



TRÄGER SOZIALPARK MÄRKISCH-ODERLAND e.V.

**REKIS** STRAUSBERG

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE IN MOL

## GESUNDHEITSWOCHE 12.–20. Oktober 2022

# „Lass uns reden ...“

... denn Reden hebt die Stimmung.

*(Motto der Woche der  
seelischen Gesundheit)*



**Mittwoch, 12. Oktober 2022**



**10:30–13:30 Uhr: Kräuterwanderung  
stimmungsaufhellende Kräuter und  
Oktoberschätze der Natur**

Wir fahren mit der S-Bahn von Hegermühle nach Strausberg Nord und erkunden die Wiesen um den roten Hof (bei schlechtem Wetter Austausch bei REKIS).

*REKIS – HealthyOrbis / Anmeldung per Mail oder Telefon  
sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81*

*Kosten: 3 € + Bahnfahrt*



**15:00–17:00 Uhr: „Lass uns reden ...“  
Kaffeepausch und offene Selbsthilfe-  
kontaktstelle in Märkisch-Oderland**

Was können Selbsthilfegruppen in belastenden Lebensphasen beisteuern und welche Rolle übernimmt die Kontaktstelle?

Für Betroffene, Freunde, Angehörige

*Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57*



**18:00–20:00 Uhr: „Lass uns reden ...“  
Lese-, Rechtschreib- und Rechenschwäche –  
Warum lernt mein Kind so schwer Lesen,  
Schreiben und Rechnen?**

Austausch, Antworten und Hintergrundinformationen zu Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder Rechnen von und mit einer betroffenen Mutter aus der Region.

*Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57*

*Veranstalter: LVL – Landesverband Legasthenie und  
Dyskalkulie Berlin-Brandenburg e. V.*



**10:00–16:00 Uhr: Trauerwanderung –  
Jeder Weg durch die Trauer ist einzigartig.**

Gehen Sie mit Anderen ein Stück des Weges auf dem 6 km langen „Atem-schöpfen-Weg“. Es müssen dabei 115 Höhenmeter überwunden werden. Nach 2/3 der Strecke ist eine Pause eingeplant. Die Wanderung wird durch qualifizierte Trauerbegleiter geführt.

*Ort: **Bad Freienwalde** – Treffpunkt vor dem Eingangsbereich  
der Reha-Klinik, Anmeldung beim Ambulanten Hospiz- und  
Palliativberatungsdienst MOL, Tel. 03341-305 90 32*

## Donnerstag, 13. Oktober 2022



### **14:00–15:30 Uhr: Vorstellung der Krebs-selbsthilfegruppe für Frauen, Vorsorge-möglichkeiten, Lucia-Tag, Projekt Trostboxen**

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57  
Veranstalter: SHG Rüdersdorf



### **15:30–18:00 Uhr: „Lass uns kreativ etwas für die Seele tun.“**

Basteln von individuellen Trost- und Erinnerungsboxen für Dinge, die schöne Erinnerungen beherbergen, die einem gut tun, wenn es gerade nicht so rosig läuft!

Jede Box wird ein buntes Unikat zum Mitnehmen.

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57  
Anmeldung per Mail oder Telefon  
sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81  
Spenden sind willkommen.



### **19:00–20:30 Uhr: „Lass uns reden ...“**

Austausch über Chancen und Halt in einer Selbsthilfegruppe bei Depressionen, Ängsten oder anderen psychischen Problemen mit der Selbsthilfekontaktstelle in Märkisch-Oderland und der Selbsthilfegruppe „Sehnsucht nach Leben“

Ort: **Seelow**, Feldstraße 3  
Veranstalter: SHG Seelow

## Freitag, 14. Oktober 2022



### **10:00–14:00 Uhr: „Lass uns reden ...“ Offene Werkstatt und Selbsthilfekontaktstelle in Märkisch-Oderland mobil**

Information und Schnuppervormittag in der Tierpflege Stephanus Werkstätten für Menschen mit psychischen Erkrankungen  
Was können Selbsthilfegruppen in belastenden Lebensphasen beisteuern und welche Rolle übernimmt die Kontaktstelle –  
für Betroffene, Freunde, Angehörige

Ort: Stephanus Werkstätten „Mümmelmann“,  
Dorfstraße 33, 15370 **Petershagen**



### **15:00–16:30 Uhr: Shinrin Yoku – Waldbaden**

Informationen und Anbaden mit „Auszeit Wald-baden“ – zur Stressreduktion, -bewältigung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Wirkt nachweislich positiv auf das menschliche Nerven-, Hormon- und Immunsystem.

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57  
Anmeldung per Mail oder Telefon  
sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81  
Kosten: 3 €



### **17:00–18:30 Uhr: Erzähltheater „Oscar und die Dame in Rosa“**

Ein sterbenskranker Junge erzählt in Briefen von seinen täglichen Erlebnissen und erfährt, dass Erfüllung, Freude und Glück im Leben immer möglich sind!

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57  
Anmeldung per Mail oder Telefon  
sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81  
Kosten: 3 €; Wir sammeln Spenden für die Hospizarbeit.



### **15:30–18:30 Uhr: „Lass uns reden ...“ Trauerarbeit**

Info und Gespräche mit dem ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst MOL zum Thema Trauer, Kindertrauer, dem Umgang mit Verlusten

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57



### **ab 17:00 Uhr: Die Selbsthilfegruppe „die Pfundsweiber“ stellen sich vor ...**

... und laden ein zur „aktiven“ Gesprächsrunde unter dem Motto „Bewegung in den Alltag bringen“. Hier treffen sich runde Seelen, die nicht allein sein wollen mit dem Thema Übergewicht.

Ort: **Neuhardenberg**, ehem. Ladenlokal (Neudorf 15)  
Anmeldung bitte bis zum 7. Oktober 2022  
per Mail oder Telefon:  
familie-tenner@t-online.de / 0176-50 20 46 43

## Samstag, 15. Oktober 2022



### **13:30–15:30 Uhr: „Lass uns reden ...“ Wie kann ich Krisen und Stress besser meistern?**

Austauschrunde und Vorstellung eines 10-wöchigen Resilienztrainings

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Anmeldung per Mail oder Telefon

sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81



### **16:00–17:30 Uhr: Shinrin Yoku – Waldbaden**

Informationen und Anbaden mit „Auszeit Wald-baden“ – zur Stressreduktion, -bewältigung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Wirkt nachweislich positiv auf das menschliche Nerven-, Hormon- und Immunsystem.

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Anmeldung per Mail oder Telefon

sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81

Kosten: 3 €

## Montag, 17. Oktober 2022



### **14:00–15:30 Uhr: „Lass uns reden ...“ Vorstellung und Nutzen der Bachblüten- therapie durch eine Erfahrungsexpertin**

Dr. Edward Bach sah einen Zusammenhang zwischen Krankheiten, deren körperlichen Symptomen und seelischen Verstimmungen. Ein spannender Vortrag zu diesem alternativen pflanzlichen Therapieansatz.

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Anmeldung per Mail oder Telefon

sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81



### **16:00–17:30 Uhr: „Lass uns reden ...“ Vorstellung und Nutzen der Aromatherapie durch eine Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Wie stimmungsaufhellende und entspannende Düfte eine Unterstützung sein können.

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

Anmeldung per Mail oder Telefon

sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81

## Dienstag, 18. Oktober 2022



### 10:00–11:00 Uhr: Qigong

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57  
Kosten: 3 €



### 10:00–12:00 Uhr: „Lass uns kreativ etwas für die Seele tun.“

Kreativkreis Ariadne –  
kleine Glücksgeschenke basteln

Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57  
Spenden sind willkommen.



### 12:00–12:45 Uhr: bewegte Mittagspause

Ob mit oder ohne Stöcke, wir laufen an der frischen Luft in den Wald, ideal auch für Home Office Arbeitende.

Treffpunkt: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57

## Mittwoch, 19. Oktober 2022



### 10:00–13:00 Uhr: Kochworkshop moderne und gesunde Ernährung

„Futtern für die Seele – zur mentalen Stärke und Entspannung“ – Informationen, Austausch, Kochen und vor allem Genießen!

REKIS – HealthyOrbis  
Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57  
Anmeldung per Mail oder Telefon  
sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81  
Kosten: 5 €



### 11:00 / 13:30 Uhr / 15:15 Uhr / 17:00 Uhr, je 90 Minuten: Lass uns reden ...“

selbstbestimmt sein Leben bis ins hohe Alter gestalten – Infos und Fragen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung in kleinen Gruppen.

Veranstalter: HVD  
Ort: REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57  
Anmeldung per Mail oder Telefon  
sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81



**Donnerstag, 20. Oktober 2022**



**10:30–13:30 Uhr: Kochworkshop  
moderne und gesunde Ernährung**

„Futtern für die Seele – zur mentalen Stärke und Entspannung“ – Informationen, Austausch, Kochen und vor allem Genießen!

*REKIS – HealthyOrbis*

*Ort: **Seelow**, im „Das Nest“, Berliner Straße 6*

*Anmeldung per Mail oder Telefon*

*sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81*

*Kosten: 5 €*



**14:00–16:00 Uhr: offene Sprechstunde  
Selbsthilfekontaktstelle „Lass uns reden ...“  
Kaffeepausch**

Was können Selbsthilfegruppen in belastenden Lebensphasen beisteuern und welche Rolle übernimmt die Kontaktstelle – für Betroffene, Freunde, Angehörige

*Ort: **Seelow**, im „Das Nest“, Berliner Straße 6*



**17:30–19:30 Uhr: „Lass uns reden ...“  
Offene Stunden im Atelier „BewusstSein in Farbe“**

Vorstellung der Methode des Begleitenden Malens nach Arno Stern/ Bettina Egger und warum Farben und diese Form des Intuitiven Malens heilsam für die Seele ist (Maltherapie) & Kennenlernen der Selbsthilfekontaktstelle Märkisch-Oderland.

*Ort: **Neuenhagen**, Hildesheimer Straße 14a, 1. OG*



TRÄGER SOZIALPARK MÄRKISCH-ODERLAND e.V.

**REKIS** STRAUSBERG

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE IN MOL

**Koordination:** REgionale KONTAKT- und InFOrmationsstelle für  
Selbsthilfe (**REKIS**) im Landkreis Märkisch-Oderland

**Kontakt:** Christin Gerlach, Tel. (03341) 47 13 81  
REKIS Selbsthilfekontaktstelle  
Sozialpark Märkisch-Oderland e.V.  
Am Annatal 57, 15344 Strausberg

[www.rekis.sozialpark.de](http://www.rekis.sozialpark.de)  
[www.seelischegesundheit.net](http://www.seelischegesundheit.net)

