



Wozu diese Aktion?

Betriebe und Beschäftigte sollen stärker für psychische Belastungen sensibilisiert und wichtige Fragen in den Fokus gerückt werden: Wie schaffen wir es, im Arbeitsalltag trotz Dauerstress und Personalmangel gesund zu bleiben?

Wie können Betroffene besser integriert werden? Und wie können wir der Stigmatisierung offen entgegenwirken?

Die Aktionswoche möchte auf die unterschiedlichen Strategien zur Bewältigung und auf das vielfältige psychosoziale Hilfsangebote in Deutschland, konkret in Weilheim, aufmerksam machen sowie zum gemeinsamen Austausch und gegenseitiger Unterstützung aufrufen.

Ziel ist die Prävention und Erhaltung seelischer Gesundheit.

Präventions- und Beratungs-Angebote

KRISEN
DIENSTE
BAYERN

0800
/655
3000

- **Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle Weilheim**
Tel.: +49 881 924 520 251
www.herzogsaegmuehle.de
- **Sozialpsychiatrischer Dienst**
Tel.: +49 881 924 520 241
- **Landratsamt Weilheim-Schongau Gesundheitsamt - Selbsthilfekontaktstelle**
Tel.: +49 881 681 1541
selbsthilfebueror@lra-wm.bayern.de
- **Wirkwerk Weilheim**
Angebote für Erwachsene und Familien
Tel.: +49 881 9291 82
www.wirkwerk-weilheim.de
- **Aktionsbündnis seelische Gesundheit**
www.seelischegesundheit.net
- **Integrationsfachdienst Oberbayern Südwest**
Tel.: +49 881 925 734 0
suedwest@integrationsfachdienst-oberbayern.de
- **Fachberatungsstelle gegen sexuelle Gewalt**
Tel.: +49 881 927 922 - 94
www.beratungsstelle-netz.de

Mitwirkende und Unterstützer*innen

Diakonie 
Herzogsägmühle

Zusammen
wachsen
in Vielfalt



ifd
integrations
fach
dienst

PFÄFFENWINKEL GMBH
Gemeinnützige Integrations- und Servicegesellschaft zur Berufsförderung

NETZ
GEGEN SEXUELLE GEWALT
Beratungsstelle Weilheim & Überland

LANDKREIS
WEILHEIM
SCHONGAU
... die ganze Vielfalt Oberbayerns.

WIRK
WERK
weilheim



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit



4. Weilheimer Tage zur seelischen Gesundheit

8. bis 21. Oktober 2024

Arbeit und Psyche:
„Hand in Hand für seelische
Gesundheit am Arbeitsplatz“

Diakonie 
Herzogsägmühle

Zusammen
wachsen
in Vielfalt



Programm

Im Rahmen der Internationalen Woche der seelischen Gesundheit wird es wieder einige Angebote in Weilheim geben, diesmal unter dem Motto: „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“.



Information und Austausch



Vortrag



Unterhaltung (für Kinder)



Online-Veranstaltung via Zoom



Yoga – für Körper und Seele



30.09. bis 04.11.24

> Schaukasten Sparkasse Weilheim



Dienstag, 08.10.24

10:00 bis 16:00 Uhr

> Aktionsstand am Marienplatz in Weilheim

„Mitmachen und ins Gespräch kommen“
Multimedialer Einblick in Berufsgruppen und deren psychische Herausforderungen:
Tauchen Sie ein in Geschichten und Lebenswege.



„Berufswunsch-Blackbox“ für Kinder



17:30 bis 19:30 Uhr

> Vorträge im Café VerWeilheim

Café VerWeilheim, Herzog- Christoph- Str. 1

17:30 bis 18:30 Uhr

Michael Hölzl, Leitung,
Integrationsfachdienst (IFD)

„Inklusion von Menschen mit psychischer Erkrankung in der Arbeitswelt – Hilfreiches aus dem Dialog zw. Arbeitnehmer, Arbeitgeber und Integrationsfachdienst“

18:45 bis 19:30 Uhr

Mathilde Funk, Dipl. Sozialpädagogin
Suchtberatungsstelle Weilheim
„Suchtverhalten am Arbeitsplatz, als Folge psychischer Belastung“



Donnerstag, 10.10.24

19:00 bis 20:30 Uhr

> Online-Vortrag
Frau Rosentreter

„Alles was geschieht hat einen Grund...“
Emotionales Essen



SCAN ME



> Yoga mit Claudia Sontheimer
(online)



Mittwoch, 09.10.24

18:00 bis 18:20 Uhr

Yoga kurz und effektiv für stressfreie Momente

Montag, 14. und 21.10.24

18:00 bis 18:20 Uhr

Stress abbauen, entspannen und Bye-bye Nacken- und Kopfschmerzen

Dienstag, 15.10.24

08:00 bis 08:20 Uhr

Morgen-Yoga: Dein Power-Start in den Tag

Code scannen...



...und dabei sein!



Freitag, 18.10.24

13:30 Uhr

> Yoga in der Au in Weilheim
Treffpunkt: Fitnessanlage



Dienstag, 15.10.24

14:00 bis 18:00 Uhr

> Tag der offenen Tür in der Kontakt- und Begegnungsstätte für Menschen mit Suchtthemen

Greitherstr. 4 in Weilheim

Informieren – diskutieren – probieren
(kulinarisch) und kleiner Flohmarkt

Informationen finden Sie unter:
www.herzogsagaemuehle.de
www.weilheim-schongau.de