

PILGERTAG AUF DEM JAKOBUSWEG VON HITTFFELD BIS MARXEN

Mit Mitarbeiterinnen der Brücke und Pilgerbegleiterinnen-
auf dem Weg zu sich selbst und zur eigenen Stärke

■ **Termin:**

Samstag, 24.04.12, 10:00 – 1800

■ **Infos:**

Brücke-Harburg

Telefon 040 51 90 00 – 955

Informationen für Harburg:

KISS-Harburg, Neue Strasse 27 · 21073 Hamburg

Telefon: 040 300 87 322

Beratungszeiten:

Di und Do: 10:00 – 13:00 Uhr / Do: 15:00 – 17:00 Uhr

Informationen für Hamburg:

KISS Hamburg, Selbsthilfetelefon

Telefon: 040 39 57 67 / Mo-Do: 10:00 – 18:00 Uhr

Beratung beim Hamburger Fachdienst

Für Hamburger Arbeitnehmer/Innen mit psychosozialen
Schwierigkeiten und psychischer Erkrankung oder Behin-
derung, z.B. bei Wiedereingliederung nach Krankheit oder
bei Konflikten im Arbeitsleben.

Di: 15:00 – 17:00 Uhr (Tel. Anmeldung ist notwendig)

Hamburger Fachdienst

Schauenburger Straße 6 · 20095 Hamburg

Telefon 040 38 90 45 – 50

SELBSTHILFEGRUPPEN

Im Bezirk Harburg sind zurzeit folgende Selbst-
hilfegruppen im Bereich Depression offen
für neue Interessenten/innen:

- Selbsthilfegruppe Depression (35 - 55 Jahre)
- Selbsthilfegruppe Depression (ab 40 Jahre)
- Selbsthilfegruppe Angst und Depression
- Manisch Depressiv Erfahrene
- Angehörige bipolar Erkrankter
- Depression, Angst und Panik

KOOPERATIONSPARTNER

- KISS-Harburg, Kontakt- und
Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
- DER HAFEN
Verein für psychosoziale Hilfe Harburg e.V
- KAJÜTE Psychosoziale Kontakt- und
Beratungsstelle Süderelbe
- LOTSE Psychosoziale Kontakt- und
Beratungsstelle
- Brücke Harburg Kirchenkreis Hamburg-Ost
- Betrieb Elbe IV der Elbe-Werkstätten GmbH
- Hamburger Fachdienst / ARINET GmbH
- Harburger Selbsthilfegruppen
- Asklepios Klinik Harburg
- Krankenhaus Mariahilf
- Wilhelmsburger Krankenhaus „Groß-Sand“
- Gesundheitsamt Harburg



Harburger Bündnis gegen Depression e.V.

Koordinatorin: Oksana Bruch, Diplom Psychologin

Asklepios Klinik Harburg
c/o Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Eißendorfer Pferdeweg 52 · 21075 Hamburg

Telefon: 040 76 96 90 71 (AB)

Telefax: 040 76 96 90 72

hamburg-buendnis-depression@t-online.de

harburger
bündnis
gegen

DEPRESSION

ANTIDEPRESSIONS-WALK

Schluss mit dem Montags-Blues, aktiv in die Woche starten!
Immer montags bei jedem Wetter um die Außenmühle!

Offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich und kostenlos. Mit Walkingstöcken oder ohne, je nach persönlicher Vorliebe,

■ Termin:

Immer montags, 11:00 Uhr

■ Treffpunkt:

Buskehre „Midsommerland“ (Buslinie 142)

■ Dauer:

Je nach Tempo bis zu einer Stunde

■ Infos:

Heinke Eulenschmidt, Brücke-Harburg
Telefon 040 51 90 00-955

FORTLAUFENDE GRUPPENANGEBOTE IN DER „KAJÜTE“ HAMBURG-NEUGRABEN

■ Frühstücksguppe (Teilnahmebetrag 1,- Euro)

Montag, 10:00 – 11:00 Uhr

■ Gruppe für junge Menschen (bis 35)

mit psychischen Beschwerden

Montag, 15:30 – 17:00 Uhr

■ Angehörigengruppe

14-tägig, Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr

■ Malgruppe (Vor anmeldung und evtl. Warteliste)

14-tägig, Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr

■ Offener Treff

Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr

■ Veranstaltungsort und Infos:

Kajüte
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Süderelbe
Haferacker 14 · 21149 Hamburg-Neugraben
Telefon 040 702 76 64

SELBSTWAHRNEHMUNG DURCH VERSCHIEDENE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN (Workshop)

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“

Christian Morgenstern

Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, können gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. In diesem Workshop sollen Anregungen gegeben werden, achtsam mit sich umzugehen und wieder positive Energien zu aktivieren. Mit leichten Körper- und Entspannungsübungen soll die Freude an körperlicher Bewegung in der Gruppe angeregt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder Isomatte mit.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt,
eine Anmeldung ist erforderlich.

■ Termine:

Samstag 03.03.2012, 11.00 – 14.00 Uhr

Samstag 05.05.2012, 11.00 – 14.00 Uhr

■ Ort:

KISS-Harburg
Neue Straße 27 · 21073 Hamburg

■ Leitung:

Friederike von Maydell, Physiotherapeutin
und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit
KISS-Harburg von Svenja Jantje Speckin durchgeführt.

■ Infos und Anmeldung:

KISS-Harburg
Neue Straße 27 · 21073 Hamburg
Telefon 040 30 08 73 22

QIGONG-KURS IN DER BRÜCKE

Qigong stärkt das seelische Gleichgewicht und verbessert den Energiefluss durch einfache heilgymnastische Übungen.

Offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich und kostenlos.

■ Termine (2 x monatlich, freitags, 16:30 – 17:30 Uhr):

13.01.2012, 27.01.2012, 10.02.2012, 24.02.2012.

Weitere Termine auf Anfrage über „Brücke“.

■ Ort:

Brücke-Harburg, Haus der Kirche
Hölertwiete 5 · 21073 Hamburg

■ Leitung:

Stephan Zahrte, Qigong-Lehrer DQGG
(Deutsche Qigong-Gesellschaft)

■ Infos:

Brücke-Harburg
Telefon 040 51 90 00 – 955

STUNDEN DER OFFENEN TÜR UND „ACTIONPAINTING“ IN DER KAJÜTE

Wir laden Sie hiermit ganz herzlich zu unseren Stunden der offenen Tür ein.

Jeder Interessierte kann an diesem Tag unsere Einrichtung besuchen und kennen lernen. Zudem besteht für Sie vor Ort die Möglichkeit, sich an unserem Kunstprojekt „Action-painting“ zu beteiligen.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

■ Termin:

Mittwoch, 22.02.2012, 14:00 – 16:00 Uhr

■ Veranstaltungsort und Infos:

Kajüte
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Süderelbe
Haferacker 14 · 21149 Hamburg-Neugraben
Telefon 040 702 76 64