

PROGRAMM
OKT-DEZ
2022

SELBSTHILFE.

Unsere Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depression finden in Kooperation mit der Münchner Angstselbsthilfe statt. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter:

✉ info@angstselbsthilfe-muenchen.de

☎ 089 515553-0
Montag 11:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag 15:00 - 18:00 Uhr

TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT!

10.10.2022

Für den Aktionstag des Jahres 2022 sind wieder viele tolle Events & Aktionen geplant. Wir wirken bei der Aktion „ZehnZehn“ mit.

Mehr Infos



www.10-okt.de

DEPRESSION?

LASS DIR HELFEN!

VERANSTALTUNGEN
UND AKTIVITÄTEN
IN MÜNCHEN

MUENCHEN-DEPRESSION.DE

www MUENCHEN-DEPRESSION.DE

☎ 089 540 45 120

📷 AKTION_DEPRESSION

f MUENCHNERBUENDNISGEGENDEPRESSION

✉ INFO@MUENCHEN-DEPRESSION.DE

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Luisenstraße 43
80333 München

münchner
bündnis
gegen
DEPRESSION



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

ONLINEVERANSTALTUNG „DEPRESSIONEN IM JOB - LET'S TALK“

22.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

Dr. med. Dagmar Ruhwandl (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Beraterin für Burnoutprävention) und Edgar Rodehack (Organisationsberater, Coach und ehemaliger Burnout-Patient) sprechen darüber, was Burnout und Depression sind, welchen Einfluss Belastungen in der Arbeit auf ihre Entstehung haben können und was Unternehmen, aber auch wir alle, präventiv für uns selbst sowie unterstützend für Betroffene tun können. Wir freuen uns auf Ihre Fragen! In Kooperation mit der Münchner Volkshochschule.

Nur mit Anmeldung, Kursnummer P144010 | Kostenlos

Anmeldung



[www.mvhs.de/programm/
psychologie.19753/P144010](http://www.mvhs.de/programm/psychologie.19753/P144010)

SPAZIERGANGGRUPPE „AUSTAUSCH BEWEGT!“

Jeden Dienstag, 13:30 Uhr - 14:30 Uhr



Königsplatz 3 (vor der Glyptothek)

Unser Angebot richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte. Kommen Sie einfach am Termin zum Treffpunkt. Unsere Genesungsbegleiterin Anja Seidel freut sich auf Sie!

Anmeldung nicht nötig | Kostenlos

Mehr Infos



[www.muenchen-depression.de/
unsere-angebote/spazierganggruppe/
index.html](http://www.muenchen-depression.de/unsere-angebote/spazierganggruppe/index.html)

LAUFGRUPPE.

Jeden Montag, 18:30 Uhr



Veterinärstraße 1 (vor dem Gebäude)
Wir laufen im Englischen Garten

Individuelles Programm, je nach Kondition und Erfahrung mit Unterstützung von erfahrenen Lauftrainer:innen.

Anmeldung nicht nötig | Kostenlos

Mehr Infos



[www.muenchen-depression.de/
unsere-angebote/laufgruppe/
index.html](http://www.muenchen-depression.de/unsere-angebote/laufgruppe/index.html)

OFFENES STAMMTISCHTREFFEN FÜR MITGLIEDER, BETROFFENE, ANGEHÖRIGE UND INTERESSIERTE.

17.10., 21.11. & 19.12.2022 ab 18:30 Uhr



35 milli(m)eter, Bayerstraße 3 - 5

Unsere Mitarbeiter:innen freuen sich auf Sie!

Anmeldung nicht nötig | Die Reservierung läuft auf „Bündnis“

INFOTELEFON VON BETROFFENEN FÜR BETROFFENE.

Jeden Dienstag, 15:00 - 17:00 Uhr

Jeden Freitag, 11:00 - 13:00 Uhr



089 54045120

Unsere EX-IN-Genesungsbegleiterinnen Karolina De Valerio und Anja Seidel beraten Sie gerne und freuen sich auf Ihren Anruf.

Das Infotelefon ist kostenlos