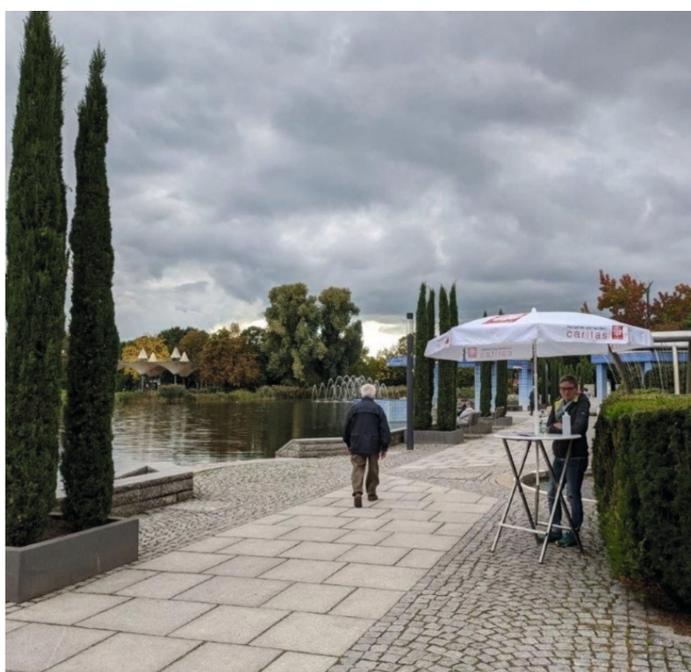


LAUFEND GUT DRAUF

Im Zuge des WELTTAGS DER SEELISCHEN GESUNDHEIT luden wir am 07.10.2021 zu einem **Lauf gegen Depression** ein. Unter dem Motto **LAUFEND GUT DRAUF** trafen sich die Läufer im Horbachpark, um nach einem professionell angeleiteten Aufwärmprogramm den See in 1000 Schritten zu umrunden. Den Beteiligten stand es offen in der Gruppe oder alleine, ganz im eigenem Tempo zu laufen. Hierbei überraschten sich Einige mit ihrem wachsenden Ehrgeiz und machten tatsächlich noch viele Extrarunden mehr. Gepaart mit Begeisterung, Freude und Stolz erzielten alle Miteinander eine Gesamtwegstrecke von 100km. Außer diesem Erfolg und den ausgeschütteten Glückshormonen erhielten die Teilnehmenden zum Abschluss einen Preis. Diese Aktion weckte bei einigen Beteiligten die Motivation das Laufen regelmäßig in den Alltag einzubringen und wird bereits umgesetzt. Auch die Tagesstätte plant mit den Besuchern eine Laufgruppe ins Leben zu rufen.



DEPRESSION IN DER KUNST

Eine weitere kostenlose Veranstaltung mit Vortrag unter dem Titel **Depression in der Kunst- ein Rundgang durch die Jahrhunderte** fand am 21.10.2021 im Gemeindezentrum Herz Jesu statt. Anhand von Bildbeispielen führte uns Frau Dr. Müllensiefen (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie i.R.) sehr anschaulich durch die vergangenen Epochen der Kunstgeschichte und erläuterte die wesentlichen Merkmale des Ausdrucks der Melancholie in der Kunst. Die Veranstaltung fand reges Interesse und das Publikum nutzte im Anschluss des Vortrages die Gelegenheit zum Austausch, Anmerkungen und Fragen. Mit den neuen Erkenntnissen wurde auch hier der Ruf nach MEHR geweckt und zukünftige Besuche in Kunstgalerien geplant.

