

## ANGEBOTE WÄHREND DER GESAMTEN WOCHE:

Besuch des Cafe „extra“ mit Informationen  
über psychische Erkrankungen,  
Erwerb von Gebäck in Form der grünen Schleife

 **SPDI Cham**

 **Haus am Klosterberg**, Ludwigstraße 16a, 93413 Cham

Montag bis Donnerstag: **13.00 Uhr bis 16.00 Uhr**

Freitag: **10.00 Uhr bis 13.00 Uhr**

Gesundheitsförderung

Ausstellung „Wege aus der Depression“

 **Wolfgang Rießelmann, Gesundheitsamt Cham**

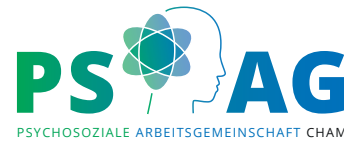
 **Fachoberschule Cham**

Dr. Muggenthaler-Straße 11, 93413 Cham

Montag bis Donnerstag: **08.00 Uhr bis 15.00 Uhr**

Freitag: **08.00 Uhr bis 13.00 Uhr**

Ausstellung von 08.10.2024 bis 18.10.2024




### Landratsam Cham

Gesundheitsamt / Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Cham

Kashina Fellhauer

Geschäftsführerin der PSAG Cham

 Altenstadter Str. 7 • 93413 Cham

 +49 (9971) 78-464

 [psag@lra.landkreis-cham.de](mailto:psag@lra.landkreis-cham.de)



[www.landkreis-cham.de/  
aktionswoche-seelische-gesundheit](http://www.landkreis-cham.de/aktionswoche-seelische-gesundheit)



## AKTIONSWOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

VOM **07.10.2024** BIS **12.10.2024**

### PROGRAMM

Die PSAG Cham bietet Ihnen im Zeitraum vom 07.10. bis 12.10.2024 eine spannende Aktionswoche, anlässlich des Welttages für seelische Gesundheit am 10.10.2024. Folgendes Programm erwartet Sie.

## MONTAG, 07.10.2024

🕒 18.30 Uhr

Vortrag „Demenz: Die Angst vor dem Vergessen“

👤 Referent: Dr. Matthias Dobmeier

📍 Landratsamt Cham, Raum 168 (Hauptgebäude, 1. Stock)

Rachelstraße 6, 93413 Cham

## DIENSTAG, 08.10.2024

🕒 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Tag der offenen Tür

🕒 15.00 Uhr

Führung/Naturspaziergang „Resilienz direkt vor der Haustüre“ – Natur und seelische Gesundheit

👤 Ute Klipp-Costa

🕒 16.30 Uhr

Workshop „Stärkung psychischer Gesundheit durch mentale Fitness“ – unsere Erfahrungen im betrieblichen Gesundheitsmanagement

👤 Doris Plötz

📍 Johannesbadklinik Furth im Wald

Eichertweg 37, 93437 Furth im Wald

## DIENSTAG, 08.10.2024

🕒 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Vortrag „Psychohygiene für Pflegekräfte“

👤 Referenten: Maria Pongratz und Florian Pongratz-Schmidt

📍 Haus Magerita Chamerau, Regenstr. 6, 93466 Chamerau

## MITTWOCH, 09.10.2024

🕒 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Angebot der progressiven Muskelentspannung (PMR)

👤 SPDI Cham

📍 Haus am Klosterberg, Ludwigstraße 16a, 93413 Cham

🕒 14.00 Uhr

Vortrag „Stationäre Soziotherapie“

👤 Referent: Dr. Jürgen Dörfert

🕒 15.00 Uhr

Inklusives Fußballspiel: Bewohner gegen Besucher

📍 Therapiezentrum Maximilianshöhe Furth i. Wald

Glaserstraße 86, 93437 Furth im Wald

🕒 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Tag der offenen Tür

👤 Mehrere Fachbereiche der Caritas

📍 Caritas Cham, Klosterstraße 13, 93413 Cham

## DONNERSTAG, 10.10.2024

🕒 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Tag der offenen Tür

📍 Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung Cham

Propsteistraße 12, 93413 Cham

offizieller  
Welttag  
der seelischen  
Gesundheit

## FREITAG, 11.10.2024

🕒 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Angebot der progressiven Muskelentspannung (PMR)

👤 SPDI Cham

📍 Haus am Klosterberg, Ludwigstraße 16a, 93413 Cham

🕒 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Tag der offenen Tür

👤 Medbo Cham

📍 Krankenhaus Cham (1. Stock)

August-Holz-Straße 1, 93413 Cham

## SAMSTAG, 12.10.2024

🕒 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr

Sportangebot „Yoga als work in“

👤 Ulrike Pongratz / Gesundheitsregion<sup>plus</sup>

📍 Bewegungsraum, Pflegeschule Bad Kötzing

Landshuter Straße 1B, 93444 Bad Kötzing

Teilnahme begrenzt, Anmeldungen bitte über [forms.landkreis-cham.de/formcycle/form/provide/4852](https://forms.landkreis-cham.de/formcycle/form/provide/4852) oder telefonisch unter 09971 / 78-782.

Hier  
Anmeldung  
erforderlich



Die Teilnahme an den Angeboten ist kostenlos und im Rahmen der Niederschwelligkeit wurde überwiegend auf eine Anmeldepflicht verzichtet.

Nähere Informationen zu den einzelnen Programmpunkten unter 09971 / 78-464, psag@lra.landkreis-cham.de oder [www.landkreis-cham.de/aktionswoche-seelische-gesundheit](http://www.landkreis-cham.de/aktionswoche-seelische-gesundheit).

Änderungen im Programm sind vorbehalten.