

SAVE THE DATE!

7. Münchner Woche  
für Seelische Gesundheit  
8.–18. Oktober 2019  
[www.woche-seelische-gesundheit.de](http://www.woche-seelische-gesundheit.de)

SAVE THE DATE!

5. Deutscher Patienten-  
kongress Depression  
21.–22. September 2019 in Leipzig  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

MUT-TOUR 2019

[www.mut-tour.de](http://www.mut-tour.de)

Macht Sinn! Macht Spaß! Macht Mut!

münchner  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**



### kontakt


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

Telefon: 089 54045120

Fax: 089 54045122

[info@muenchen-depression.de](mailto:info@muenchen-depression.de)

[www.muenchen-depression.de](http://www.muenchen-depression.de)

 [muenchnerbuendnisgegendepression](https://www.facebook.com/muenchnerbuendnisgegendepression)

### spendenkonto

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.  
Stadtparkasse München  
IBAN: DE82 7015 0000 1000 4836 59  
BIC: SSKMDEMM

# DEPRESSION

Veranstaltungen  
und Aktivitäten  
in München.

Programm 2019  
April–Juni

münchner  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

Mit freundlicher Unterstützung



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**

bezirk  oberbayern

## Gesundheitsforum

### Dienstag, 30. April, 18.30–20 Uhr

#### **Sprechstunde Depression und Burnout: Was Sie schon immer fragen wollten**

Dr. Johannes Kopf-Beck, Dr. Bastian Wollweber und EX-IN Genesungsbegleiterin Dr. Karolina De Valerio stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Das Max-Planck-Institut für Psychiatrie in Kooperation mit dem Münchner Bündnis gegen Depression e.V..

🏠 Max-Planck-Institut für Psychiatrie, Hörsaal im Erdgeschoss, Kraepelinstraße 2, München EINTRITT FREI

## Infostand

### Samstag, 25. Mai, 16–21 Uhr und Sonntag, 26. Mai, 11–20 Uhr

**STREETLIFE FESTIVAL** – Besuchen Sie uns an unserem Infostand!  
Informationen zum Festival: [www.streetlife-festival.de](http://www.streetlife-festival.de)

🏠 Ludwigstraße und Leopoldstraße, München

## Gesundheitsforum

### Dienstag, 28. Mai, 18.30–20 Uhr

#### **»Psyche und Umwelt: Wie wirken sich Stress, Ernährung und Licht aus?«**

Ein Vortrag von Katharina Mahler.

Das Max-Planck-Institut für Psychiatrie in Kooperation mit dem Münchner Bündnis gegen Depression e.V..

🏠 Max-Planck-Institut für Psychiatrie, Hörsaal im Erdgeschoss, Kraepelinstraße 2, München EINTRITT FREI

## Infotelefon von Betroffenen für Betroffene

### Freitag, 11–12 Uhr

EX-IN-Genesungsbegleiterin Dr. Karolina De Valerio berät Sie gerne und freut sich auf Ihren Anruf. **Telefon: 089 54045120**

Details und weitere Termine aktuell im  
Internet: [www.muenchen-depression.de](http://www.muenchen-depression.de)  
oder per telefon: 089 54045120

## Stammtischtreffen

### Jeden 3. Montag im Monat, ab 18.30 Uhr

#### **Offene Stammtischtreffen für Mitglieder, Betroffene, Angehörige und Interessierte**

mit Dr. Karolina De Valerio (EX-IN Genesungsbegleiterin),  
Andreas Heinfliß und Dietrich Schwaderlapp

Jede/r ist willkommen – mit oder ohne Depressionserfahrung,  
Bündnis-Mitglied oder Nicht-Mitglied. Wir freuen uns auf Sie!

#### **Nächste Stammtischtreffen:**

**15. April, 20. Mai, 17. Juni**

🏠 CONVIVA im Blauen Haus, Hildegardstraße 1, München  
(Innenstadt Nähe Kammerspiele), Tischreservierung: »Bündnis«

## Laufgruppe

### Jeden Montag um 18.30 Uhr

#### **Gemeinsames Laufen für Menschen mit Depression, Freunde und Angehörige**

TREFFPUNKT: Veterinärstraße 1, München / vor dem Gebäude  
LAUFORT: Englischer Garten

Egal ob Anfänger (Grundkondition erforderlich) oder routinierter  
Läufer. Individuelles Programm je nach Kondition und Erfahrung.

Bei jedem Treffen werden Sie von ehrenamtlichen Lauftrainern  
unterstützt. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht  
erforderlich.

Bitte Getränk, Sportbekleidung und Laufschuhe mitbringen.  
Schließfächer können mit 1-Euro- oder 2-Euro-Pfandmünzen  
im Gebäude (Untergeschoss) genutzt werden.  
Bitte ausreichend Zeit zum Umkleiden einplanen.

#### **Wir laufen pünktlich um 18.30 Uhr los!**

Wir laufen jeden Montag, auch an Feiertagen,  
und bei jedem Wetter!

## Selbsthilfe

Die **MASH München** bietet Selbsthilfegruppen für Menschen  
mit Depressionen an (in Kooperation mit dem Münchner Bündnis  
gegen Depression e.V.)

Weitere Infos unter [www.angstselbsthilfe.de](http://www.angstselbsthilfe.de)  
oder telefonisch 089 515553-0.

Das **Selbsthilfezentrum München** bietet ebenfalls verschiedene  
Selbsthilfegruppen an.

Weitere Infos unter [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)  
oder telefonisch 089 532956-11.