

Mehr Infos hier:



**KLÜCK
MIT G**

POWERED BY SOZIALES NETZWERK LAUSITZ

WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

im Landkreis Görlitz



Bad Muskau • Boxberg • Ebersbach-Neugersdorf
Görlitz • Großschweidnitz • Niesky • Rietschen
Rothenburg • Weißwasser • Zittau

Infos & Anmeldung
gesundheit-vor-ort.org oder **eventbrite**

Mit freundlicher Unterstützung

Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



sowie vom Freistaat Sachsen



Diese Maßnahme wird mitfinanziert
durch Steuermittel auf der Grund-
lage des vom Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushalts.



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Auflage 10.000 Stück • kostenlose Verteilung im Landkreis Görlitz
Redaktion/Layout: Soziales Netzwerk Lausitz gGmbH • Inhaltlich
verantwortlich gemäß § 10 Abs. 3 MDStV: Manuela Thomas

Jede Psyche zählt

Psychische Gesundheit geht uns alle an.

Mit den Wochen der seelischen Gesundheit setzen das Bündnis gegen Depression im Landkreis Görlitz und das Soziale Netzwerk Lausitz gemeinsam mit zahlreichen Partnerinnen und Partnern ein Zeichen für mehr Aufmerksamkeit und Offenheit im Umgang mit psychischer Gesundheit.

In diesem Jahr erwarten Sie über **50 Veranstaltungen** im gesamten Landkreis Görlitz: von Fachvorträgen über Mitmachangebote bis hin zu kulturellen Formaten und Begegnungsmöglichkeiten. Sie alle verfolgen ein gemeinsames Ziel:

Menschen miteinander zu verbinden, Wissen zu vermitteln, Vorurteile abzubauen und Mut zu machen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Neues kennenzulernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich inspirieren zu lassen. Denn psychische Gesundheit beginnt dort, wo Menschen füreinander da sind.

Alle Angebote mit Infos und Reservierung finden Sie
unter gesundheits-vor-ort.org

“



”

Manuela ThomasGeschäftsführerin
Soziales Netzwerk Lausitz

Psychische Gesundheit ist die Grundlage für ein gutes Leben. Sie begleitet uns in allen Lebensphasen und wird besonders dann sichtbar, wenn Veränderungen, Belastungen oder Krisen unseren Alltag prägen. Deshalb schaffen wir mit unseren Partnern im Landkreis Görlitz viele Möglichkeiten für Begegnung, Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Wochen der **seelischen** **Gesundheit** im Landkreis Görlitz

“



”

Regine StarkeGeschäftsführerin
Kulturfabrik Schönbach

In einer Welt, die sich immer schneller zu drehen scheint, sind Momente des Innehaltens wertvoller denn je. Die Wochen der seelischen Gesundheit schenken unserer Region Raum für Begegnung, Gemeinschaft und die Erinnerung daran, dass Glück oft in den kleinen Dingen des Lebens zu finden ist. Durch unsere Zusammenarbeit mit Menschen mit Beeinträchtigung erleben wir immer wieder, wie inspirierend ihr lebensfroher und unvoreingenommener Blick auf die Welt ist. Sie zeigen uns, was im Leben wirklich zählt – und dass wir alle voneinander lernen können.

Liebe

Bürgerinnen und Bürger,

die seelische Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil des Wohlbefindens und der Lebensqualität und betrifft alle – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation.

Umso wichtiger ist es, offen über psychische Gesundheit zu sprechen und Vorurteile abzubauen.



Dr. Stephan Meyer

Landrat
Landkreis Görlitz

Die diesjährigen Wochen der seelischen Gesundheit stehen unter dem Leitgedanken **„Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt.“** Dieses Motto erinnert daran, dass ein respektvolles und solidarisches Miteinander die Grundlage einer starken Gemeinschaft ist. Menschen mit psychischen Erkrankungen verdienen nicht nur eine wirksame medizinische und psychosoziale Unterstützung, sondern ebenso Verständnis, Wertschätzung und gesellschaftliche Akzeptanz.

Insbesondere Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen sind häufig mit Ausgrenzung und Stigmatisierung konfrontiert. Es liegt in der gemeinsamen Verantwortung aller, ihnen Teilhabe zu ermöglichen und ihnen mit Offenheit und Respekt zu begegnen. Es sollte sich niemand aufgrund einer psychischen Erkrankung allein gelassen oder ausgeschlossen fühlen.

Die Woche der seelischen Gesundheit bietet zahlreiche Gelegenheiten, miteinander ins Gespräch zu kommen, Informationen zu erhalten und Berührungsängste abzubauen. Mein herzlicher Dank gilt allen Einrichtungen, Fachkräften, Ehrenamtlichen sowie den Betroffenen und Angehörigen, die sich mit großem Engagement für Aufklärung, Unterstützung und ein inklusives Miteinander einsetzen.

Alle Angebote mit Infos und Reservierung finden Sie
unter **gesundheit-vor-ort.org**

29.09. Kreistänze – Erlebe eine besondere Form des Tanzens

Beim Erlebnistanz lädt Marion Gröschke Sie ein, Bewegung, Musik und Gemeinschaft auf ganz neue Weise zu entdecken.

16:30 – 17:30 Uhr

PTV, Böhmisches Str. 12, 02763 Zittau

30.09. Tanzen weil's Spaß macht – Gemeinschaft fördert, gesund erhält und Balsam für die Seele ist

15:00 – 16:30 Uhr

**Marion Gröschke, Tanzgaststätte Zwei Linden,
Clara-Zetkin-Str. 2, 02827 Görlitz**

05.10. Plaudertisch – ein Angebot des Sozialen Netzwerk Lausitz

Gemeinsam statt einsam.

08:00 – 10:00 Uhr

**Bäckerei Dreißig, Muskauer Str. 101,
02943 Weißwasser**

**05.10. Dialog Thema:
Rücksicht und Nachsicht**

Welchen Einfluss hat eine rücksichtsvolle und nachsichtige Haltung auf unser alltägliches Miteinander? Wie kann sie Konflikten vorbeugen – oder sie entschärfen?

Gemeinsam beleuchten wir, wie wir uns in Rücksicht und Nachsicht üben können.

15:30 – 17:00 Uhr

**Kontakt- und Beratungszentrum,
Luisenstr. 20, 02826 Görlitz**

05.10. Erlebnistanz

17:00 Uhr

**Städtisches Klinikum Görlitz,
Girbigsdorfer Str. 1 – 3, 02828 Görlitz**

**06.10. Kreativ-Nachmittag – ein Angebot
des Sozialen Netzwerk Lausitz**

14:00 – 16:00 Uhr

Eine kleine Auszeit vom Alltag – zusammen kreativ werden und ins Gespräch kommen.

**Soziales Netzwerk Lausitz,
Albert-Schweitzer-Ring 32, 02943 Weißwasser**

06.10. Nordic Walking

Gemeinsam in Bewegung kommen: Nordic Walking fördert die körperliche Fitness, unterstützt das seelische Wohlbefinden und schafft Raum zum Durchatmen. Willkommen sind alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Präventionskurse: Dienstag für Einsteiger, Mittwoch für Fortgeschrittene.

17:00 – 18:30 Uhr

Claudia Täubert, Bärwalder See, 02943 Uhyst

**06.10. Digi-Treff – ein Angebot
des Sozialen Netzwerk Lausitz**

17:00 Uhr

Wie kann Selbsthilfe auch in Zukunft sichtbar und zugänglich bleiben? Entwickeln Sie mit uns Ideen für die Selbsthilfe von morgen.

Soziales Netzwerk Lausitz, online



VERANSTALTUNGSREIHE

LÖBAU?
WIE GEHT'S

**„Löbau, wie geht's?“ –
Kooperation mit dem Deutschen Hygiene-Museum**

Wie geht es uns wirklich? Die Veranstaltungsreihe lädt mit Workshops, Vorträgen und Begegnungsformaten dazu ein, mentale Gesundheit in den Blick zu nehmen, sich auszutauschen und neue Impulse zu gewinnen.

Programm und Infos:
www.dhmd.de/loebau



**07.10. Spielenachmittag – ein Angebot
des Sozialen Netzwerk Lausitz**
15:00 Uhr
Soziales Netzwerk Lausitz,
Albert-Schweitzer-Ring 32, 02943 Weißwasser

07.10. Blackbox Forensik
Vorstellung und Führung durch den MRV
(Dr. med. Sebastian Spirling – Chefarzt der Klinik
für forensische Psychiatrie).
14:30 Uhr
Sächsisches Klinikum Großschweidnitz,
Konferenzraum Haus 41, 02708 Großschweidnitz

08.10. Fachvortrag: Depression
Oberärztin S. Christoph, Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie.
15:00 Uhr
Sächsisches Klinikum Großschweidnitz,
Konferenzraum Haus 41, 02708 Großschweidnitz

ENTLASTUNG UND BERATUNG IN KRISENSITUATIONEN

**Mehr Infos
und Kontakt:**



Wenn das Leben aus dem Gleichgewicht gerät, sind wir für Sie da. Im Raum Weißwasser und Niesky bieten wir kostenfreie, vertrauliche Gespräche – unkompliziert und ohne lange Wartezeiten. Ein Angebot des Sozialen Netzwerks Lausitz.

08.10. Sammeln – Horten – Stapeln und was nun?

Messiesyndrom – weit verbreitet und oft tabuisiert. Es gibt für alles einen „guten“ Grund – den wollen wir entdecken.

17:00 – 19:00 Uhr

**Traumainstitut für Prävention und Seelsorge,
Muskauer Str. 8, 02906 Niesky**

08.10. Film „Still Alice“

Mit anschließendem Gespräch zum Thema Demenz.

12:30 – 15:00 Uhr

**AOK PLUS Filiale Löbau,
An der Wiedermuth 2, 02708 Löbau**



**08.10. Frausein, Hormone und Emotionen -
Vortrag und Austausch Antonia Mertsching**

Wir Frauen sind zyklische Wesen, unsere Stimmung stärker abhängig von unseren Hormonen. An manchen Tagen leiden wir besonders stark, an anderen gehen wir beschwingt durchs Leben. Und mit den Wechseljahren wird nochmal alles anders.

19:00 – 20:30 Uhr

**Soziales Netzwerk Lausitz,
Albert-Schweitzer-Ring 32, 02943 Weißwasser**

**09.10. Sonderführung durch die Gedenkstätte
Großschweidnitz mit dem Schwerpunkt
Ausgrenzung und Stigmatisierung psychisch
kranker Menschen in Vergangenheit und
Gegenwart (ca. 2 h)**

Die Sonderführung umfasst die Ausstellung und den ehemaligen Anstaltsfriedhof. Der Schwerpunkt liegt auf den verschiedenen Formen der Stigmatisierung und Ausgrenzung von Menschen mit Behinderung und psychischen Erkrankungen in den letzten 150 Jahren.

14:00 – 16:00 Uhr

**Gedenkstätte Großschweidnitz, Friedhofsweg 1,
02708 Großschweidnitz**

10.10. Spaziergang mit Alpakas

Gemeinsam verbringen wir etwa 2 Stunden mit den Tieren. Die Teilnahme kostet 20 Euro pro Person.

10:00 – 12:00 Uhr

**Alpakaweide im Erlichthof, Turnerweg 6,
02956 Rietschen**

10.10. Erntezauber in Zittau

Soziale Kontakte, Begegnungen, Lernen und gemeinsame Zeit stärken unser Wohlbefinden und verbinden. Kommen Sie mit uns ins Gespräch und informieren Sie sich über unsere Angebote, offenen Treffs und Workshops – mit Kreativangeboten für Groß und Klein.

11:00 – 14:00 Uhr

Marktplatz Zittau, Markt 1, 02763 Zittau

12.10. Malkurs – Entspannung bei kreativen Prozessen finden

Entspannung bei kreativen Prozessen finden – Malwerkstatt mit Kunsttherapeutin Tanja Franke mit parallelem Kinderangebot.

15:00 – 17:30 Uhr

**Dorfgemeinschaftshaus Boxberg,
Alte Bautzener Str. 87, 02943 Boxberg/ O.L.**

13.10. Frühstück für Leib & Seele – Jeder ist willkommen

Gemeinsam frühstücken, miteinander ins Gespräch kommen und Gemeinschaft erleben.

09:00 – 11:00 Uhr

**Dorfgemeinschaftshaus Boxberg,
Alte Bautzener Str. 87, 02943 Boxberg/ O.L.**

13.10. Frühstück für Leib & Seele – Jeder ist willkommen

Gemeinsam frühstücken, miteinander ins Gespräch kommen und Gemeinschaft erleben.

09:00 – 11:00 Uhr

**Lausitz Eck Kino,
Rothenburger Str. 2, 02956 Rietschen**

13.10. Burn Out – Mich gut im Blick behalten

Im entspannten Austausch – Traumreise –
Autogenes Training mit Wellnessbotschafterin
Annegret Müller – mit parallelem Kinderangebot.

15:30 – 17:30 Uhr

**Im Austausch Börse Boxberg,
Diesterwegstr. 38, 02943 Boxberg/O.L.**

**13.10. Psychosoziales Forum:
Miteinander statt nebeneinander**

Wege zu persönlicher und gesellschaftlicher
Akzeptanz.

18:00 – 19:30 Uhr

PTV, Böhmisches Str. 12, 02763 Zittau

13.10. Depression – Wenn die Seele weint

Depression verstehen, Vorurteile abbauen und
ins Gespräch kommen. Informations- und
Gesprächsabend der TelefonSeelsorge Oberlausitz
in Reichenbach. Eintritt frei.

18:30 – 21:00 Uhr

**Gemeinderaum von St. Anna,
Görlitzer Str. 54, 02894 Reichenbach/O.L.**

**DAS SOZIALE NETZWERK LAUSITZ
IST SÄCHSISCHE GENERATIONENAGENTUR**



**JETZT
VERNETZEN.
MITGESTALTEN.
UMSETZEN.**

**Jede Psyche zählt.
Jede Begegnung auch.**

Weil Zusammenhalt Generationen verbindet.



14.10. Grenzen setzen – Bindung stärken

Eltern-Kind-Workshop mit Traumapädagogin
Katharina Preusche.

15:00 – 17:00 Uhr

**Im AustauschBörse Rietschen,
Muskauer Str. 8, 02956 Rietschen**

**14.10. Spielewettbewerb – „Gute-Laune-Spiele zur Woche der seelischen Gesundheit“**

Ein unterhaltsamer Wettbewerb mit positiven Spielen, der Wohlbefinden stärkt, Stress reduziert und seelische Gesundheit fördert. Gemeinsam erleben die Teilnehmenden Spaß und Gemeinschaft.

15:30 – 17:00 Uhr

**Kontakt- und Beratungszentrum,
Luisenstr. 20, 02826 Görlitz**

14.10. Was ist zu bedenken, wenn ein Sterbefall eingetreten ist

Bestatter aus Niesky und Rothenburg erklären, wie geht es nach dem Versterben weiter, wer muss informiert werden, wo muss ich mich als Angehöriger hinwenden, was ist der nächste Schritt?

17:00 – 18:30 Uhr

Haus Plitt, Bautzener Str. 21, 02906 Niesky

15.10. Dr. Kahlbaum und die Görlitzer Psychiatriegeschichte

Informationsveranstaltung über Dr. Karl Ludwig Kahlbaum und die Görlitzer Psychiatriegeschichte.

15:00 – 16:30 Uhr

Initiative Kahlbaum, Querstr. 10, 02826 Görlitz

WIR MACHEN ENGAGEMENT MÖGLICH.

DEIN ENGAGEMENTZENTRUM

im Norden des Landkreises Görlitz



FÜR WEN
WIR DA SIND

Für alle, die sagen
ICH MÖCHTE HELFEN
oder **WIR BRAUCHEN**
UNTERSTÜTZUNG

**Du möchtest dich einbringen,
etwas bewegen oder
gemeinsam mit anderen
etwas auf die Beine stellen?**

-  **Wir unterstützen Menschen**, die sich engagieren wollen
– im Alltag, im Ort oder in Projekten.
-  **Wir zeigen, wie man starten kann**
-  **Wir bringen Menschen zusammen**
-  **Wir helfen bei Organisation und Finanzierung**

WO ENGAGEMENT STATTFINDET

Zum Beispiel:

Im Alltag helfen – Nachbarschaftshilfe, unterstützen und entlasten

Für andere da sein – Selbsthilfe, Austausch, Gespräche

Generationen verbinden – Teilhabe stärken, Angebote mitgestalten

Gemeinschaft stärken – Treffpunkte entwickeln, Initiativen im Ort begleiten

Ideen umsetzen – Projekte, Aktionen, Engagement vor Ort

WIR VERBINDEN MENSCHEN, IDEEN UND MÖGLICHKEITEN.

Soziales Netzwerk Lausitz gGmbH

Engagementzentrum im Norden des Landkreises Görlitz

 alltag@snl.gmbh

 03576 2584717

 Albert-Schweitzer-Ring 32
02943 Weißwasser O.L.



Deutsche Stiftung
für Engagement
und Ehrenamt

SNL
#EinfachGutesTun

15.10. Speed Friending

Freundschaft ist wichtig. Vor allen Dingen für unsere Seele. In ca. 7 Minuten haben Sie die Gelegenheit, eine Freundin oder einen Freund fürs Leben zu finden. Wir setzen auf Dinge, die wirklich zählen, und glauben an Freundschaft auf den ersten Blick.

19:00 Uhr

**Mehrgenerationenhaus Zittau,
Klienebergerplatz 1, 02763 Zittau**

15.10. Sportabzeichentour Eisstadion

16:00 – 18:00 Uhr

**Stadion der Kraftwerker,
Bautzener Str. 8, 02943 Weißwasser**

16.10. Brunch mit Vortrag

Verkaufsstrategien im Supermarkt, Ernährungsmythen und informierte Entscheidungen im Alltag stehen im Mittelpunkt. Wir laden Sie herzlich zum Austausch und Mitdenken ein.

9:00 – 14:00 Uhr

**Kontakt- und Beratungszentrum,
Luisenstraße 20, 02826 Görlitz**

5 MINUTEN ZUKUNFT
... WIR MÜSSEN REDEN!



**Jetzt direkt ANMELDEN
& MITREDEN:**

www.5minuten-zukunft.de

„5 Minuten Zukunft – Wir müssen reden!“ ist ein Format von Soziales Netzwerk Lausitz, das jungen Menschen im Landkreis Görlitz gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht. Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen und Ansichten kommen ins Gespräch und entdecken neue Sichtweisen.

16.10. Kinder stark machen

Kinder-Workshop mit Traumapädagogin
Katharina Preusche.

09:30 – 11:00 Uhr

**Im AustauschBörse Boxberg,
Diesterwegstr. 38, 02943 Boxberg/O.L.**



16.10. Schreib-Werkstatt „Von der Seele schreiben“

Selbstreflexion. Entlastung. Veränderungsimpuls.
Verbundenheit. Probieren Sie sich gemeinsam mit
Autorin und Sozialarbeiterin Yasmin Köhler „Kalay-
doskop“ aus, Ihre eigenen Gedanken und Gefühle
auszudrücken und sich frei zu schreiben. Seien Sie
Autor*in Ihrer eigenen Geschichte.

15:00 – 18:00 Uhr

**Soziales Netzwerk Lausitz,
Albert-Schweitzer-Ring 32, 02943 Weißwasser**

**19.10. Entspannung bei kreativen Prozessen
finden – Salzteigwerkstatt**

Entspannung bei kreativen Prozessen finden –
Malwerkstatt mit Kunsttherapeutin Tanja Franke
(mit parallelem Kinderangebot).

15:00 – 17:30 Uhr

**Im AustauschBörse Rietschen,
Muskauer Str. 8, 02956 Rietschen**

**19.10. Kreistänze – Erlebe eine besondere Form
des Tanzens**

Beim Erlebnistanz lädt Marion Gröschke dich ein,
Bewegung, Musik und Gemeinschaft auf ganz neue
Weise zu entdecken.

16:30 – 17:30 Uhr

PTV, Hofeweg 47, 02730 Ebersbach-Neugersdorf

20.10. Burn Out – Mich gut im Blick behalten

Im entspannten Austausch – Traumreise –
Autogenes Training mit Wellnessbotschafterin
Annegret Müller (mit parallelem Kinderangebot).

15:30 – 17:30 Uhr

**Im AustauschBörse Rietschen,
Muskauer Str. 8, 02956 Rietschen**

21.10. Speeddating – Anders und im Austausch sein

15:30 – 17:00 Uhr

INNUENDO, Weberstr. 2, 02826 Görlitz

21.10. Achtsamkeitsspaziergang

Ein begleiteter Spaziergang, der Achtsamkeit,
Atmung und sinnliche Wahrnehmung in den Alltag
integriert. Sie lernen einfache Übungen, um im Hier
und Jetzt anzukommen, Stress abzubauen und
innerlich ruhiger zu werden.

15:00 – 17:00 Uhr

**Kontakt- und Beratungszentrum,
Luisenstr. 20, 02826 Görlitz**

**KONTAKTSTELLE
FÜR SELBSTHILFE UND
SELBSTHILFEINTERESSIERTE**

Mehr Infos hier:



Selbsthilfe verbindet Menschen in herausfordernden
Lebenssituationen. Das **Soziale Netzwerk Lausitz**
unterstützt Sie dabei, eine passende Selbsthilfegruppe
zu finden oder selbst eine zu gründen.

WERDE SELBSTHILFE-BOTSCHAFTER IM LANDKREIS GÖRLITZ



Mach mit und werde Selbsthilfe-Botschafter, für mehr Zusammenhalt, mehr Teilhabe und mehr gelebte Selbsthilfe im Landkreis Görlitz.

Ein Projekt von
Soziales Netzwerk Lausitz gGmbH

AOK PLUS 
Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

21.10. Entspannt und gestärkt – Yoga sanft & Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Mit sanftem Yoga und PMR zu mehr Gelassenheit, Kraft und Balance im Alltag. Ideal zum Stressabbau, zur Regeneration und zur Stärkung der eigenen Ressourcen.

17:00 – 18:30 Uhr

PsBB, Jakobstr. 24, 02826 Görlitz



21.10. Spielenachmittag - ein Angebot von Soziales Netzwerk Lausitz

15:00 Uhr

**Soziales Netzwerk Lausitz,
Albert-Schweitzer-Ring 32, 02943 Weißwasser**

22.10. Sportabzeichentour Schwimmhalle**17:00 – 18:00 Uhr****TSG Kraftwerk Boxberg Weißwasser,
Schweigstr. 27, 02943 Weißwasser**

23.10. Messie-Frühstück

Die Einladung richtet sich an Betroffene des Messie- und / oder Vermüllungssyndroms und dient als niedrigschwelliges Angebot dem „Miteinander ins Gespräch kommen“.

10:00 – 13:00 Uhr**bao GmbH, Sachsendamm 30, 02943 Weißwasser**

**23.10. Workshop: „Auftritt, Ausdruck, Wirkung“**

Workshop zur Steigerung der weiblichen Souveränität durch eine stimmige Selbstpräsentation.

09:00 – 16:00 Uhr**Soziales Netzwerk Lausitz,
Albert-Schweitzer-Ring 32, 02943 Weißwasser**

**26.10. Informationsveranstaltung
zur TelefonSeelsorge Oberlausitz**

Die Telefonseelsorge Oberlausitz lädt zu einer Informationsveranstaltung ein. Erfahren Sie, was Telefonseelsorge ist, wie sie Menschen in Krisen begleitet und wie Sie ehrenamtlich mitarbeiten können.

18:30 – 20:00 Uhr**Evangelische Stadtmission Görlitz,
Langenstr. 43, 02826 Görlitz**



29.10. Wegweiser psychosoziale Angebote

Die Initiative Görlitz gGmbH und die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) im Landkreis Görlitz stellen sich und ihre Angebote sowie weitere psychosoziale Anlaufstellen in Görlitz und Umgebung vor. Für alle, die Orientierung in schwierigen Zeiten und Wege für die Zukunft suchen.

15:00 – 17:00 Uhr

**Kontakt- und Beratungszentrum,
Luisenstr. 20, 02826 Görlitz**

04.11. Einfach mal tanzen! – Tanzen für Jedermann

Ein inklusives Tanzangebot. Geplant ist eine offene Musik-Tanzveranstaltung in entspannter, wertschätzender und barrierefreier Atmosphäre. Für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt.

17:00 – 21:00 Uhr

**Parkhotel Görlitz,
Bolko-von-Hochberg-Str. 2, 02826 Görlitz**

**INSOLA – Wir gestalten
Sozialraum in der Lausitz.**

Mehr Infos hier:



Gemeinsam für starke Räume und lebendige Netzwerke.

Welche Akteure und Ressourcen braucht ein Sozialraum, um sich erfolgreich weiterzuentwickeln? Gemeinsam mit einem Forschungsteam der Universität zu Köln gehen wir als Soziales Netzwerk Lausitz dieser und weiteren Fragen nach.

Der Auftakt in die Wochen der seelischen Gesundheit



5. GLÜCKSKONGRESS

Weil jedes Glück zählt

Glückskongress 2026

Wie bleiben wir auch in bewegten Zeiten psychisch gesund? Der **Glückskongress 2026** lädt gemeinsam mit der **Lausitzer Gesundheitskonferenz** zu einem Tag voller Inspiration, Begegnung und neuer Impulse ein. Unter dem Motto „**Jede Psyche zählt**“ erwarten Sie inspirierende Vorträge, eine Gesundheitsmesse, kulturelle Beiträge und viele Möglichkeiten zum Austausch.

Die Veranstaltung ist Teil der **bundesweiten Wochen der seelischen Gesundheit** und richtet sich an alle, die sich für psychische Gesundheit, Resilienz und ein gutes Miteinander interessieren.

11. SEPTEMBER 2026 · KULTURFABRIK SCHÖNBACH
BEIERSDORFER STRASSE 1, 02708 SCHÖNBACH

*„Was uns trägt, wenn sich
alles wandelt.“*

Lia Meißner



*„Perspektiven-
wechsel“*

Ömer Atiker



PROGRAMM

- 10:30 Uhr** Beginn Lausitzer Gesundheitskonferenz
- 13:00 – 15:00 Uhr** Beteiligungs- und Netzwerkpause
- Ab 15:00 Uhr** Beginn Glückskongress mit Lia Meißner, Ömer Atiker und dem Improtheater Yes oder Nie!
Pausenmusik mit Marc Winkler
- Ab 18:00 Uhr** Gemeinsamer Ausklang bei Abendessen und Musik mit DJ OB a. D.

NETZWERK GESUNDE-LAUSITZ



Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für Lebensqualität. Deshalb gestaltet das **Netzwerk Gesunde-Lausitz** gemeinsam mit Bürgerinnen und Bürgern, Kommunen, Vereinen, Wissenschaft und vielen weiteren Partnern eine gesunde Zukunft für die Region.

Im Mittelpunkt stehen Austausch, Zusammenarbeit und das gemeinsame Ziel, die Lausitz zu einem Ort zu machen, an dem Menschen gesund leben und sich wohlfühlen können. Besuchen Sie uns auf der Lausitzer Gesundheitskonferenz am **11. September 2026 in Schönbach**. Gemeinsam mit dem Glückskongress freuen wir uns auf den Austausch mit Ihnen!
Wo Gesundheit wächst, hat Glück ein Zuhause.

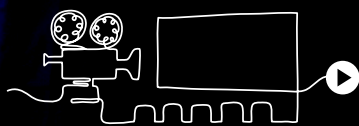
Kamera Sensibel

Psychiatrie im Film - Eine Filmreihe für Sachsen

Überraschungsfilm

Deutsches Psychodrama aus dem Jahr 2023: An einer Eliteschule baut eine manipulative Lehrerin zu einigen ihrer Schüler ein enges Vertrauensverhältnis auf – mit folgen-schweren Konsequenzen.

- 08.10.** 16:00 Uhr | **Sächsisches Klinikum
Großschweidnitz**, Konferenzraum (Haus 41),
Doktor-Max-Krell Park 41, 02708 Großschweidnitz
- 15.10.** 18:00 Uhr | **Heine Kinobar**,
Nonnenstr. 18/19, 02826 Görlitz
- 20.10.** 18:00 Uhr | **VHS Weißwasser**,
Jahnstr. 50, 02943 Weißwasser
- 22.10.** 18:00 Uhr | **Jahnhalle**,
Ödernitzer Str. 7, 02906 Niesky
- 28.10.** 18:00 Uhr | **Gerhart-Hauptmann-Theater
Zittau**, Theaterring 12, 02763 Zittau
- 28.10.** 18:00 Uhr | **Brüderhaus Martinshof**,
Mühlgasse 10, 02929 Rothenburg



Alle kostenlosen Vorführungen im Rahmen der Wochen der **seelischen Gesundheit**

Das Filmprojekt „Kamera Sensibel“ wird vom Landesverband für Gemeindepsychiatrie organisiert. In ganz Sachsen werden jedes Jahr Filme über psychische Erkrankungen gezeigt. Das Projekt wird unterstützt vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und Gesellschaftlichen Zusammenhalt und ist jedes Jahr Bestandteil der Wochen der Seelischen Gesundheit im Landkreis Görlitz – mit Auführungen an unterschiedlichen Orten.

Engagiert für Aufklärung, Hilfe und mehr Offenheit im Umgang mit Depressionen. Das Bündnis vernetzt Fachleute, Betroffene und Angehörige und macht deutlich: Depression ist behandelbar. Dieses Netzwerk stärkt die seelische Gesundheit in unserer Region.



Weitere Infos und Kontaktmöglichkeiten:

www.deutsche-depressionshilfe.de

Das Landratsamt Görlitz mit den Akteuren unterstützen im Rahmen des Bündnisses gegen Depression die Wochen der Seelischen Gesundheit im Landkreis Görlitz

WIR SIND FÜR SIE DA!



WENN'S SCHWER WIRD –

WIR HELFEN TRAGEN.

DAS SIND UNSERE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

- 🌀 **Entlastende Gespräche**
- 🌀 **Hilfe in schwierigen Lebenssituationen**
- 🌀 **Beratung zur Nachbarschaftshilfe**
- 🌀 **Vermittlung von Selbsthilfegruppen**
- 🌀 **Begleitung pflegender Angehöriger**

Sprechen Sie uns zu diesen Themen an – unter gesundheit@snl.gmbh oder **03576 2584711**.

Initiiert und koordiniert von:



Soziales Netzwerk Lausitz
Albert-Schweitzer-Ring 32
02943 Weißwasser/O.L.
gesundheit@snl.gmbh
03576 2584711



Landkreis Görlitz
Landratsamt
Bahnhofstr. 24
02826 Görlitz