergrundinformationen zu Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder Rechnen von und mit einer betroffenen Mutter aus der Region.

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Veranstalter: LVL – Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Berlin-Brandenburg e. V.



10:00–16:00 Uhr: Trauerwanderung – Jeder Weg durch die Trauer ist einzigartig.

Gehen Sie mit Anderen ein Stück des Weges auf dem 6 km langen „Atem-schöpfen-Weg“. Es müssen dabei 115 Höhenmeter überwunden werden. Nach 2/3 der Strecke ist eine Pause eingeplant. Die Wanderung wird durch qualifizierte Trauerbegleiter geführt.

Ort: **Bad Freienwalde** – Treffpunkt vor dem Eingangsbereich der Reha-Klinik, Anmeldung beim Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst MOL, Tel. 03341-305 90 32

Donnerstag, 13. Oktober 2022



14:00–15:30 Uhr: Vorstellung der Krebs-selbsthilfegruppe für Frauen, Vorsorgemöglichkeiten, Lucia-Tag, Projekt Trostboxen

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Veranstalter: SHG Rüdersdorf



15:30–18:00 Uhr: „Lass uns kreativ etwas für die Seele tun.“

Basteln von individuellen Trost- und Erinnerungsboxen für Dinge, die schöne Erinnerungen beherbergen, die einem gut tun, wenn es gerade nicht so rosig läuft!

Jede Box wird ein buntes Unikat zum Mitnehmen.

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Anmeldung per Mail oder Telefon

sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81

Spenden sind willkommen.



19:00–20:30 Uhr: „Lass uns reden ...“

Austausch über Chancen und Halt in einer Selbsthilfegruppe bei Depressionen, Ängsten oder anderen psychischen Problemen mit der Selbsthilfekontaktstelle in Märkisch-Oderland und der Selbsthilfegruppe „Sehnsucht nach Leben“

Ort: **Seelow**, Feldstraße 3

Veranstalter: SHG Seelow

Freitag, 14. Oktober 2022



10:00–14:00 Uhr: „Lass uns reden ...“ Offene Werkstatt und Selbsthilfekontaktstelle in Märkisch-Oderland mobil

Information und Schnuppervormittag in der Tierpflege Stephanus Werkstätten für Menschen mit psychischen Erkrankungen

Was können Selbsthilfegruppen in belastenden Lebensphasen beisteuern und welche Rolle übernimmt die Kontaktstelle – für Betroffene, Freunde, Angehörige

Ort: Stephanus Werkstätten „Mümmelmann“, Dorfstraße 33, 15370 **Petershagen**



15:00–16:30 Uhr: Shinrin Yoku – Waldbaden

Informationen und Anbaden mit „Auszeit Waldbaden“ – zur Stressreduktion, -bewältigung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte.
Wirkt nachweislich positiv auf das menschliche Nerven-, Hormon- und Immunsystem.

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57
Anmeldung per Mail oder Telefon
sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81
Kosten: 3 €



17:00–18:30 Uhr: Erzähltheater „Oscar und die Dame in Rosa“

Ein sterbenskranke Junge erzählt in Briefen von seinen täglichen Erlebnissen und erfährt, dass Erfüllung, Freude und Glück im Leben immer möglich sind!

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57
Anmeldung per Mail oder Telefon
sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81
Kosten: 3 €; Wir sammeln Spenden für die Hospizarbeit.



15:30–18:30 Uhr: „Lass uns reden ...“ Trauerarbeit

Info und Gespräche mit dem ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst MOL zum Thema Trauer, Kindertrauer, dem Umgang mit Verlusten
Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57



ab 17:00 Uhr: Die Selbsthilfegruppe „die Pfundsweiber“ stellen sich vor ...

... und laden ein zur „aktiven“ Gesprächsrunde unter dem Motto „Bewegung in den Alltag bringen“. Hier treffen sich runde Seelen, die nicht allein sein wollen mit dem Thema Übergewicht.

Ort: **Neuhardenberg**, ehem. Ladenlokal (Neudorf 15)
Anmeldung bitte bis zum 7. Oktober 2022
per Mail oder Telefon:
familie-tenner@t-online.de / 0176-50 20 46 43

Samstag, 15. Oktober 2022



13:30-15:30 Uhr: „Lass uns reden ...“ Wie kann ich Krisen und Stress besser meistern?

Austauschrunde und Vorstellung eines 10-wöchigen Resilienztrainings

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Anmeldung per Mail oder Telefon

sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81



16:00-17:30 Uhr: Shinrin Yoku – Waldbaden

Informationen und Anbaden mit „Auszeit Waldbaden“ – zur Stressreduktion, -bewältigung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Wirkt nachweislich positiv auf das menschliche Nerven-, Hormon- und Immunsystem.

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Anmeldung per Mail oder Telefon

sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81

Kosten: 3 €

Montag, 17. Oktober 2022



14:00-15:30 Uhr: „Lass uns reden ...“ Vorstellung und Nutzen der Bachblüten- therapie durch eine Erfahrungsexpertin

Dr. Edward Bach sah einen Zusammenhang zwischen Krankheiten, deren körperlichen Symptomen und seelischen Verstimmungen. Ein spannender Vortrag zu diesem alternativen pflanzlichen Therapieansatz.

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Anmeldung per Mail oder Telefon

sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81



16:00-17:30 Uhr: „Lass uns reden ...“ Vorstellung und Nutzen der Aromatherapie durch eine Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wie stimmungsaufhellende und entspannende Düfte eine Unterstützung sein können.

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Anmeldung per Mail oder Telefon

sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81

Dienstag, 18. Oktober 2022



10:00-11:00 Uhr: Qigong

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Kosten: 3 €



10:00-12:00 Uhr: „Lass uns kreativ etwas für die Seele tun.“

Kreativkreis Ariadne –
kleine Glücksgeschenke basteln

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Spenden sind willkommen.



12:00-12:45 Uhr: bewegte Mittagspause

Ob mit oder ohne Stöcke, wir laufen an der frischen Luft in den Wald, ideal auch für Home Office Arbeitende.

Treffpunkt: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Mittwoch, 19. Oktober 2022



10:00-13:00 Uhr: Kochworkshop moderne und gesunde Ernährung

„Futtern für die Seele – zur mentalen Stärke und Entspannung“ – Informationen, Austausch, Kochen und vor allem Genießen!

REKIS – HealthyOrbis

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Anmeldung per Mail oder Telefon

sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81

Kosten: 5 €



11:00 / 13:30 Uhr / 15:15 Uhr / 17:00 Uhr, je 90 Minuten: Lass uns reden ...“

selbstbestimmt sein Leben bis ins hohe Alter gestalten – Infos und Fragen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung in kleinen Gruppen.

Veranstalter: HVD

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Anmeldung per Mail oder Telefon

sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81



Donnerstag, 20. Oktober 2022



10:30-13:30 Uhr: Kochworkshop moderne und gesunde Ernährung

„Futtern für die Seele – zur mentalen Stärke und Entspannung“ – Informationen, Austausch, Kochen und vor allem Genießen!

REKIS – HealthyOrbis

Ort: **Seelow**, im „Das Nest“, Berliner Straße 6

Anmeldung per Mail oder Telefon

sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81

Kosten: 5 €



14:00-16:00 Uhr: offene Sprechstunde Selbsthilfekontaktstelle „Lass uns reden ...“ Kaffeeplausch

Was können Selbsthilfegruppen in belastenden Lebensphasen beisteuern und welche Rolle übernimmt die Kontaktstelle – für Betroffene, Freunde, Angehörige

Ort: **Seelow**, im „Das Nest“, Berliner Straße 6



17:30-19:30 Uhr: „Lass uns reden ...“ Offene Stunden im Atelier „BewusstSein in Farbe“

Vorstellung der Methode des Begleitenden Malens nach Arno Stern/ Bettina Egger und warum Farben und diese Form des Intuitiven Malens heilsam für die Seele ist (Maltherapie) & Kennenlernen der Selbsthilfekontaktstelle Märkisch-Oderland.

Ort: **Neuenhagen**, Hildesheimer Straße 14a, 1. OG



TRÄGER SOZIALPARK MÄRKISCH-ODERLAND e.V.

REKIS STRAUSBERG

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE IN MOL

Koordination: REgionale Kонтакт- und Informationsstelle für Selbsthilfe (**REKIS**) im Landkreis Märkisch-Oderland

Kontakt: Christin Gerlach, Tel. (03341) 47 13 81
REKIS Selbsthilfekontaktstelle
Sozialpark Märkisch-Oderland e.V.
Am Annatal 57, 15344 Strausberg

www.rekis.sozialpark.de
www.seelischegegesundheit.net

