

Programmübersicht Aktionstag *Seelische Gesundheit*

15. Oktober 2022, im WBZ Ingelheim, Fridtjof-Nansen-Platz 3

Großer Saal (auch online)	EG und 1. OG	EG Yoga- und Bewegungsraum	2. OG
10.00-11.30 Uhr Begrüßung und Grußworte Regionale Hilfs- und Unterstützungsangebote			9.00-18.00 Uhr (stündlich) ImpressionDepression Die Virtual-Reality-Erfahrung der Robert-Enke-Stiftung
14.00-15.30 Uhr Prävention psychischer Erkrankungen Genesungsweg aus Betroffenenperspektive Das Dilemma der Angehörigen	11.30-17.30 Uhr Markt der Möglichkeiten	11.30-17.30 Uhr Entspannung und Bewegung	
16.00-16.45 Uhr Vorsorgen für den Krisenfall – Patientenverfügung und Vollmacht	Informieren Sie sich bei Anbietern von Hilfs- und Unterstützungsangeboten, Selbsthilfegruppen und -organisationen.	Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut. Angeboten werden u.a. Yoga, Lachyoga, Stressreduktion, Qigong und Pilates.	

