

PRESSEINFORMATION

Nr. 3/2015 • 25. September 2015 • Leipzig

6. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit – wir machen mit!

Bereits zum sechsten Mal organisiert das Leipziger Bündnis gegen Depressionen die „Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit“. Vom 25. September bis zum 10. Oktober 2015 können Besucher unter der Maxime "Informieren – Austauschen – Mitmachen" an Diskussionsrunden und Vorträgen teilnehmen sowie in Schnupperkursen und Workshops aktiv werden. MeineGesundheitskurse.de ist mit eigenen Angeboten vor Ort.

„In diesem Jahr kooperieren wir mit 44 Vereinen, Zentren und anderen Einrichtungen aus dem Bereich der Seelischen Gesundheit. Im Rahmen der Veranstaltungswochen organisieren sie insgesamt 99 Termine in Eigenregie“, erklärt Nicole Koburger, Koordinatorin des Gesamtprogramms. Das Leipziger Bündnis sehe sich dabei als Plattform, um die vielen Angebote in der Stadt etwas bekannter zu machen. „Wir zeigen Möglichkeiten auf, wie Interessierte selbst etwas für sich tun können. Dabei richten wir uns an diejenigen, die gesund bleiben wollen, wenn sie noch nicht von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, aber auch an diejenigen, die im Fall einer Erkrankung einen Überblick über Hilfsmöglichkeiten und Anlaufstellen benötigen.“

Besucher der Veranstaltungen können sich nicht nur informieren und mit Akteuren oder Betroffenen in Dialog treten. „Zusammen mit den Anbietern haben wir außerdem eine breite Palette an Mitmach-Angeboten aufgestellt. In Schnupperkursen wird gezeigt, was Interessierte in den Gesundheitskursen erwartet: beispielsweise beim Yoga, beim Walken oder bei der Fuß- oder Wassergymnastik“, erklärt Koburger weiter.

Das Team von MeineGesundheitskurse.de ist zur Auftaktveranstaltung am 25. September 2015 in der Volkshochschule Leipzig mit einem Stand vertreten. Es informiert Besucher nicht nur über die Leistungen der eigenen Internetseite, sondern auch zu allgemeinengültigen Themen, wie der Vielfalt an Kursen, dem Kassenzuschnitt oder Angebots-Vergleichen. Darüber hinaus hält ein Vortrag am 6. Oktober im „Im Einklang“ diese und weitere Informationen zu Präventionskursen bereit.

MeineGesundheitskurse.de startete am 15. Februar 2015. In Leipzig haben sich mittlerweile 20 Anbieter auf dem Portal registriert. Sie stellen derzeit 65 Kurse mit 81 Terminen zu den Themen Bewegung, Entspannung, gesunde Ernährung sowie Suchtmittelkonsum bereit. Die Internetseite richtet sich an Arbeitnehmer, junge Familien und alle anderen, denen ein gesundes Leben am Herzen liegt.

Paolo Schubert, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
paolo.schubert@meinegesundheitskurse.de

Termine von MeineGesundheitskurse.de:

Auftaktveranstaltung zu den 6. Leipziger Wochen der Seelischen Gesundheit
25. September 2015, 17.30 Uhr,
Volkshochschule Leipzig, Löhrstraße 3-7, 04105 Leipzig

Die Vielfalt an (krankenkassengestützten) Gesundheitskursen – ein Überblick (Vortrag)
6. Oktober, 18 Uhr
„Im Einklang“, Ritterstraße 23, 04109 Leipzig

Hinweise zum Gesamtprogramm:

<http://aktionswoche.seelischegesundheits.net/leipzig>

Weitere Informationen:

Maik Jedro, Geschäftsführer
Smiling Bird UG (haftungsbeschränkt)
Gletschersteinstr. 43
D-04299 Leipzig
Telefon: 0341 219 46 43
E-Mail: maik.jedro@meinegesundheitskurse.de
<http://www.meinegesundheitskurse.de>