



Woche der seelischen Gesundheit

12.-16. Oktober 2026

Seelische Gesundheit ist die Grundlage für Lebensfreude, innere Stärke und Wohlbefinden. Unsere Themenwoche lädt Sie ein, neue Kraft zu schöpfen, sich zu informieren und praktische Impulse für den Alltag mitzunehmen. Freuen Sie sich auf inspirierende Vorträge und Workshops rund um Entspannung, Schlaf und Aromatherapie.

Die Veranstaltungen finden im Haus der Zukunft am ukb, 1. OG statt.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei.



10 Uhr: Alltagsnahe Impulse für seelisches Wohlbefinden

Seelische Gesundheit – was uns im Alltag stärkt (Silke Jost, IGZ): Alltagsnahe Impulse für u.a. den bewussten Umgang mit Belastungen. Im Anschluss: Schnupperstunde Achtsamkeitstraining – ohne Vorkenntnisse.



14 Uhr: Aromapflege für die seelische Gesundheit

Entdecken Sie, wie naturreine ätherische Öle das Wohlbefinden unterstützen und sich einfach in den Alltag integrieren lassen.



10 Uhr: Gesprächsangebote und Selbsthilfe

Die Kontaktstelle PflegeEngagement Marzahn-Hellersdorf gibt einen Überblick über regionale Beratungs- und Selbsthilfeangebote. Erfahren Sie, wo Menschen mit psychischen Belastungen und Angehörige Unterstützung finden.



10 Uhr: Erholsamer Schlaf stärkt Körper und Seele.

Dr. Blau gibt Hinweise, was gesunden Schlaf fördert, was bei Schlafproblemen helfen kann und welche einfachen Maßnahmen zu mehr Ruhe und Erholung beitragen.



10 Uhr: Einsamkeit und Depression

Einsamkeit und Depression können unbemerkt bleiben. Erfahren Sie mehr über Warnzeichen, Ursachen und Hilfsangebote sowie darüber, wie soziale Kontakte und frühzeitige Unterstützung die seelische Gesundheit stärken können.

Die Veranstaltungen im Rahmen der Themenwochen sind eine Zusammenarbeit vom Smart Living & Health Center e. V. und der Kontaktstelle PflegeEngagement Marzahn-Hellersdorf.

Um Voranmeldung wird gebeten!

Adresse

Blumberger Damm 2k
 12683 Berlin

Anfahrt

direkt am Unfallkrankenhaus Berlin
 Bus 154 / X69 Rapsweg

info@haus-der-zukunft-am-ukb.de **030-6179 5042**

