

SAVE THE DATE!

7. Münchner Woche
für Seelische Gesundheit
8.–18. Oktober 2019
www.woche-seelische-gesundheit.de

SAVE THE DATE!

Münchner Messe
Seelische Gesundheit
12. Oktober 2019, 11–16 Uhr
Infostände, Vorträge und Offene Bühne
Gasteig München **EINTRITT FREI**

SAVE THE DATE!

Fachsymposium »Seelisch
gesund im Alter – ein Überblick«
12. Oktober, 9.15–13 Uhr

Max-Planck-Institut für Psychiatrie, Kraepelinstr. 2, München
EINTRITT FREI

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

www.muenchen-depression.de

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

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
Juli–September



Mit freundlicher Unterstützung



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

bezirk  oberbayern

Infostand

Samstag, 6. Juli, 10.30–16.30 Uhr

Münchener Selbsthilfetag

Besuchen Sie uns an unserem Infostand!

Informationen zur Veranstaltung: www.shz-muenchen.de

📍 Marienplatz, München

Lesung & Gespräch

Mittwoch, 17. Juli, 19.00–20.30 Uhr

»Warum reden hilft & schreiben auch«

Lesung und Gespräch über den selbstverständlichen Umgang mit psychischer Gesundheit. Mit Autorin Dominique de Marné und Karoline De Valerio, Münchner Bündnis gegen Depression.

📍 LOSTWEEKEND, Schellingstrasse 3, München, EINTRITT FREI

Deutscher Patientenkongress

Samstag und Sonntag 21.–22. September

5. Deutscher Patientenkongress Depression in Leipzig

Informationen zur Veranstaltung: www.deutsche-depressionshilfe.de

Das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. wird mit einem Infostand vertreten sein.

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 oder telefonisch 089 515553-0.

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

Weitere Infos unter www.shz-muenchen.de oder telefonisch 089 532956-11.

Details und weitere Termine
aktuell im Internet:
www.muenchen-depression.de
oder per telefon: 089 54045120

Infotelefon von Betroffenen für Betroffene

Freitags, 11–12 Uhr

EX-IN-Genesungsbegleiterin Dr. Karolina De Valerio berät Sie gerne und freut sich auf Ihren Anruf. **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 Heinfling und Dietrich Schwaderlapp

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

Nächste Stammtischtreffen:

15. Juli

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

19. August

📍 »35 Millimeter« Filmcafé im Mathäuser Filmpalast, Bayerstraße 3–5, München, Tischreservierung: »Bündnis«

16. September

📍 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!