

# Herbstgespräche

## Seelische Gesundheit

### Freitag, 10.11.2023, 19:00 Uhr Auftaktveranstaltung mit Stehempfang



Buchlesung „Size Egal – dein Selbstbewusstsein kann nicht groß genug sein“ von und mit Caro Matzko, Moderatorin und Autorin

Im Anschluss Diskussion und Informationsstand  
Selbsthilfebüro KORN

**Ort:** Hochschule Neu-Ulm, Wileystraße 1

### Montag, 13.11.2023, 18:00 Uhr Vortrag „Wir sind unser Körper“

Auf körperliche Signale und Frühsymptome achten, um lange gesund zu bleiben - Erfahrungen aus der Psychosomatischen Medizin – Informationsstand des Selbsthilfebüros KORN

**Referent:** Prof. Dr. med. Harald Gündel, Universitätsklinikum Ulm - Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**Ort:** AOK Neu-Ulm, Meininger Allee 5

### Mittwoch, 15.11.2023, 18:00 Uhr Vortrag „Seelische Belastungen durch Arbeitslosigkeit und mögliche Lösungsstrategien“

**Referenten:** Jürgen Brötz und Kerstin Schmözl, Kolping-Bildungswerk Iller/ Donau GmbH

**Ort:** AOK Neu-Ulm, Meininger Allee 5

### Montag, 20.11.2023, 18:00 Uhr „Bewegung in bewegten Zeiten“ Diskussionsrunde mit interaktiven Bewegungseinheiten

Wir leben in einer Zeit, die uns vor zahlreiche Herausforderungen stellt. AOK-Experte Ottmar Pfanzen-Sponagel gibt hilfreiche Tipps und Tricks zum Thema Resilienz.

**Expertenrunde:** Michaela Kaiser (Psych.Psychotherapeutin), Isabell Schick (Selbsthilfevertreterin und Vorsitzende SHG Seelische Gesundheit), Marc Löchner (Geschäftsstellenleiter Gesundheitsregion plus Landkreis NU)

**Ort:** AOK Neu-Ulm, Meininger Allee 5

### Dienstag, 21.11.2023, 10:00 – 15:00 Uhr Tag der offenen Tür (ohne Anmeldung)

SozialPsychiatrisches Zentrum Illertissen des Diakonischen Werkes Neu-Ulm e.V.  
Unterer Graben 7, 89257 Illertissen  
Adventsmarkt mit herzhaften Waffeln und Stofftaschen bemalen

### Donnerstag, 23.11.2023, 18:00 Uhr Vortrag „Problematische Mediennutzung – Die Grenzen zwischen Virtualität und Realität“ (ohne Anmeldung)

Dieser Vortrag richtet sich an Angehörige, Eltern, Ratsuchende und Interessierte. Es geht um die Problematiken der digitalen Welt, aber auch um die Gefährdung und Vorbeugung. Dieser Vortrag wird aus eigener Betroffenheit gehalten.

**Referent:** Ronald Stolz, Betroffener und Vorsitzender – Aktiv gegen Mediensucht e.V.

**Ort:** Schützenheim Kellmünz, Römerstraße 12

### Freitag, 24.11.2023, 14:00 – 16:00 Uhr Miteinander ins Gespräch kommen (ohne Anmeldung)

Wir laden Sie zu Kaffee und Kuchen in die Tagesstätte für seelische Gesundheit Neu-Ulm ein. Betroffene gewähren Einblicke in ihren Alltag und beantworten Ihre Fragen in gemütlicher Runde. Auf Wunsch kann die Tagesstätte und unser Laden „Handmade&More“ besichtigt werden.

**Ort:** Tagesstätte Neu-Ulm, Gartenstraße 20

### Dienstag, 28.11.2023, 18:00 Uhr Dialog „Das neue Betreuungsrecht – neue Chancen, neue Grenzen“

Ein Dialog ist eine Gesprächsform, in der Erfahrungen zum Thema Betreuungsrecht ausgetauscht werden können. Hierzu sind Betroffene, Angehörige sowie anderweitig mit dem Thema Involvierte und Interessierte eingeladen.

**Referent:** Heinz Mohr, Dipl.Psychologe, Leiter einer Beratungsstelle

**Ort:** AOK Neu-Ulm, Meininger Allee 5

Weitere Informationen zu den Terminen unter <https://www.landkreis-nu.de/veranstaltungen>

Anmeldung unter:  
guenzburg@by.aok.de oder 08221 94-171

