



TRÄGER SOZIALPARK MÄRKISCH-ODERLAND e.V.

**REKIS** STRAUSBERG

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE IN MOL

# GESUNDHEITSWOCHE 11.–19. Oktober 2023

Selbsthilfe macht Mut

## „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“

*(Motto der Woche der  
seelischen Gesundheit)*



## Mittwoch, 11. Oktober 2023



### 10:30–14:30 Uhr: Auszeit und Stärkung für die Füße

30 Minuten Fußreflexzonenmassage

REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57 · Terminvergabe per Mail oder Telefon, [sozialpark@web.de](mailto:sozialpark@web.de), Tel. 03341-47 13 81  
Kosten: 10 €



### 15:00–16:15 Uhr: Auszeit mit Yin YOGA – Entschleunigung und Loslassen

Ein entspannender, ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen oder Sitzen praktiziert wird und auch für Anfänger sehr gut geeignet ist. Mitzubringen sind eine Matte, Decke, Kissen. Bequeme, warme, kuschelige Kleidung.

REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57 · Anmeldung per Mail oder Telefon, [sozialpark@web.de](mailto:sozialpark@web.de), Tel. 03341-47 13 81  
Kosten: 10 €

## Donnerstag, 12. Oktober 2023



### 10:00-12:00 Uhr: Gesprächsangebot zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Selbstbestimmt sein Leben bis ins hohe Alter gestalten – Infos und Fragen

Veranstalter: HVD – Humanistischer Regionalverband MOL  
Ort: August-Bebel-Straße 2, 15344 **Strausberg**  
Tel. 03341-30 800 60



### 14:00–15:30 Uhr: Jeder kann tanzen

Tanzen und Spaß haben für Menschen mit und ohne Bewegungseinschränkungen mit einer Physiotherapeutin und Tanzpädagogin

REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57 · Anmeldung per Mail oder Telefon, [sozialpark@web.de](mailto:sozialpark@web.de), Tel. 03341-47 13 81  
Kosten: 3 €



### 16:00–17:00 Uhr: Vorstellung der Krebsselfhilfegruppe für Frauen

Vorsorgemöglichkeiten, LuciaTag, Austausch

REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57  
Anmeldung per Mail oder Telefon  
[sozialpark@web.de](mailto:sozialpark@web.de), Tel. 03341-47 13 81  
Veranstalter: SHG Rüdersdorf



### **17:00–19:00 Uhr: Erzähltheater „Die Prinzessin, die in einen Wurm verwandelt wurde“**

Der jüngste Sohn gerät im Wald in eine Höhle, darin liegt ein gewaltiger Wurm. Der Junge hat Angst und macht auf der Stelle kehrt, aber er läuft nicht davon. Eine Erzählreise auf den Spuren eines Helden durch ein litauisches Märchen mit sanften Körperübungen und Gongklängen. Austausch über Märchen als Mittel zur Angstbewältigung.

*REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57 · Anmeldung per Mail oder Telefon, [sozialpark@web.de](mailto:sozialpark@web.de), Tel. 03341-47 13 81  
Kosten: 3 €*



### **17:00–20:30 Uhr: Letzte Hilfe Kurs – Was am Ende zählt**

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. In diesem Basis-Kurs erfahren Sie, was Sie für Ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können.

*Oberstufenzentrum **Strausberg**, Wriezener Straße 30, Haus 4, 3. Etage, Raum 305 · Anmeldung online [www.vhs-mol.de](http://www.vhs-mol.de) unter Kurssuche: letzte Hilfe oder Kursnummer 23H.A15.01 eingeben  
Kosten: 11,20 €*

## **Freitag, 13. Oktober 2023**



### **10:00–13:00 Uhr: TrauerGEHspräche**

Jeder Weg durch die Trauer ist einzigartig. Gehen Sie mit Anderen ein Stück des Weges. Die Wanderung wird durch qualifizierte Trauerbegleiter geführt.

*Ort: **Strausberg** – Anmeldung beim Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst MOL, Tel. 03341-305 90 32*



### **14:00–17:00 Uhr: Kochworkshop – moderne und gesunde Ernährung**

„Hühnersuppe für die Seele – Oxymel herstellen“ – Informationen, Austausch, Kochen und vor allem Genießen! mit HealthyOrbis

*REKIS **Strausberg**, Am Annatal 57 · Anmeldung per Mail oder Telefon, [sozialpark@web.de](mailto:sozialpark@web.de), Tel. 03341-47 13 81  
Kosten: 5 €*

# Montag, 16. Oktober 2023



## 15:00–16:00 Uhr: Progressive Muskelentspannung

Stress und Ängste spiegeln sich in der körperlichen Anspannung wider. Vorstellung des Entspannungsverfahrens, Übung und Austausch.

Bitte eigene Matte mitbringen.

*REKIS Strausberg, Am Annatal 57 · Anmeldung per Mail oder Telefon, sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81 · kostenfrei*

# Dienstag, 17. Oktober 2023



## 9:30–16:00 Uhr: Tag der offenen Tür in der Selbsthilfekontaktstelle Strausberg

Was können Selbsthilfegruppen in belastenden Lebensphasen und chronischen Erkrankungen beisteuern und welche Rolle übernimmt die Kontaktstelle – für Betroffene, Freunde und Angehörige. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

*REKIS Strausberg, Am Annatal 57 · kostenfrei*



## 9:30–16:00 Uhr: Lungenfunktionstest und Biozommessung

Ca. 15 Minuten Test und Beratungsgespräch mit Terminvergabe, auch einzeln buchbar – Messung Ihres antioxidativen Niveaus mittels Biozoom. Das Niveau zeigt Ihnen, wie gut Sie gegen Erkrankungen und frühzeitige Alterungsprozesse geschützt sind. Der Lungenfunktionstest misst die Einsekundenkapazität des Atemstoßvolumens und gleicht das Ergebnis mit den altersgerechten Normwerten ab.

*REKIS Strausberg, Am Annatal 57 · Anmeldung per Mail oder Telefon, sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81  
kostenfrei, Veranstalter: BKK VBU*



## 10:00–11:00 Uhr: Qigong

*REKIS Strausberg, Am Annatal 57 · Anmeldung per Mail oder Telefon, sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81 · Kosten: 3 €*



## 12:00–12:45 Uhr: bewegte Mittagspause

Ob mit oder ohne Stöcke, wir laufen an der frischen Luft in den Wald, ideal auch für Home Office Arbeitende.

*Treffpunkt: REKIS Strausberg, Am Annatal 57,  
ohne Anmeldung · kostenfrei*

## Mittwoch, 18. Oktober 2023



### 14:00–15:00 Uhr: Autogenes Training

Eine Auszeit vom Gedankenkarussell, Vorstellung des Entspannungsverfahrens, Übung und Austausch.  
Bitte eigene Matte mitbringen.

*REKIS Strausberg, Am Annatal 57  
Anmeldung per Mail oder Telefon  
sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81  
kostenfrei*



### 16:30–19:30 Uhr: Kochworkshop – moderne und gesunde Ernährung

„Frühstücksalternativen“ – Informationen, Austausch, Kochen und vor allem Genießen!  
mit HealthyOrbis

*REKIS Strausberg, Am Annatal 57  
Anmeldung per Mail oder Telefon  
sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81  
Kosten: 5 €*

## Donnerstag, 19. Oktober 2023



### 15:00–17:30 Uhr: Wie kann ich Krisen und Stress besser meistern?

Austauschrunde zu Stressbewältigung,  
Resilienz und Atemtechniken

*Seelow, im „Das Nest“, Berliner Straße 6  
Anmeldung per Mail oder Telefon  
sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81  
kostenfrei*



### 18:00–19:30 Uhr: Auszeit mit Yin YOGA – Entschleunigung und Loslassen

Ein entspannender, ruhiger, passiver Yoga-Stil,  
der größtenteils im Liegen oder Sitzen praktiziert  
wird und auch für Anfänger sehr gut geeignet ist.  
Mitzubringen sind eine Matte, Decke, Kissen.  
Bequeme, warme, kuschelige Kleidung.

*Seelow, im „Das Nest“, Berliner Straße 6  
Anmeldung per Mail oder Telefon  
sozialpark@web.de, Tel. 03341-47 13 81  
Kosten: 13 €*



TRÄGER SOZIALPARK MÄRKISCH-ODERLAND e.V.

**REKIS** STRAUSBERG

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE IN MOL

**Koordination:** REgionale Kontakt- und I nformationsstelle für  
Selbsthilfe (REKIS) im Landkreis Märkisch-Oderland

**Kontakt:** Christin Gerlach, Tel. (03341) 47 13 81  
REKIS Selbsthilfekontaktstelle  
Sozialpark Märkisch-Oderland e.V.  
Am Annatal 57, 15344 Strausberg

[www.rekis.sozialpark.de](http://www.rekis.sozialpark.de)  
[www.seelischegesundheit.net](http://www.seelischegesundheit.net)

