

OFFENES STAMMTISCHTREFFEN  
**FÜR MITGLIEDER, BETROFFENE, ANGEHÖRIGE  
UND INTERESSIERTE.**

16.01., 20.02. und 20.03.2023, ab 18:30 Uhr



35 milli(m)eter, Bayerstraße 3 - 5, München

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



MUENCHEN-DEPRESSION.DE



089 540 45 120



AKTION\_DEPRESSION



MUENCHNERBUENDNISGEGENDEPRESSION



INFO@MUENCHEN-DEPRESSION.DE

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

PROGRAMM  
**JAN-MRZ**  
2023

**DEPRESSION?**

**LASS  
DIR  
HELFEN!**

VERANSTALTUNGEN  
UND AKTIVITÄTEN  
IN MÜNCHEN

MUENCHEN-DEPRESSION.DE

WWW



münchner  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

## LESUNG

### DER GANZ NORMALE WAHNSINN. WAS DER SEELE BEI PSYCHISCHER ERKRANKUNG HILFT.

07.02.2023, 19:00 Uhr



Evangelische Stadtakademie  
Herzog-Wilhelm-Str. 24, München

Lesung aus dem Buch „Psycho-Tisch“ und Fachinformation zu Depression und anderen psychischen Erkrankungen. Auf über 300 Seiten des jüngst entstandenen Buches werden mutige, komische, erhellende, bittere, informative und wissenschaftliche Texte auf dem „Psycho-Tisch“ ausgebreitet. Einige der betroffenen Autor:innen stellen an diesem Abend ihren Text vor, angereichert und erläutert durch fundierte Fachinformationen zu psychischen Erkrankungen.

Anmeldung nicht nötig | Kosten: 7,- €

## ONLINEVORTRAG

### KANN SPORT PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN VERBESSERN ODER GAR VERHINDERN?

14.02.2023, 18:30 - 19:30 Uhr

Unser assoziiertes Vorstandsmitglied Herr Prof. Dr. Peter Falkai (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie) spricht darüber, wie Sport die psychische Gesundheit beeinflussen und psychische Erkrankungen verbessern oder gar verhindern kann. Den Zugangslink zur Onlineveranstaltung finden Sie vor Veranstaltungsbeginn auf der Homepage des Max-Planck-Gesundheitsforums.

Anmeldung nicht nötig | Kostenlos

Anmeldung  
und Zugang



[www.psych.mpg.de/gesundheitsforum](http://www.psych.mpg.de/gesundheitsforum)

## LAUFGRUPPE

### GEMEINSAMES LAUFEN FÜR MENSCHEN MIT DEPRESSION, FREUNDE UND ANGEHÖRIGE .

Jeden Montag, 18:30 Uhr



Veterinärstraße 1 (vor dem Gebäude), München  
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)

## SPAZIERGANGGRUPPE AUSTAUSCH BEWEGT!

Jeden Dienstag, 13:30 - 14:30 Uhr



Königsplatz 3 (vor der Glyptothek), München

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)