

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

17.07., 21.08. und 18.09.2023, ab 18:30 Uhr



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

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



089 540 45 120

EX-IN-Genesungsbegleiterinnen Karolina De Valerio und  
Anja Seidel bieten Ihnen:

- eine Lotsenfunktion durch das Hilfesystem
- ein offenes Ohr
- Empathie und Verständnis

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  
**JUL-SEP**

2023

**DEPRESSION?**

**LASS  
DIR  
HELFFEN!**

VERANSTALTUNGEN  
UND AKTIVITÄTEN  
IN MÜNCHEN

WWW.MUENCHEN-DEPRESSION.DE



münchner  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**



Landeshauptstadt  
München  
Gesundheitsreferat

## FESTIVAL

### MENTAL HEALTH ARTS FESTIVAL.

---

**08.07.2023, 12:30 - 22:00 Uhr**



Gasteig HP8

Hans-Preißinger-Straße 8, München

Einen Tag lang dreht sich im Gasteig HP8 alles um ein Thema, das immer mehr Menschen beschäftigt: Unsere mentale Gesundheit. In Vorträgen, Panels und Diskussionen beleuchten Expert:innen und Betroffene das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven. Bei Mitmach-Aktionen kann jede:r selbst aktiv werden und die positive Wirkung von Kultur ausprobieren. Als Kooperationspartner sind wir mit einem Infostand beim Mental Health Arts Festival vertreten und für Ihre Fragen gerne vor Ort ansprechbar.

Anmeldung nicht nötig | Kostenlos

Mehr Infos



www

<https://www.gasteig.de/festivals/mental-health-arts-festival/>

## AUF DEM RAD EIN ZEICHEN SETZEN

### MUT-TOUR 2023.

---

**24.07. - 28.07.2023**

Ende Juli kommt die MUT-Tour auf ihrer Etappe von Rosenheim nach Kempten in München an. Wenn Sie auch ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit Depression setzen möchten, können Sie sich gerne der MUT-Tour anschließen und die Radler:innen ein Stück begleiten.

Mehr Infos



www

<https://www.mut-tour.de/die-mut-tour/die-aktuelle-mut-tour/>

## SAVE THE DATE

### 9. WOCH FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT.

---

**05. - 13.10.2023**

Schwerpunkt „Alles digital?!“

**9. Münchner Woche  
für Seelische Gesundheit**



05. — 13. Oktober 2023



Newsletter



www

[www.woche-seelische-gesundheit.de/  
newsletter-anmeldung/](http://www.woche-seelische-gesundheit.de/newsletter-anmeldung/)

## 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.

Anmeldung nicht nötig | Kostenlos

## 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

Unterstützung von erfahrenen Lauftrainer: innen

Anmeldung nicht nötig | Kostenlos