

Bündner Aktionstage für psychische Gesundheit

Im Fokus aller Aktivitäten stehen Information, Prävention und Aufklärung. Angesprochen sind Betroffene, Angehörige, Fachleute und Interessierte.



Das Gesundheitsamt Graubünden organisiert in Partnerschaft mit den Psychiatrischen Diensten Graubünden und weiteren Institutionen vom 2. bis 10. Oktober 2014 die Bündner Aktionstage: «Psychische Gesundheit geht uns alle an.» Über 30 Veranstaltungen unterschiedlichster Art nehmen das Thema auf. Sie sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.

Veranstaltungen in Graubünden

Der renommierte Neuropsychologe Prof. Dr. Lutz Jäncke eröffnet am 2. Oktober ab 17.30 Uhr die Aktionstage mit dem Referat «10 Schritte für psychische Gesundheit» am Bildungszentrum Gesundheit und Soziales in Chur. Am Internationalen Tag der psychischen Gesundheit, am 10. Oktober, wird die Bevölkerung in der Klinik Waldhaus in Chur begrüsst: Regierungsrat Christian Rathgeb führt ab

16.30 Uhr durch den neuen Themenweg «10 Schritte für psychische Gesundheit». Mit anschliessendem Inputreferat von Gaby Rudolf, Psychotherapeutin und Psychoseerfahrene, über «Auf dem Weg bleiben – Recovery als lebenslanger Prozess». Die Aktionstage werden zudem begleitet von Radio Grischa, welches vom 6. bis 10. Oktober eine Themenwoche lanciert. Detaillierte Informationen über alle Veranstaltungen sind auf der Website graubunden-bewegt.ch zu finden.

Prävention und Gesundheitsförderung

Gemäss WHO (World Health Organisation) zählen psychische Erkrankungen zu den häufigsten Krankheiten überhaupt. In der Schweiz erkrankt jede zweite Person im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Erkrankung, die einer Behandlung bedarf; hochgerechnet sind dies 75 000 Bünd-

nerinnen und Bündner. Psychische Erkrankungen treten in jedem Alter auf und sind selbst bei Kindern und Jugendlichen verbreitet. Die Aktivitäten sind ein Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung.

graubunden-bewegt.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni



Psychiatrische Dienste Graubünden www.pdgr.ch

2. Oktober

Eröffnung Aktionstage: **10 Schritte für psychische Gesundheit**
BGS, Gürtelstrasse 42, Chur; Türöffnung ab 17.30 Uhr

Wander-Fotoausstellung: **Wege aus der Depression**

Gesundheitszentrum Unterengadin, PDGR, Kulturraum Bogn Engiadina Scuol; Dauer: 2.–10. Oktober

Referat: **Fit und stark fürs Leben. Kinder stärken und verstehen.**
KJP GR, Cho d'Punt 11, Samedan; 18–20.30 Uhr (Anmeldung oblig.)

Referat: **Migration – was brauchen Kinder für ihre Gesundheit?**
KJP GR, Evangelisches Kirchgemeindehaus, Davos Platz; 19–21 Uhr (Anmeldung oblig.)

Referat: **Psychische Gesundheit im Schulalter**
KJP GR, Hotel «Eden», Ilanz; 18.30–20 Uhr (Anmeldung oblig.)

Gesundheitstag Samnaun
Seniorencenter Chalamandrin Samnaun, PDGR; 20 Uhr

Offenes Singen mit dem ökumenischen Kirchenchor
Ref. Kirchgemeindehaus Untervaz; 20 Uhr

Qi Gong für Senioren – innere und äussere Harmonie
Turnhalle Schulhaus Schluain; 13.30–15.30 Uhr

3. Oktober

Referat: **Hilfe! Die Schule stresst!**
KJP GR, Therapiehaus Fürstwald, Chur; 16–17.30 Uhr (Anmeldung oblig.)

Filmvorführung «**Zmitz dinna**» und Kurzreferat «**Psychische Gesundheit**»
Spital Davos, PDGR; ab 19.30 Uhr

Information und Aktion Gratisäpfel
Pro Infirmitas, Bahnhofunterführung Chur; 7–18 Uhr

4. Oktober

Encaustic Malen – Malen mit heissem Bienenwachs
Psychotherapeutische Praxis Rageth, Reichsgasse 69, Chur
10–11.30 / 12–13.30 / 14–15.30 Uhr (Anmeldung oblig., Unkostenbeitrag CHF 30)

5. Oktober

Familienerlebnistag
PDGR, Klinik Beverin, Cazis; 11–15.00 Uhr

Camminata Selma – Augio sulla sponda della Calancasca
Partenza Selma / Ponte 8.45 Uhr

6. Oktober

Referat: **Wie Eltern die seelische Gesundheit ihrer Kinder fördern können.**
Netzwerk Triple P Graubünden, Seminarraum B12, Chur 19.30–21.30 Uhr (Unkostenbeitrag CHF 10)

Abend der offenen Türe
Selbsthilfe Graubünden, Goldgasse 4, Chur; 18–20 Uhr

7. Oktober

Referat: **Wenn Selbstverständliches nicht selbstverständlich ist? Auswirkungen von hirnfunktionellen Beeinträchtigungen.**
KJP GR, Masanserstrasse 14, Chur; 19–20.30 Uhr (Anmeldung oblig.)

Referat: **Fit und stark fürs Leben. Kinder stärken und verstehen.**
KJP GR, Regionalstelle Samedan, Pfarrsaal, Scuol; 17–19 Uhr (Anmeldung oblig.)

Film und Austausch: **Sprechen als Ausdruck der Seele**
BVP Bündner Vereinigung für Psychotherapie, Amtsstube am Gansplatz, Chur; 19 Uhr (Anmeldung oblig.)

Workshop: **Sexuelle Orientierung, Coming-out und Psychische Gesundheit**
Aidshilfe GR, Chur
14–16.30 Uhr / 19–21.30 Uhr (Anmeldung oblig.)

Film- und Diskussionsabend: **Recovery – wie die Seele gesundet**
Kath. Pfarreiheim, Untervaz; 19.30 Uhr

8. Oktober

Informationsabend VASK: **Seele in Not! Was nun? Was tun?**
Bildungszentrum Palottis, Schiers 20 Uhr

Spaziergang und Feierabendrunde mit Adebar, Treffpunkt: Waldhausstall/ Bushaltestelle Fürstwald; 17 Uhr

Vegle e cuntent
Spitex Bregaglia, Sala ergoterapia, ospedale Flin, Promotogno; 20 Uhr

Spaziergang in der Stille
Parkplatz Kindergarten, Untervaz 7.45–8.45 Uhr

Hatha Yoga für alle
OG Gemeindehaus, Untervaz 9.15–10.30 Uhr

Büchertisch
Bibliothek Gemeindehaus Untervaz 18–21 Uhr

Qi Gong für alle – innere und äussere Harmonie
Turnhalle Schulhaus, Schluain 18–21 Uhr (Anmeldung oblig.)

9. Oktober

Referat: **Wenn Eltern psychisch krank sind: Was brauchen Kinder für eine gesunde Entwicklung?**
KJP GR, Masanserstrasse 14, Chur 19–20.30 Uhr (Anmeldung oblig.)

Film: **Freier Fall**
Aidshilfe GR, Kinocenter Chur 18.30 Uhr

Herbstbasar
Gesundheitszentrum Unterengadin, PDGR, Bogn Engiadina Scuol 14 Uhr

Referat und Vitaparcours: **Psychische Gesundheit im Alltag**
Gesundheitszentrum Unterengadin, PDGR, Kulturraum Bogn Engiadina Scuol; 20 Uhr

Referat: **Mi ritorna in mente.**
Sala multiuso di Rossa; 19.30 Uhr

Einblicke: **Alltag im Begleiteten Einzelwohnen**
Bündner Hilfsverein für psychisch kranke Menschen, Gürtelstrasse 11, Chur; 16–20 Uhr

10. Oktober

Abschluss der Aktionstage: **Internationaler Tag der psychischen Gesundheit**
Klinik Waldhaus, Chur; 16.30 Uhr

Abendandacht mit Pfrn. Ute Lanckau reformierte Kirche Untervaz; 19 Uhr

INSERAT

10 Schritte für psychische Gesundheit

Donnerstag, 2. Okt. ab 17.30 Uhr im BGS, Gürtelstrasse 42, Chur mit Prof. Dr. Lutz Jäncke

Internationaler Tag der psychischen Gesundheit

Freitag, 10. Okt. 16.30 Uhr, Klinik Waldhaus, Loëstrasse 220, Chur mit Regierungsrat Christian Rathgeb und weiteren Programmpunkten

Psychische Gesundheit geht uns alle an!

Aktionstage 2014
2. bis 10. Oktober

graubunden-bewegt.ch

Regionale Anlässe zum Thema in:

Chur, Davos, Ilanz, Samedan, Scuol, Selm, Untervaz und weitere

Alle Veranstaltungen, Anmeldeinformationen und Details: graubunden-bewegt.ch/aktionstage