



Wochen der Seelischen Gesundheit 2026

“Miteinander statt nebeneinander”

Programm für Flensburg

Entdecke vielfältige Veranstaltungen und Aktionen, die Mut machen, Wissen vermitteln und Menschen zusammenbringen.

Oktober

9.10., 16-17:30 Uhr, **“Konzert des NorderPopChors und Kampagnenlaunch: Freundlicher Umgang miteinander”**, Aula der Duborg-Skolen, Brücke Flensburg und Stadt Flensburg, Gesundheitsplanung, kostenfrei

12.10., Online-Gesprächsreihe, 18:30-20 Uhr
“Miteinander statt nebeneinander: Achtsamkeit – Abgrenzung – Stressresilienz – Burnout-Prävention”
Aktionsbündnis Seelische Gesundheit, kostenfrei

10.10., **“Schritte, die verbinden – gemeinsam spazieren”**
landesweite Spaziergänge, die auf seelische Gesundheit aufmerksam machen, verschiedene Uhrzeiten und Orte in Schleswig-Holstein, kostenfrei

12.10., Online-Workshop, 18:30-19:30 Uhr
“Du musst kein Profi sein, um zu helfen – das SICHER-Prinzip für Mentale Erste Hilfe”, NEFESCH 52°13° e. V. – Verein für mentale Gesundheit, kostenfrei

10.10., 10-16 Uhr, **“Oasentag - ein Tag zum Reflektieren, Entspannen und Auftanken fürs Ehrenamt”**, Tages- und Begegnungsstätte der Brücke Flensburg, kostenfrei

14.10., 19-21:30 Uhr, **“Filmveranstaltung: 7 Seelen – Ringen um Familie”** mit anschließendem Q&A mit Regisseur Stefan Czimmek, in der Dansk Centralbibliotek Flensburg, Präventionsprojekt der Brücke Flensburg, kostenfrei

10.10., 13-15:30 Uhr, **“Gemeinsam unterwegs – ein Spaziergang für Frauen”**, mit anschließendem Kaffee und Kuchen, Ostseebad und Umgebung, Stadt Flensburg, Gesundheitsplanung, kostenfrei

22.10., 15-17 Uhr, **“Warum Armut psychisch krank macht – Lesung mit Olivier David”**, in der blau:pause, Stadt Flensburg, Koordinierungsstelle Kommunale Präventionskette, kostenfrei

November

1.-30.11., **“TagesLichter – 30 Tage bewusst mehr Schönes im Alltag wahrnehmen und teilen”**, moderierte WhatsApp-Gruppe, kostenfrei

7. 11., 10-14 Uhr, **“Gut durch die Wechseljahre – Veränderungen verstehen und Wohlbefinden stärken”**, Gesundheitshaus, Stadt Flensburg, Gesundheitsplanung
Kostenbeitrag: 15 Euro

2.11., 10-12 Uhr, Online-Vortrag, **“Kulturelle Einflüsse und Diversität in der Gesundheitsversorgung”**, kostenfrei, Stadt Flensburg, Abt. Flucht und Integration

8. 11., 10:30-12:30 Uhr, **“Einsamkeit überwinden – neue Sichtweisen, Austausch, Entspannungsübungen, Meditation & mehr”**, vhs Flensburg, Nikolaikirchhof 3, Kostenbeitrag 22,50 Euro

Alle weiteren Informationen zu den Veranstaltungen, den genauen Orten sowie Anmeldemöglichkeiten findest du hier auf der Webseite:

<https://www.bruecke-flensburg.de/aktuelles/artikel/bundesweite-aktionswochen-seelische-gesundheit-2026> oder scanne einfach den QR-Code mit der Kamera deines Smartphones

