



# WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT 2023

DIE AKTIONSWOCHEN MÖCHTEN AUF  
DIE VIELFÄLTIGEN PSYCHOSOZIALEN  
HILFSANGEBOTE VOR ORT AUFMERKSAM MACHEN  
SOWIE ZUM GEMEINSAMEN AUSTAUSCH UND  
GEGENSEITIGER UNTERSTÜTZUNG EINLADEN.

[www.gera.de/leben-in-gera/gesundheit-soziales/gesundheit/  
gesundheitsfoerderung-praevention](http://www.gera.de/leben-in-gera/gesundheit-soziales/gesundheit/gesundheitsfoerderung-praevention)



## Eröffnung IPSO Care Point

psychosoziale Online-Beratung  
<https://ipso-care.com>

**Dienstag, 10.10.2023**

10:00-12:00 Uhr, OTEGAU  
Lusaner Str. 7, 07549 Gera

## AGATHE Café für Senioren und Seniorinnen

“Gemeinsam der Angst das Gewicht nehmen”  
Gesprächsrunde mit einem Psychologen der Praxis  
“Psychologen Gera”

**Mittwoch, 11.10.2023**

14:00-15:30 Uhr, OTEGAU  
Lusaner Str. 7, 07549 Gera

## On-Tour Gespräche zur seelischen Gesundheit

Informationen zu Hilfsmöglichkeiten und Gespräche  
mit dabei: Kinderkrankenschwester Birgit Weinrich

**Mittwoch, 11.10.2023**

14:00-16:00 Uhr  
Beratungsbus der OTEGAU  
Platz der Republik Gera

## On-Tour Gespräche zur seelischen Gesundheit

Informationen zu Hilfsmöglichkeiten und Gespräche  
mit dabei: Praxis “Psychologen Gera”

**Donnerstag, 12.10.2023**

10:00-12:00 Uhr  
Marktplatz Gera

## Komm Herein - Café

Austausch zu Selbsthilfegruppen  
insbesondere zum Thema seelische Gesundheit

**Donnerstag, 12.10.2023**

14:00-15:30 Uhr  
Ehrenamtszentrale Gera  
Kornmarkt 7, 07545 Gera

## anders normal: chronische Verbitterungsstörung

mit der Kulturwissenschaftlerin Dr. J. Stückrad und  
Chefarzt der Altenburger Psychiatrie, Dr. Christian  
Schäfer

**Freitag, 13.10.2023**

18:00-19:30 Uhr  
Festsaal des Schlösschen  
Tannenfeld, 04626 Löbichau

## Tag der offenen Tür mit Informationen zur Therapie und Hilfe der Kinder -und Jugendpsychiatrie

Institutsambulanz und Tagesklinik  
Asklepios Fachklinikum Stadtroda GmbH

**Montag, 16.10.2023**

15:00 Uhr, Standort Gera  
Werner-Petzold-Str. 17  
07549 Gera

## Zeit zum Reden und der Angst das Gewicht nehmen

Diagnose Brustkrebs. Der Austausch wird von einer  
Frauenärztin begleitet.

**Dienstag, 17.10.2023**

15:00-17:00 Uhr  
Frauenkommunikationszentrum,  
Böttchergasse 1-3,  
07545 Gera

### Tag der offenen Tür mit Themenräumen

Themenraum 1: Was ist, was kann eine Erziehungsberatungsstelle?  
Themenraum 2: Vorstellung des Gruppenprogrammes RESA für Kinder psychisch kranker Eltern  
Themenraum 3: Traumreise - Eltern-Kind-Entspannung  
Themenraum 4: Workshop "Kleine Ressourcenreise für Jugendliche" ab 15 Uhr (14 bis 16 Jahre, Anmeldung erbeten bis 16.10.2023)

**Mittwoch, 18.10.2023**

12:00-16:00 Uhr  
Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche  
Werner-Petzold-Str. 27  
07549 Gera-Lusan

### On-Tour Gespräche zur seelischen Gesundheit

Informationen zu Hilfsmöglichkeiten und Gespräche mit dabei: der sozialpsychiatrische Dienst, Chefärztin Jana Prochnow, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am SRH Wald-Klinikum Gera, Therapiehund Loras

**Mittwoch, 18.10.2023**

14:00-16:00 Uhr  
Beratungsbus der OTEGAU  
Platz der Republik Gera

### AGATHE Café für Senioren und Seniorinnen

"Gemeinsam der Angst das Gewicht nehmen"  
Gesprächsrunde mit einem Psychologen der "Praxis Psychologen Gera"

**Mittwoch, 18.10.2023**

14:00-15:30 Uhr  
Lutherhaus, Joliot-Curie-Str. 1a  
07549 Gera

### On-Tour Gespräche zur seelischen Gesundheit

Informationen zu Hilfsmöglichkeiten und Gespräche mit dabei: psychosoziale Berater:innen der OTEGAU

**Donnerstag, 19.10.2023**

Beratungsbus der OTEGAU  
14:00-17:00 Uhr, Arcaden Gera

### Digitaler Aktionstag für Senioren

2. Digitale Aktionswoche aus Anlass des Weltseniorentages  
Gesundheitsförderung und Smartphone? Wie Gesundheitsapps im Alltag unterstützen können; Amt für Gesundheit und AOK PLUS  
Anmeldung unter: gesundheitsfoerderung@gera.de

**Freitag, 20.10.2023**

10:00-12:00 Uhr  
TMBZ Gera, Florian-Geyer-Str. 17  
07545 Gera, www.tlm.de

### (niedrigschwelliges) Kreativangebot zum Thema Angst und Umgang mit Angststörungen im Alltag

von und für Betroffene  
DO Diakonie Ostthüringen, Ambulant Betreutes Wohnen

**Mittwoch, 25.10.2023**

15:00-17:00 Uhr  
Lutherhaus, Joliot-Curie-Str. 1a  
07548 Gera

### Umgang mit sozialen Medien

Wie begleite ich mein Kind im sicheren Umgang mit Medien?

**Donnerstag, 02.11.2023**

16:00-17:30 Uhr

Medien-Was ist das? Welche Medien gibt es? Was darf ich? Was darf ich nicht? Zielgruppe: Erwachsene Menschen mit Behinderung  
DO Diakonie Ostthüringen, Familienentlastender Dienst

**Dienstag, 07.11.2023**

16:00-16:45 Uhr

Beide Veranstaltungen finden im Joliot-Curie-Haus mit Zugang über die Joliot-Curie-Str. 22, 07548 Gera statt.

Stadtverwaltung Gera (Organisation)  
**Amt für Gesundheit und Versorgung**  
Gagarinstraße 68, 07545 Gera  
Tel.: 0365 838 3594  
gesundheitsfoerderung@gera.de

**OTEGAU GmbH** (Organisation)  
Lusaner Str.7, 07549 Gera  
Tel.: 0365 73740-0  
www.otegau.de

Stadtverwaltung Gera  
**Ehrenamtszentrale**  
Kornmarkt 6, 07545 Gera  
www.gera.de

**Asklepios Fachklinikum Stadtroda GmbH**  
Kinder und Jugendpsychiatrie  
Werner-Petzold Str. 17, 07549 Gera  
Tel.: 0365 552249330  
www.asklepios.com

**Beratungsstelle für Eltern Kinder u. Jugendliche TWSD in Thüringen GmbH**  
Werner-Petzold-Straße 27, 07549 Gera  
Tel.: 0365 32094  
www.traegerwerk-thueringen.de

**SRH Wald-Klinikum Gera**  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
www.waldklinikumgera.de/fachbereiche-praxen/  
unsere-fachbereiche/  
fachabteilungen-zentren/psychiatrie/

**Ökumenische Akademie Gera-Altensburg**  
Weinbergstraße 4, 07548 Gera  
Tel.: 0172 4273307  
oek-akademie-gera.de

**Offene Hilfen Gera**  
**DO Diakonie Ostthüringen gGmbH**  
Joliot-Curie-Str. 1 a, 07548 Gera  
Tel.: 0365 22511  
www.diako-thueringen.de

**Frauenkommunikationszentrum SOS Kinderdorf Thüringen**  
Böttchergasse 1-3, 07545 Gera  
Tel.: 0365 813871  
www.sos-kinderdorf.de