



Biberacher Tage für seelische Gesundheit zum Welttag für seelische Gesundheit



www.gpz-biberach.de

„Mit Kraft durch die Krise“

Die „Biberacher Tage für seelische Gesundheit“ finden jedes Jahr rund um den internationalen Tag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober statt. Aufgrund von Corona finden in diesem Jahr keine Veranstaltungen statt.

10.10.2020

Beteiligen wir uns an der Aktion „Bekenne Farbe und trage die grüne Schleife!“ Die Aktion wirbt für Akzeptanz psychischer Erkrankungen. Schleifen gibt es in allen Einrichtungen des Gemeindepsychiatrischen Verbundes, in den Rathäusern und im Landratsamt Biberach.

29.10.2020

Sie können an diesem Tag die vielfältigen ambulanten Angebote der psychiatrischen und psychosozialen Einrichtungen in ihrer Umgebung kennenlernen.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sozialpsychiatrischen Dienst und anderen Hilfsangeboten stehen einen Tag lang per Telefon und Videochat zur Verfügung, um über psychische Krankheiten aufzuklären, Hilfs- und Therapieangebote aufzuzeigen und die Diskussion anzuregen. Tel.: 07351/ 34951200

31.10.2020 14.00-16.00 Uhr

Online-Vortrag zum Thema „Resilienz-Wie stärke ich meine seelische Widerstandskraft?“

Inhalt: Kennenlernen der sieben Faktoren der Resilienz, Achtsamkeit- wie kann sie in den Alltag integriert werden, aufzeigen von Wegen, wie Resilienz gestärkt werden kann, um besser mit Krisensituationen umzugehen.

Referentin: Katrin Dinkelacker

Anmeldung per Mail bei daniela.glaser@biberach.de

Veranstalter: Gemeindepsychiatrisches Zentrum mit Caritas, Diakonie, St. Elisabeth-Stiftung und Zentrum für Psychiatrie, bela e.V., Behindertenbeauftragter Landkreis Biberach, KIGS (Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfegruppen), Angehörigen Selbsthilfe, AGUS, Netzwerk Burnout und Depression und ZiL e.V., Kulturamt Biberach, Bildungsträger: KEB-BC-SLG und FBS