Tage seelischer Gesundheit im Bürgerpark

15.09.2021 16:42 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Tage seelischer Gesundheit im Bürgerpark

Es ist kein neues Thema, doch besonders in den vergangenen Monaten wurde vielen Menschen immer wieder vor Augen geführt, wie wichtig neben der körperlichen auch die seelische Gesundheit für ein gutes und zufriedenes Leben ist.

Zum Welttag der psychischen Gesundheit, wie jedes Jahr am 10. Oktober, wird auch in diesem Jahr durch zahlreiche Aktionen verschiedener Akteure in unterschiedlichsten Städten und Ländern ein Zeichen gesetzt für die Akzeptanz seelischer Leiden, gegen die Ausgrenzung Betroffener, und damit auch für die Enttabuisierung der Inanspruchnahme von Unterstützung.

Auch die Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Dorsten (PSAG), ein Zusammenschluss Dorstener Träger und Institutionen, die sich für seelische Gesundheit und für psychisch erkrankte oder belastete Menschen einsetzen, nimmt den Welttag zum Anlass, eine besondere Aktion auf die Beine zu stellen.

Vom 10. Oktober 2021 bis zum 17. Oktober 2021 finden im stadtbekannten Bürgerpark Maria Lindenhof die „Tage seelischer Gesundheit“ statt. Alle Bürger*innen sind herzlich dazu eingeladen, mit offenen Augen den Park zu erkunden und überall verteilte Stationen zu entdecken. Diese bieten dabei nicht nur Wissenswertes zu den Themen Mentale Gesundheit und Resilienz, sondern auch Übungen und Impulse, die direkt im Park und auch zuhause zum eigenen Wohlbefinden beitragen können.

Zum Aktionstag am 10. Oktober 2021 (13:00 Uhr bis 17:00 Uhr) werden einige Stationen von Mitgliedern der PSAG begleitet. Neben der Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen, wird es zu dieser Zeit auch

besondere Angebote geben, die zum Mitmachen einladen, wie beispielsweise Yoga oder Achtsamkeitsübungen.
Die Stationen sind für alle Interessierten frei zugänglich, ein Eintritt ist frei.

Text: PSAG