



Kreis Dithmarschen

**Dithmarschen**  
Wat anners



# Woche der seelischen Gesundheit 14. -19.10.2024

**“Dat Beste för de Seel is noch  
ümmer’n lütt beten Tied för di  
sülvst”**

[dithmarschen.de/seelische-gesundheit](https://dithmarschen.de/seelische-gesundheit)



## Inhalt

Grußwort	4
Montag, 14.10.2024	5-13
Dienstag, 15.10.2024	14-18
Mittwoch, 16.10.2024	19-27
Donnerstag, 17.10.2024	28-32
Freitag, 18.10.2024	33-36
Samstag, 19.10.2024	37-38
Kooperationspartner*innen	39
Impressum	40

## Legende



Anmeldung erforderlich  
bzw. nicht erforderlich



Nicht kostenfrei bzw.  
kostenfrei



Barrierefreier bzw. nicht  
barrierefreier Zugang

# Grußwort

Liebe Dithmarscher und Dithmarscherinnen,

die seelische Gesundheit ist ein zentraler Bestandteil unseres Wohlbefindens und beeinflusst jeden Aspekt unseres Lebens. Sie ermöglicht es uns, unsere Potentiale zu entfalten, Beziehungen zu pflegen und den täglichen Herausforderungen mit Stärke und Zuversicht zu begegnen.

In einer Welt, die oft von Hektik und Leistungsdruck geprägt ist, ist es entscheidend, dass wir uns bewusst Zeit für unsere seelische Gesundheit nehmen. Offene Gespräche, gegenseitige Unterstützung und das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse sind wesentliche Schritte auf diesem Weg.

Das Gesundheitsamt des Kreises Dithmarschen möchte in Kooperation mit vielen lokalen Akteuren auf die Relevanz der Thematik und die verschiedenen psychosozialen Angebote im Kreis Aufmerksam machen.

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit werden unterschiedlichste Aktionen für Betroffene, Angehörige und Interessierte angeboten.

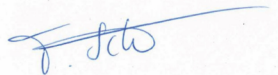
Seelische Gesundheit betrifft uns alle – ob als Individuum, in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz. Es geht darum, auf uns selbst und aufeinander zu achten, Verständnis und Mitgefühl zu zeigen und rechtzeitig Unterstützung zu suchen oder anzubieten. Ein offenes Gespräch, ein kleines Zeichen der Wertschätzung oder einfach das Gefühl, gehört zu werden, können einen großen Unterschied machen.

Wir wünschen allen Teilnehmenden eine anregende Aktionswoche und eine gute Zeit.

Herzlichst,



Daniela Erdmann  
Geschäftsbereichsleitung  
Familie, Soziales, Gesundheit  
Kreis Dithmarschen



Thorben Schütt  
Landrat  
Kreis Dithmarschen

# Gemeinsame Frühstücksrunde

8 - 9.15 Uhr

*Brücke SH gGmbH*

Sie sind nicht allein. Genießen Sie ein gemütliches Frühstück in geselliger Runde! Wir bereiten das Frühstück gemeinsam vor und nach, sodass wir uns Zeit für gutes Essen und Austausch nehmen können.

**Veranstaltungsort:** Norderstraße 58, 25746 Heide

**Kosten:** 2,00 Euro

Bitte melden Sie sich bei Herrn Groß unter Tel. 0171/9106224 oder per E-Mail an [L.gross@bruecke.sh.de](mailto:L.gross@bruecke.sh.de) an.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen in den Tag zu starten.





# „Milchbuddel und Kaffeepott“

*AWO Familienzentrum Meldorf*

Kommen Sie vorbei und tauschen Sie sich aus: Unser Treffpunkt für Eltern, Erziehungsberechtigte oder Großeltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren bietet Raum für Begegnungen und Gespräche. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!

**Veranstaltungsort:** Räume für Familien,  
Bahnhofstraße 31, 25767 Albersdorf.

**Ansprechpartnerin:** Christiane Bornholdt-Suhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



# „Stärkenglas – finden und sammeln eigener Ressourcen“

10 - 12 Uhr

*Evangelische Wohnhilfen*

Dieses Kreativangebot richtet sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen, interessierte Menschen sowie Menschen mit Teilhabebeeinträchtigung. Ziel ist es, gezielt die eigenen Ressourcen (wieder) zu entdecken, Motivation und Ansporn zu finden und sich durch Leitgedanken sowie den Austausch mit anderen inspirieren zu lassen. Am Ende des Kurses nimmt jede/r Teilnehmer/in ein Glas voller Ressourcen mit nach Hause, auf das in schwierigen Zeiten zurückgegriffen werden kann, um sich der eigenen Stärken bewusst zu werden.

**Veranstaltungsort:** Rungholtstraße 5d,  
25746 Heide

**Ansprechpartnerin:** Jana Bewernick



Montag, 14.10.2024

# Das Gemeindepsychiatrische Zentrum (GPZ) stellt sich vor

10 - 12 Uhr &amp; 14 - 16 Uhr

## *Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)*

Das Gemeindepsychiatrische Zentrum ist eine Anlaufstelle für alle Bürgerinnen und Bürger Dithmarschens, die sich in psychiatrischen und lebenspraktischen Fragen beraten lassen möchten oder in verschiedenen Lebenssituationen eine Begleitung benötigen. Wir sind gut vernetzt und können Sie auf Wunsch entsprechend vermitteln. Wir laden Sie herzlich zu einer offenen Gesprächsrunde ein, bei der Sie uns kennenlernen und sich über unser vielfältiges Angebot informieren können.

### **Veranstaltungsort:**

Brücke Dithmarschen e.V.

Neue Anlage 23 – 25, 25746 Heide

Wir freuen uns darauf, Sie zu begrüßen und Ihnen weiterzuhelfen!



# “Ein Teller Kreatives”

10 - 17 Uhr

*Brücke Dithmarschen*

## **Offenes Haus – Rein schauen, informieren, sich Gutes tun**

Besuchen Sie unser offenes Haus und erleben Sie einen Tag voller kreativer Angebote. Ob Sie sich informieren, entspannen oder einfach nur eine schöne Zeit verbringen möchten – es ist für jede\*n etwas dabei. Freuen Sie sich auf eine Hausführung, gemeinsames Kochen und Mittagessen, entspannende Musik, Spiele und Gespräche sowie ein offenes Kunsthaus.

Für alle Interessierten. Entdecken Sie unser vielseitiges Programm und lassen Sie sich inspirieren!

**Veranstaltungsort:** Neue Anlage 23-25,  
25746 Heide



# Kochtraining

11 - 13 Uhr

*Brücke SH gGmbH*

Alle interessierten Bürger\*innen sind herzlich eingeladen, am Kochtraining teilzunehmen. Hier fördern wir den lebenspraktischen Bereich des Kochens und zeigen, wie gesunde Ernährung zur Stärkung der seelischen Gesundheit beitragen kann. Unter fachlicher Anleitung bereiten die Teilnehmer\*innen gemeinsam ein Mittagsmenü zu.

**Veranstaltungsort:** Norderstraße 58,  
25746 Heide

**Kosten:** 2,50 Euro

Bitte melden Sie sich bei Herrn Groß unter  
Tel. 0171/9106224 oder per E-Mail an  
[L.gross@bruecke.sh.de](mailto:L.gross@bruecke.sh.de) an.

Entdecken Sie die Freude am Kochen und erfahren Sie, wie ausgewogene Ernährung Ihr Wohlbefinden verbessern kann!



# „Sprachcafé“ in Albersdorf

14.30 - 16 Uhr

*AWO Familienzentrum Meldorf*

Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene mit sehr geringen Deutschkenntnissen, die ihre Fähigkeiten im Verstehen und Sprechen der deutschen Sprache verbessern möchten. Wir treffen uns regelmäßig, um uns auszutauschen und gemeinsam Deutsch zu lernen. Kinder sind willkommen und können während des Treffens spielen.

**Veranstaltungsort:** Räume für Familien,  
Bahnhofstraße 31, 25767 Albersdorf

Bitte melden Sie sich bei Christiane Bornholdt-Suhr unter [Christiane.bornholdt-suhr@awo-sh.de](mailto:Christiane.bornholdt-suhr@awo-sh.de) an.



# „Sprachcafé“ in Meldorf

15 - 17 Uhr

*AWO Familienzentrum Meldorf*

Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene mit sehr geringen Deutschkenntnissen, die ihre Fähigkeiten im Verstehen und Sprechen der deutschen Sprache verbessern möchten. Wir treffen uns regelmäßig, um uns auszutauschen und gemeinsam Deutsch zu lernen. Kinder sind willkommen und können während des Treffens spielen.

**Veranstaltungsort:** AWO Familienzentrum  
Meldorf, Friedrich-Holm-Weg 2,  
25704 Meldorf

Bitte melden Sie sich bei Christiane  
Bornholdt-Suhr unter [Christiane.bornholdt-suhr@awo-sh.de](mailto:Christiane.bornholdt-suhr@awo-sh.de) an.



# Basketball für Alle

Ab 16.45 Uhr

*Vitanas SPC Koog-Haus*

Alle Menschen, die Interesse an Basketball haben, sind herzlich eingeladen, in unsere Basketballgruppe hineinzuschnuppern und gemeinsam mit uns die Bälle springen zu lassen und mit uns in den Austausch zu kommen.

**Veranstaltungsort:** Bojestraße 30,  
25541 Brunsbüttel

Bitte melden Sie sich für die  
Basketballgruppe per E-Mail an bei

Michelle Sieck: [M.sieck@vitanas.de](mailto:M.sieck@vitanas.de) oder  
Lena König: [L.koenig@vitanas.de](mailto:L.koenig@vitanas.de).





# Walkingangebot im Sozialraum

9.45 - 11 Uhr

*Brücke SH gGmbH*

Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, an unserem Walkingangebot teilzunehmen. Wir treffen uns im Innenhof des Wohnhauses **Norderstraße 62 in Heide** und starten von dort unsere Walkingrunde. Eine Durchführung des Angebots an der Nordsee oder in den Kreistannen ist ebenfalls möglich und wird in Absprache vor Ort entschieden.

Bitte melden Sie sich bei Herrn Groß unter [L.gross@bruecke-sh.de](mailto:L.gross@bruecke-sh.de) oder telefonisch unter Tel: 0171/9106224 an.

Wir freuen uns sehr darauf, gemeinsam mit Ihnen eine entspannte Walking-Runde zu genießen.



# Büchertauschbörse

10 - 17 Uhr

*Brücke SH gGmbH*

Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, an unserer Büchertauschbörse teilzunehmen. Hier haben Sie die Möglichkeit, Bücher abzugeben und mitzunehmen sowie sich mit anderen über Ihre Lieblingslektüre auszutauschen. Zusätzlich werden Informationen über den Sozialraum bereitgestellt und zur Verfügung gestellt.

**Veranstaltungsort:** Süderstraße 10,  
25746 Heide

**Ansprechpartnerin:** Ilona Buth

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und den gemeinsamen Austausch in einer einladenden Atmosphäre.



# Kreativ-Werkstatt

11 - 12.15 Uhr

*Brücke SH gGmbH*

Werden Sie gemeinsam mit uns kreativ. Stellen Sie in Unserer Werkstatt mit Holzmaterialien z.B. ihre eigene Dekoration her und kommen Sie dabei mit uns ins Gespräch. Wir begleiten Sie bei der Umsetzung ihrer kreativen Ideen.

**Veranstaltungsort:** Norderstraße 58,  
25746 Heide

Bitte melden Sie sich bei Herrn Groß unter  
Tel. 0171/9106224 oder per E-Mail an  
[L.gross@bruecke.sh.de](mailto:L.gross@bruecke.sh.de) an.

Seien Sie dabei und leben Sie sich kreativ  
aus!



# Entspannung im Grünen

14 Uhr

## *Vitanas SPC Koog-Haus*

Alle Menschen, die Interesse an Entspannung haben, sind herzlich eingeladen zu einer 20-minütigen Kurzentspannung mit einer speziellen Methode. Bei gutem Wetter findet die Entspannung im Stadtpark Brunsbüttel statt, andernfalls in den Räumen des Koog-Hauses.

**Veranstaltungsort:** Koogstraße 32, 25541 Brunsbüttel, Eingang über Marktplatz (bei gutem Wetter ggf. im Stadtpark Brunsbüttel)

Bitte melden Sie sich per E-Mail an bei

Michelle Sieck: [M.sieck@vitanas.de](mailto:M.sieck@vitanas.de) oder  
Lena König: [L.koenig@vitanas.de](mailto:L.koenig@vitanas.de).



# Aufklärung Neurodiversität mit Filmvorstellung

17 - 20 Uhr

*Beauftragte für Menschen mit  
Behinderung Kreis Dithmarschen*

## **Die Wochenendrebellen**

Sie sind herzlich zur Filmvorstellung im Heider Kino Lichtblick eingeladen. Der Film dreht sich um das Thema Autismus.

Vor der Vorstellung erhalten Sie Einblick in die Thematik der Neurodiversität.

**Eintritt:** Frei

Zusatzinfos zur Barrierefreiheit:

- Untertitel auf der Kinoleinwand
- GRETA App für Audiodeskription
- Hörverstärkung verfügbar

Für Menschen im Rollstuhl, die sich nicht umsetzen können, steht ein Platz zur Verfügung.

Bitte melden Sie sich per Mail an bei [behindertenbeauftragte@dithmarschen.de](mailto:behindertenbeauftragte@dithmarschen.de)



# Brücke-Tag

8 - 14 Uhr

## *Brücke SH gGmbH*

Der Brücke-Tag beginnt mit einem Frühstücksangebot, gefolgt von einem Vormittag, den die ergotherapeutischen Fachkräfte nach den Wünschen der Anwesenden gestalten. Das Programm umfasst kreative oder sportliche Aktivitäten, klassische Ergotherapiemedien und optional Entspannungseinheiten oder Ausflüge. Mittags wird gemeinsam gekocht, inklusive Einkauf, Zubereitung, Essen und Aufräumen. Der Nachmittag bietet Zeit für einen gemeinsamen Ausklang, Reflektionen, Weiterarbeit an Projekten oder Gespräche.

**Veranstaltungsort:** Norderstraße 58,  
25746 Heide

**Kosten:** Frühstück und Mittag jeweils 2,00 €

Bitte melden Sie sich bei Herrn Groß unter [L.gross@bruecke-sh.de](mailto:L.gross@bruecke-sh.de) oder telefonisch unter Tel: 0171/9106224 an.



# Frauenfrühstück

9- 12 Uhr

*Frauen helfen  
Frauen e.V.*

*Dithmarschen, Notruf und  
Beratung für Frauen*

Was stresst uns im Alltag und wie gehen wir damit um? Was tut uns gut und was würden wir vielleicht anders machen? Die Frühstücksrunde bietet einen offenen Raum für den Austausch unter Frauen, ohne Anleitung. Das Frühstück wird gestellt. Für Mädchen und Frauen ab 16 Jahren.

**Veranstaltungsort:** Dithmarscher Frauentreff Alter Kirchhof 16, 25709 Marne  
**Kosten:** Über eine kleine Spende freuen wir uns.

Eine Anmeldung erleichtert uns die Kalkulierung der Lebensmittel, ist aber keine Voraussetzung:  
Info@frauenberatung-dithmarschen.de  
oder telefonisch unter 04851-8316.



# „Milchbuddel und Kaffeepott“

9.30 - 11.30 Uhr

*AWO Familienzentrum Meldorf*

Kommen Sie vorbei und tauschen Sie sich aus: Unser Treffpunkt für Eltern, Erziehungsberechtigte oder Großeltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren bietet Raum für Begegnungen und Gespräche. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Veranstaltungsort:** AWO Familienzentrum Meldorf, Friedrich-Holm-Weg 2, Bahnhofstraße 31, 25704 Meldorf.

**Ansprechpartnerin:** Christiane Bornholdt-Suhr





# „Ein Teller Kreatives“

13 - 16 Uhr

*Brücke Dithmarschen*

## **Offenes Haus – Rein schauen, informieren, sich Gutes tun**

Besuchen Sie unser offenes Haus und erleben Sie einen Tag voller kreativer Angebote. Ob Sie sich informieren, entspannen oder einfach nur eine schöne Zeit verbringen möchten – es ist für jede\*n etwas dabei. Freuen Sie sich auf eine Hausführung, Mittagessen, entspannende Musik, Spiele und Gespräche sowie ein offenes Kunsthaus.

Für alle Interessierten. Entdecken Sie unser vielseitiges Programm und lassen Sie sich inspirieren.

**Veranstaltungsort:** Wurtleutetweute 54,  
25541 Brunsbüttel



# Das Gemeindepsychiatrische Zentrum (GPZ) stellt sich vor

14 - 15.30 Uhr

## *Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)*

Das Gemeindepsychiatrische Zentrum ist eine Anlaufstelle für alle Bürgerinnen und Bürger Dithmarschens, die sich in psychiatrischen und lebenspraktischen Fragen beraten lassen möchten oder in verschiedenen Lebenssituationen eine Begleitung benötigen. Wir sind gut vernetzt und können Sie auf Wunsch entsprechend vermitteln. Wir laden Sie herzlich zu einer offenen Gesprächsrunde ein, bei der Sie uns kennenlernen und sich über unser vielfältiges Angebot informieren können.

**Veranstaltungsort:** Brücke Dithmarschen  
Wurtleutetweute 54, 25541 Brunsbüttel

Wir freuen uns darauf, Sie zu begrüßen und Ihnen weiterzuhelfen!



## Was hat seelische Gesundheit mit dem Nachbarschaftshilfeverein Amt Büsum Wesselburen e.V. zu tun?

15 - 17 Uhr

*Nachbarschaftshilfeverein, Amt Büsum Wesselburen e.V.*

### **gemeinsam - miteinander - füreinander**

Entdecken Sie, wie seelische Gesundheit durch nachbarschaftliche Unterstützung gefördert wird. Wir stellen eigene Initiativen und Angebote vor, wie z.B. Unterstützung beim Rasenmähen, Vorlesepaten und Ausflüge. Zudem präsentieren wir Projekte wie die Unterstützung chronisch Kranker im Selbstmanagement, in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern.

Erfahren Sie, wie unkomplizierte nachbarschaftliche Hilfe einen wichtigen Beitrag zur seelischen Gesundheit leisten kann. Wir freuen uns auf den Austausch bei Kaffee und Kuchen.

**Veranstaltungsort:** Hebbelhaus, Süderstraße 49, 25764 Wesselburen  
Anmeldung bei Ruth Mengel unter [ruth.mengel@amt-buesum-wesselburen.de](mailto:ruth.mengel@amt-buesum-wesselburen.de) oder 0151 54259195



# Fahrradwerkstatt

13 - 14 Uhr

*Brücke SH gGmbH*

Einfach mal den Kopf frei kriegen - Radfahren ist eine effektive Methode, um Stress abzubauen. Es hilft, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und bietet eine gesunde Ablenkung.

Unter der Anleitung unseres Ergotherapeuten und mit Fahrradteilen aus unserem Fundus machen wir gemeinsam Ihr Fahrrad verkehrssicher.

Wir freuen uns immer über intakte Fahrradteile für unsere Werkstatt.

**Veranstaltungsort:** Norderstraße 58, 25746 Heide



# Der Kindertreff & Kinderladen stellen sich vor

15 - 18 Uhr

*Der Kinderschutzbund Ortsverband Heide e.V.*

Als Kinderschutzbund setzen wir uns für die Rechte und das Wohl von Kindern und Jugendlichen in unserer Region ein und unterstützen Familien in Krisensituationen. Besuchen Sie unseren Kindertreff und Kinderladen! Wir laden alle Kinder bis 12 Jahre, deren Geschwister und Eltern zu einem Nachmittag mit kreativem Bastelspaß und leckerem Popcorn ein.

Der Kinderladen freut sich über Spenden von gut erhaltenen Kleidungsstücken bis Größe 152, Spielzeug, Kinderwagen, -sitzen, -betten und Umstandsmode.

**Veranstaltungsort:** Kleine Westerstraße 2,  
25746 Heide

*Hinweis: Der Kindertreff ist im Gegensatz zum Kinderladen nicht barrierefrei zugänglich.*



# Herbstfest – Bunter Garten der Begegnung

15 - 17 Uhr

*Gemeinschaftsprojekt AWO Familienzentrum  
Meldorf, HOELP, IUVO*

Feiern Sie mit uns den Abschluss der Gartensaison im Bunten Garten der Begegnung! Für Jung und Alt gibt es Snacks und Getränke, spannende Aktionen, Spiele für Kinder und Musik.

Jede\*r ist herzlich eingeladen, vorbeizukommen. Wir freuen uns auf Sie!

**Veranstaltungsort:** Kleingartengelände,  
Otto-Nietsch-Weg, Parzelle 35,  
25704 Meldorf



# Seelische Gesundheit in Familie und Partnerschaft

9 - 12 Uhr

*Familienberatung des Diakonischen  
Werkes Dithmarschen des Ev. Luth.*

*Kirchenkreises Dithmarschen*

## **Beratung als Chance zur Stärkung in herausfordernden Lebenssituationen**

Die Familienberatung bietet umfassende Unterstützung bei familiären Konflikten, Erziehungsfragen, Paarberatung und Selbstfürsorge. Unser Team aus Psychologen, Pädagogen und Sozialpädagogen steht Ihnen zur Seite. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Einblick in unsere Arbeit und Methodik, einschließlich eines kleinen Praxisanteils zur Selbsterfahrung.

**Veranstaltungsort:** Nordermarkt 4,  
25704 Meldorf

**Zielgruppe:** Familien mit Kindern oder  
Einzelpersonen unter 25 Jahren

Anmeldung per Mail an  
familienberatung@dw-dith.de oder  
telefonisch unter 04832-972150



# Aktive Entspannung am Vormittag

9.30 - 11.30 Uhr

*Brücke SH gGmbH*

Wir beginnen mit 15 Minuten Achtsamkeit und Yoga, um Körperwahrnehmung und Beweglichkeit zu fördern. Danach folgt eine entspannende Phase mit Methoden wie Fantasiereisen, Bodyscan, Atemmeditation oder progressiver Muskelentspannung. Zum Abschluss gibt es eine kurze Nachbesprechung sowie ca. 20 Minuten für ein Kennenlernen. Bitte bringen Sie etwas Einfaches (z.B. ein Brötchen) zum gemeinsamen Essen und Trinken mit.

**Veranstaltungsort:** Süderstraße 10,  
25746 Heide,

**Kosten:** 2,00 €

Anmeldung bei Frau Weber-Witt unter [j.weber-witt@bruecke-sh.de](mailto:j.weber-witt@bruecke-sh.de) oder Tel. 0171/9109218.

*Das Angebot richtet sich an Personen, die sich auf Entspannung einlassen können. Bei schweren Depressionen oder wahnhaften Schizophrenien ist eine Teilnahme nicht möglich.*





# Marte Meo

Online: 12 - 12.45 Uhr

*Kompass-Beratungszentrum des  
Kreises Dithmarschen*

## **Ein Einblick der videogestützten sozial- emotionalen Entwicklungsbegleitung**

Erfahren Sie, wie die Marte Meo-Methode – die „Hilfe zur Selbsthilfe“ – die sozial-emotionale Entwicklung von Kindern unterstützt. Durch gefilmte Alltagssituationen werden gelungene Momente sichtbar, die auf natürliche Entwicklungsprozesse hinweisen. Diese Veranstaltung bietet allen Interessierten wertvolle Impulse für den Alltag.

Anmeldung bei Nadine Müller unter  
[nadine.mueller@dithmarschen.de](mailto:nadine.mueller@dithmarschen.de)

### **Veranstaltungslink:**



# „Stärkenglas – finden und sammeln eigener Ressourcen“

14 - 16 Uhr

*Evangelische Wohnhilfen*

Dieses Kreativangebot richtet sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen, interessierte Menschen sowie Menschen mit Teilhabebeeinträchtigung. Ziel ist es, gezielt die eigenen Ressourcen (wieder) zu entdecken, Motivation und Ansporn zu finden und sich durch Leitgedanken sowie den Austausch mit anderen inspirieren zu lassen. Am Ende des Kurses nimmt jeder Teilnehmerin ein Glas voller Ressourcen mit nach Hause, auf das in schwierigen Zeiten zurückgegriffen werden kann, um sich der eigenen Stärken bewusst zu werden.

**Veranstaltungsort:** Rungholtstraße 5d,  
25746 Heide

**Ansprechpartnerin:** Jana Bewernick



# Ernährung für die Kleinsten

14 .30- 16.30 Uhr

*AWO Familienzentrum Meldorf*

Für Eltern und Erziehungsberechtigte mit Kindern in den ersten Lebensjahren: Wir bieten Tipps und Anleitungen zur Ernährung von der Milchbuddel bis zum Familientisch. Lernen Sie, wie Sie gesunde und leckere Babykost zubereiten, und tauschen Sie sich über individuelle Ernährungsbedürfnisse aus und schaffen einen Raum der Begegnung und des Austausches für neugewordene Eltern.

**Veranstaltungsort:** AWO Familienzentrum  
Friedrich-Holm-Weg 2  
25704 Meldorf

Anmeldung: Bei Christiane Bornholdt-Suhr unter 04832/60111-14 oder per E-Mail an [Christiane.bornholdt-suhr@awo-sh.de](mailto:Christiane.bornholdt-suhr@awo-sh.de).



# Ernährung für die Kleinsten

9.30- 11.30 Uhr

*AWO Familienzentrum Meldorf*

Für Eltern und Erziehungsberechtigte mit Kindern in den ersten Lebensjahren: Wir bieten Tipps und Anleitungen zur Ernährung von der Milchbuddel bis zum Familientisch. Lernen Sie, wie Sie gesunde und leckere Babykost zubereiten, und tauschen Sie sich über individuelle Ernährungsbedürfnisse aus und schaffen einen Raum der Begegnung und des Austausches für neugewordene Eltern.

**Veranstaltungsort:** Räume für Familien  
Bahnhofstr.31  
25767 Albersdorf

Anmeldung: Bei Christiane Bornholdt-Suhr unter 04832/60111-14 oder per E-Mail an [Christiane.bornholdt-suhr@awo-sh.de](mailto:Christiane.bornholdt-suhr@awo-sh.de).



# Austausch & Achtsamkeit

10 - 12 Uhr

*Brücke Schleswig-Holstein (PSZ)*

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Farsi- und Dari-sprachige Geflüchtete (ab 18 Jahren). Es dient dem Austausch und der Vernetzung untereinander und umfasst geleitete Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung im Alltag, durchgeführt von einer Psychologin und Sprachmittlerin in Farsi und Dari.

**Veranstaltungsort:** Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge (PSZ), Außenstelle Heide, Süderstraße 10, 25746 Heide

Anmeldung bei Claudia Pahl unter [c.pahl@bruecke-sh.de](mailto:c.pahl@bruecke-sh.de) oder 0151 41405714.



A

# Vorstellung der Demenzbibliothek und der Demenzsprechstunde 14 - 16 Uhr

*Pflegestützpunkt Dithmarschen*

Das Bibliotheksangebot richtet sich an pflegende Angehörige, Fachkräfte im Bereich Demenz sowie Auszubildende im Pflegebereich. Unsere Sammlung umfasst Praxisbücher und Non-Book-Materialien wie Spiele zur Beschäftigung von Menschen mit Demenz. Zusätzlich bieten wir Geschichten, Gedichte, Lieder und Bilder aus prägenden Lebensphasen (Kindheit/Jugend), die das Erinnern und Erzählen anregen. Außerdem stellen wir das Konzept der Demenzsprechstunde vor, die jeden 1. Montag im Monat von 15 – 17 Uhr stattfindet.

**Veranstaltungsort:** Stadtbücherei Heide,  
Himmelreichstraße 10, 25746 Heide



## Was hat seelische Gesundheit mit dem Nachbarschaftshilfeverein Amt Büsum Wesselburen e.V. zu tun?

15 - 17 Uhr

*Nachbarschaftshilfeverein, Amt Büsum Wesselburen e.V.*

### **gemeinsam- miteinander- füreinander**

Entdecken Sie, wie seelische Gesundheit durch nachbarschaftliche Unterstützung gefördert wird. Wir stellen eigene Initiativen und Angebote vor, wie z.B. Unterstützung beim Rasenmähen, Vorlesepaten und Ausflüge. Zudem präsentieren wir Projekte wie die Unterstützung chronisch Kranker im Selbstmanagement, in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern.

Erfahren Sie, wie unkomplizierte nachbarschaftliche Hilfe einen wichtigen Beitrag zur seelischen Gesundheit leisten kann. Wir freuen uns auf den Austausch bei Kaffee und Kuchen.

**Veranstaltungsort:** Gesundheitszentrum Büsum, Westerstrasse 30, 25761 Büsum  
Anmeldung bei Ruth Mengel unter [ruth.mengel@amt-buesum-wesselburen.de](mailto:ruth.mengel@amt-buesum-wesselburen.de) oder 0151 54259195



# Büchertauschbörse

10 - 14 Uhr

*Brücke SH gGmbH*

Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, an unserer Büchertauschbörse teilzunehmen. Hier haben Sie die Möglichkeit, Bücher abzugeben und mitzunehmen sowie sich mit anderen über Ihre Lieblingslektüre auszutauschen. Zusätzlich werden Informationen über den Sozialraum bereitgestellt und zur Verfügung gestellt.

**Veranstaltungsort:** Süderstraße 10, 25746 Heide

**Ansprechpartnerin:** Ilona Buth





# Achtsamkeit am Meer & Mehr

11 - 11.45 Uhr

VHS Büsum e.V.

## Tipps und Methoden für mehr Entspannung im Alltag

Für alle Interessierten: Erlernen Sie einfache mentale und körperliche Übungen und Methoden, um gelassener und entspannter durch den Alltag zu kommen.

**Veranstaltungsort:** OGS Offene Ganztagschule, An der Mühle 7, 25761 Büsum

Anmeldung: [info@vhs-buesum.de](mailto:info@vhs-buesum.de) oder 0152 03742245

Sie sind herzlich eingeladen!



## Kooperationspartner\*innen

---

- Pflegestützpunkt
- AWO Familienzentrum Meldorf
- Vitanas SPC Koog-Haus
- Brücke Dithmarschen
- Familienberatung des Diakonischen Werkes Dithmarschen des Ev. Luth. Kirchenkreises Dithmarschen
- Evangelische Wohnhilfen
- Beauftragte für Menschen mit Behinderung
- Brücke SH gGmbH
- Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge (PSZ)
- VHS Büsum e.V.
- Frauen helfen Frauen e.V. Dithmarschen
- Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Heide e.V.
- Nachbarschaftshilfeverein, Amt Büsum Wesselburen e.V.
- Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)
- Kompass-Beratungszentrum

Ihre Meinung ist uns wichtig.  
Geben Sie uns gerne ein Feedback zur Woche  
der seelischen Gesundheit:



@kreis\_dithmarschen\_official



Kreis Dithmarschen

Herausgeber:



Kreis Dithmarschen

**Dithmarschen**  
Wat anners

Adresse: Stettiner Str. 30, 25746 Heide  
Redaktion:  
Franziska Wall  
Gesundheitsamt Kreis Dithmarschen  
Layout: Pressestelle Kreis Dithmarschen