

Veranstaltung

Thementag mit Workshops für alle Bürger:
innen, sowie mit dem Thema befasste Ehren-
und Hauptamtliche

Ansprechpartner:in vor Ort

Jörg Marx, Stabsstelle Sozialplanung und
Statistik, Stadt Mülheim a.d.R.
Dr. Anna Storms, Akademiedozentin

Veranstaltungsort

Die Wolfsburg
Falkenweg 6
45478 Mülheim an der Ruhr

Ausrichter:



Informationen und Anmeldung unter der Tagungsnummer A25147

akademieanmeldung@bistum-essen.de | 0208.99919-981 | die-wolfsburg.de

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei!

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldungen per Mail oder Online und bitte informieren Sie uns spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, wenn Sie nicht teilnehmen können. Es gelten unsere AGB (die-wolfsburg.de/agb).

Unsere Angebote sind offen für alle Menschen in Mülheim an der Ruhr und darüber hinaus. Gemeinsam möchten wir dazu beitragen, das Bewusstsein für seelische Gesundheit zu stärken und präventiv vorzugehen; denn ein gesundes Leben ist mehr als nur körperliche Fitness – es umfasst auch das seelische Gleichgewicht.

Lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu mehr Wohlbefinden gehen!
Ihre seelische Gesundheit ist uns wichtig – weil Sie es auch sind!

2025

THEMENTAG

Die
Wolfsburg

Gesund leben!

Zugänge und präventive Angebote zum Erhalt seelischer
Gesundheit in Mülheim an der Ruhr

20
OKT



Montag

20. Oktober 2025 | 9:00 bis 16:00 Uhr

Gesund leben in Mülheim an der Ruhr – Ihre Wege zu seelischer Gesundheit

Seelische Gesundheit ist ein essenzieller Bestandteil unseres Wohlbefindens und unserer Lebensqualität. Sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln und ist die Grundlage für stabile Beziehungen, beruflichen Erfolg und persönliches Glück. In einer Welt, die ständig im Wandel ist, stehen wir alle vor Herausforderungen, die unsere seelische Balance auf die Probe stellen können. Ob im Alltag, in besonderen Lebensphasen oder in Zeiten der Krise – unsere Seele braucht Aufmerksamkeit, Pflege und Unterstützung, um gesund zu bleiben.

Hier, in Mülheim an der Ruhr, setzen wir uns im *Netzwerk Seelische Gesundheit* dafür ein, vorhandene Angebote, insbesondere der präventiven Arbeit, miteinander zu verbinden und neue zu entwickeln. Die Mitglieder des Netzwerkes kommen aus fast allen Arbeitsbereichen der psychosozialen Arbeit. Bereits der erste Thementag zur Seelischen Gesundheit im Oktober 2024 wurde mit hohem Interesse besucht. Dieser zweite Thementag will ebenfalls dazu beitragen, Themen aus der Tabuzone zu holen und Mittel und Wege aufzuzeigen, die zur Stärkung und zum Erhalt der mentalen Kräfte beitragen können. Unser Ziel ist es, Mülheim an der Ruhr als eine offene, unterstützende Gemeinschaft zu fördern, in der jeder Mensch auf kurzem Wege die Hilfe findet, die er braucht – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Lebenssituation.

Lassen Sie uns gemeinsam Wege entdecken, um seelisches Wohlbefinden zu stärken, Herausforderungen zu bewältigen und das Leben in seiner ganzen Vielfalt zu genießen. Denn Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie umfasst das ganze Zusammen-wirken von Körper, Seele und Geist.

Schwerpunkte an diesem Thementag:

Einsamkeit im Alter:

Wir helfen, Isolation zu überwinden und soziale Kontakte zu stärken. Gemeinsam gegen Einsamkeit – für mehr Lebensfreude im Alter.

Herausforderungen in der Lebensphase Pflege:

Für pflegende Angehörige bieten wir Unterstützung, Beratung und Entlastung, damit Sie gut für andere und für sich selbst sorgen können.

Selbsthilfe & Resilienz:

Lernen Sie, Ihre eigenen Ressourcen zu stärken, Widerstandskraft aufzubauen und Krisen besser zu bewältigen.

Trauer & Umgang mit Leben und Tod:

Begleitung in schweren Zeiten, um Trauer zu verarbeiten und den Abschied zu gestalten.

Psychologische Beratung:

Frühzeitig Unterstützung finden, um Abhängigkeiten vorzubeugen und ein gesundes Leben zu führen.

Soziale und kulturelle Teilhabe:

Für jedes Alter – wir fördern die Gemeinschaft, den Austausch und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Psychosomatik:

Wenn die Seele durch den Körper spricht – wir klären Zusammenhänge und bieten Unterstützung bei psychosomatischen Beschwerden.

9:00 – 9:30	Ankommen und Anmeldung
9:30 – 9:45	Begrüßung durch Frau Dr. Daniela Grobe <i>Dezernentin für Gesundheit, Soziales, Arbeit und Kultur in Mülheim an der Ruhr</i>
9:45 – 10:30	Einführungsvortrag
10:30 – 12:30	Parallel stattfindende Workshops zu Schwerpunkten des Tages
12:30 – 13:30	Imbiss im Foyer
13:30 – 15:30	Parallel stattfindende Workshops zu Schwerpunkten des Tages
15:30 – 16:00	Abschluss, Ausblick und Ausklang