

Dienstag | 15. Okt. 2024

WORKSHOP
Yoga-Coaching: Selbstfürsorge und Resilienz - Aufblühen statt Ausbrennen
15:00 - 17:30 Uhr
Teilhabezentrum „Alte Handwerkskammer“, Neu-Ulmer-Straße 19, Meiningen, Supervision Coaching Training, Frau Ebert

ONLINE-VORTRAG
Resilienz stärken: Die sieben Schlüssel zur inneren Stabilität
17:00 Uhr, nur online
Anmeldung: www.selbsthilfe-thueringen.de, Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V., Herr Wett

VORTRAG
Musik trifft Pharmazie - Ängste & Depressionen an prominenten Beispielen erklärt
18:30 - 20:00 Uhr
Stadt- und Kreisbibliothek „Heinrich Heine“, Kirchhof 4, Schmalkalden, Hirschapotheke, Frau Mannetstätter und Herr Hillebrand

VORTRAG (& ONLINE)
Cannabis - Nutzpflanze oder Rauschmittel?
17:00 Uhr, auch online
Volkshochschule Sommerauweg 27, Zella-Mehlis, Versand d. Zugangsdaten nach Anmeldung per E-Mail, Volkshochschule „Eduard Weitsch“, Frau Hofmann

Mittwoch | 16. Okt. 2024

KURS
Digitale Kommunikation trifft Bewegung
9:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus Kaltennordheim, Wilhelm-Külz-Platz 2, Kaltennordheim, Volkshochschule „Eduard Weitsch“, Frau Simshäuser

TREFFPUNKT
Offener Treff - Genuss im Alltag – gemeinsames Kochen im Herbst
13:00 Uhr
Familienzentrum, Näherstiller Straße 7, Schmalkalden, Frau Schneider

VORTRAG
FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE: Umgang mit Sucht am Arbeitsplatz aus Perspektive des Arbeitgebers
13:00 - 15:00 Uhr
Immanuel Suchtberatung, Stiller Tor 1, Schmalkalden, Frau Bandel-Luck und Frau Luck

KURS
Einweihung des neuen ATP-Bewegungspfad es in Kaltenwestheim
14:00 - 16:00 Uhr
Start: Rathaus am Wetzstein, Am Schlagtor 4, Kaltenwestheim, Volkshochschule „Eduard Weitsch“, Frau Simshäuser

TREFFPUNKT
KIDS: Basteln mit Naturmaterialien für Kinder ab 4 Jahren
15:00 - 17:00 Uhr
Stadt- und Kreisbibliothek „Heinrich Heine“, Kirchhof 4, Schmalkalden, Frau Reckenbeil und Team

ONLINE-VORTRAG
Essstörungen
16:00 Uhr, nur online
Anmeldung: www.selbsthilfe-thueringen.de, Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V., Frau Dr. med. Murr (Uni Jena)

WORKSHOP
Achtsamkeit in der Natur
16:30 - 17:30 Uhr
Jugendfreizeitplatz an der Schafwerra, Breitungen (neben Norma), AtemPause, Frau Neuberger

Donnerstag | 17. Okt. 2024

TREFFPUNKT
Offener Treff - Gemeinsam Zeit verbringen mit Entspannung
9:00 - 14:30 Uhr
Psychosoziale Begegnungsstätte im Familienzentrum Näherstiller Straße 7, Schmalkalden, Frau Schneider

TREFFPUNKT
Neues vom Buchmarkt - Novitätencafé
10:00 - 11:00 Uhr
Stadt- und Kreisbibliothek „Heinrich Heine“, Kirchhof 4, Schmalkalden, Frau Reckenbeil und Team

KURS
Sport der Generationen
10:15 - 11:15 Uhr
Mehrgenerationenhaus im Sarterstift, Alte Henneberger Straße 2, Meiningen, Frau Helmich und ehrenamtliche Bürger

TREFFPUNKT
Gemeinsam statt einsam speisen (kostenfrei)
12:00 Uhr
Teilhabezentrum „Alte Handwerkskammer“, Neu-Ulmer-Str. 19, Meiningen, Frau Ebenbeck und Team

VORTRAG (& ONLINE)
FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE: Volles Potenzial durch gesunde Mitarbeiter!
14:00 - 15:00 Uhr, auch online
Landratsamt Schmalkalden-Meiningen, Obertshäuser Platz 1, Meiningen, Raum 124, Versand d. Zugangsdaten nach Anmeldung per E-Mail, Waldzeit Thüringen, Herr Klein

KURS
Einweihung des zweiten Abschnittes des ATP-Bewegungspfad es in Klings
14:00 - 16:00 Uhr
Start: Dorfbrunnen Klings, Obere Dorfstraße, Klings Bewegungsbegleiterinnen Frau Berk und Frau Fehr

TREFFPUNKT
Spiel, Spaß und Bewegung mit der Seniorengruppe Kaltennordheim
14:00 - 16:00 Uhr
Rathaus Kaltennordheim, Wilhelm-Külz-Platz 2, Kaltennordheim, Bewegungsbegleiterin Frau Schmidt

ONLINE-VORTRAG
Sucht
16:00 Uhr, nur online
Anmeldung: www.selbsthilfe-thueringen.de, Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V., Frau Helbig (TLS e.V.)

KURS
KIDS: Mini-Sport: Bewegung für Kinder zwischen 3 - 6 Jahren sowie deren Begleitung
16:30 - 17:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Meiningen, Alte Henneberger Straße 2, Meiningen, Frau Helmich und ehrenamtliche Bürger

VORTRAG
WUT zur Veränderung - Jugend und Sucht
17:00 Uhr
Teilhabezentrum/Begegnungscafé, Malzhügel 2, Zella-Mehlis, Selbsthilfegruppe „Alternativer Weg“, Herr Kunz

KURS
Indigenes Heilyoga - Mentale und körperliche Stärkung
17:00 - 18:00 Uhr
Dorfgemeinschaftsraum „Grüner Baum“, Bermbacher Hauptstraße 48, Bermbach, Waldzeit Thüringen, Herr Klein

VORTRAG (& ONLINE)
Balance statt Burnout
18:00 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Sommerauweg 27, Zella-Mehlis, Versand der Zugangsdaten nach Anmeldung per E-Mail, Volkshochschule „Eduard Weitsch“, Frau Hoffmann

KURS
Durch Resilienz das seelische Immunsystem stärken
19:30 - 21:00 Uhr
Bürgerhaus Kaltennordheim, Wilhelm-Külz-Platz 2, Kaltennordheim, Volkshochschule „Eduard Weitsch“, Frau Simshäuser

Freitag | 18. Okt. 2024

KURS
Sportbox-Training
10:00 - 11:00 Uhr
Sportbox Kaltennordheim, Schwimmbadweg 3, Kaltennordheim, Volkshochschule „Eduard Weitsch“, Frau Simshäuser

VORTRAG (& ONLINE)
Seh-Stress adé: Augengesundheit für überanstrengte Augen
11:30 - 12:30 Uhr, auch online (MS-Teams)
Landratsamt Schmalkalden-Meiningen, Obertshäuser Platz 1, Meiningen, Raum 124, Versand d. Zugangsdaten nach Anmeldung per E-Mail, HEALTHcome, Frau Lorenz

ONLINE-VORTRAG
24-Stunden-Betreuung im eigenen Zuhause - Die Pflegevermittlung erklärt, wie es gehen kann
12:00 Uhr, nur online (Webex)
Versand d. Zugangsdaten nach Anmeldung per E-Mail, Pflegesegen Pflegevermittlung, Frau Krumrey

TREFFPUNKT
Gedächtnistraining
13:30 - 14:30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Meiningen, Alte Henneberger Straße 2, Meiningen, Frau Helmich und ehrenamtliche Bürger

TREFFPUNKT
BeBeQu-Ortsteilgruppen der Modellregion bewegen und begegnen sich
14:00 - 16:00 Uhr
Bürgerhaus Kaltennordheim, Wilhelm-Külz-Platz 2, Kaltennordheim, Volkshochschule „Eduard Weitsch“, Frau Simshäuser

TREFFPUNKT
Singkreis „Fröhlichkeit“
15:00 - 16:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus im Sarterstift, Alte Henneberger Straße 2, Meiningen, Frau Helmich und ehrenamtliche Bürger

Samstag | 19. Okt. 2024

KURS (& ONLINE)
Entspannungs-Roulette: Eine zufällige Reise durch die Welt der Entspannung
15:30 - 16:30 Uhr, auch online (MS-Teams)
Bürgerhaus-Scheune, Louis-Anschütz-Straße 28, Zella-Mehlis, Versand d. Zugangsdaten nach Anmeldung per E-Mail, HEALTHcome, Frau Lorenz

Sonntag | 20. Okt. 2024

TREFFPUNKT
Mit dem Verlust des eigenen Kindes umgehen
14:00 Uhr
Soziales Zentrum im CCS Suhl, Soziales Zentrum, Friedrich-König-Straße 7, Suhl, Selbsthilfegruppe Verlassene Eltern

Gefördert durch:



Landkreis Schmalkalden-Meiningen
natürlich sportlich



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V







Landkreis Schmalkalden-Meiningen
natürlich sportlich

Woche der seelischen Gesundheit

Motto: „Hand in Hand für Gesundheit am Arbeitsplatz“

10. - 20. OKTOBER 2024

Veranstaltungen im Landkreis Schmalkalden-Meiningen



