

Wir laden Sie / Dich herzlich ein zur **WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT**

Auch dieses Jahr 2024 beteiligt sich die Arbeiterwohlfahrt wieder aktiv mit Aktionen und Veranstaltungen für die seelische Gesundheit mit dem diesjährigen Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“.

Ganz bewusst haben wir dafür Angebote für Haupt- und Ehrenamtliche und öffentliche Veranstaltungen für Interessierte und Freunde der AWO ausgewählt. Hier im Überblick und folgend dann die Ausführungen und nähere Beschreibungen zu jedem Angebot.

	WANN?	WAS?	WO?	KURZINFO
ÖFFENTLICH	15. Okt. 18:30 Uhr	Erlebnis Buchvorstellung „Das Wiener Systemische Resilienz Modell“	MGH-AWOthek, Karl-Bröger-Str.9, 90459 Nürnberg	Was will ich und wozu will ich das? Coach und Autor Peter Klein gibt uns Einblicke. Anmeldung bei: Tel.: 0911 4506 0167
	16. Okt. 14:00- 17:00 Uhr	Tag der offenen Tür im Beratungszentrum der AWOarbewe mit vielen Angeboten	Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi) , Pfründnerstr. 24, 90478 Nürnberg	<ul style="list-style-type: none"> • Workshop • Film mit Gesprächsrunde • Vernissage u.a.
FÜR HAUPT- UND EHRENTAMTLICHE DES AWO KREISVERBANDS NÜRNBERG UND KOLLEG*INNEN DES AWO BEZIRKSVERBANDS	14. Okt. 12:00- 12:30 Uhr	Yoga am Mittag	MGH-AWOthek, Karl-Bröger- Str.9/EG, 90459 Nürnberg	Anmeldung bei E-Mail: bgm@awo-omf.de
	17. Okt.	Achtsamkeits- und Atemübungen für den Arbeitsalltag (11-12 Uhr oder 12-13 Uhr)- auch online möglich	AWO- Geschäftsstelle, Karl-Bröger-Str.9, 3.Stock, großer Seminarraum (hybrid)	Anmeldung bei E-Mail: bgm@awo-nbg.de In Kooperation mit der AOK Bayern
	17. Okt.	Stresspilot „Messung mit Coaching“ (im 15 min. Takt)	AWO- Geschäftsstelle, Karl-Bröger-Str.9, 3.Stock, kleiner Seminarraum	Anmeldung bei E-Mail: bgm@awo-nbg.de In Kooperation mit der AOK Bayern
FÜR AWO-KV- HAUPTAMTLICHE	10.-20. Oktober	SCHICHTWECHSEL.2 - Möglichkeit für Kolleg*innen des AWO Kreisverbandes für 2-3 Stunden mal in einen anderen Bereich zu schnuppern	AWO-Kreisverband Nürnberg e.V. in fast allen Einrichtungen und Bereichen bzw. Projekten	Anmeldung direkt über die Leitungen des jeweiligen Bereichs

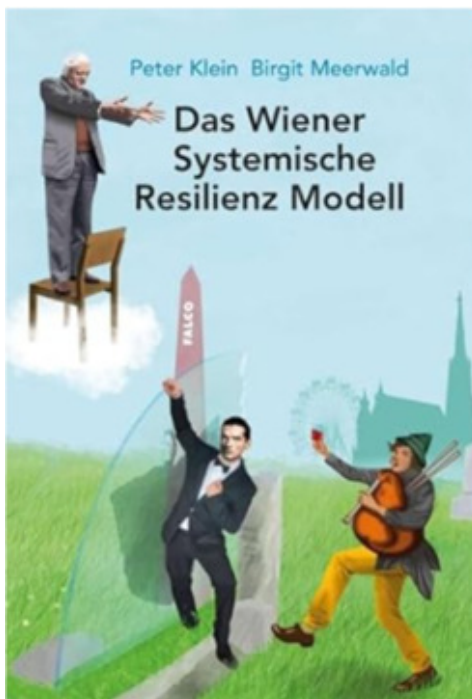
Bitte nach unten scrollen für nähere Infos und Beschreibungen



ERLEBNIS BUCHVORSTELLUNG

im Mehrgenerationenhaus AWOthek
am Di, 15.10.2024 ab 18:30 Uhr

Wer bin ich? Was will ich für mich? Was will ich für andere? Wozu will ich das?



Es erfordert Achtsamkeit, individuelle Antworten wahrzunehmen und Mut im Herzen, sie im Alltag umzusetzen.

Es ist kein Aufstellungsabend mit einem angekündigten Thema. Und doch gelingt es Peter Klein mit dieser erlebnisreichen Buchvorstellung seinem Publikum Denkipulse mitzugeben und Systemklarheit und Bewusstsein in der Arbeitswelt zu vermitteln.

Der Buchautor und Ausbildungsleiter Peter Klein stellt uns sein Buch „**Das Wiener Systemische Resilienz Modell**“ vor und führt uns mit seiner Kollegin Sigrid Limberg-Strohmaier zu interessanten Erkenntnissen.

Somit schließen die Autoren eine Lücke, zwischen den Anfängen der Resilienz, dem Wirken Wiener Pionieren, modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen, systemischen Zusammenhängen und geben eine mögliche Aussicht auf ein gutes und gesundes Leben.

Seien Sie dabei und lassen Sie sich berühren.

Wo? MGH-AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9/EG, 90459 Nürnberg

Wann? Di, 15.10.2024 ab 18:30 Uhr- kostenfrei

Anmeldung: 0911-4506 0167 / MGH-Assistenz@awo-nbg.de

www.mgh-awothek.de – Mehrgenerationenhaus AWOthek

www.awo-nuernberg.de – Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Nürnberg e.V.

Weitere Infos zum Wiener Systemischen Resilienz Modell:

- **Presseempfang in der Wiener Hofburg**
<https://www.youtube.com/watch?v=jgMc89nHud4&t=4s>
- **Culture Trends – Resilienz in Unternehmen**
<https://www.youtube.com/watch?v=MeI0-U3NS04>
- **Peter Klein bei Radio Orange**
<https://cba.fro.at/504505>

TAG DER OFFENEN TÜR

im Beratungszentrum der AWOarbewe
am Mi, 16.10.2024 von 14–17 Uhr



Garten



Hauseingang

Das Beratungszentrum für seelische Gesundheit öffnet auch in diesem Jahr wieder seine Pforten! Entdecken Sie das Beratungszentrum und unser diesjähriges Programm:

Begrüßung

durch Liliya Edelmann, Leiterin des Beratungszentrums, 14:00 Uhr

Workshop

„Atem- und Entspannungsübungen für zu Hause und am Arbeitsplatz“

14:15–15:45 Uhr, *Vorherige Anmeldung erforderlich, Tel.: 0911 / 81 04 90*

Film mit anschließender Gesprächsrunde

(Thema: Schizophrene Psychosen und Tipps für Angehörige), 14:30–15:30 Uhr



Vernissage der ukrainischen Künstler Andrey & Alexey Kulibin (16.10.–18.10.2024 im Garten)

„Mein Bruder und ich sind ukrainische Autodidakten, die in verschiedenen Gebieten arbeiten – Malerei, Bildhauerei und digitale Kunst. Im Jahr 2020 gründeten wir ein Atelier in der Stadt Charkow. Die künstlerische Methode basiert auf der Kombination von Malerei und dreidimensionalen Formen.“

(links eines der Werke: „Poseidon“)

Weitere Angebote:

- Barfußpfad im Garten
- Speedberatung
- Hausführungen

Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee und Kuchen gesorgt!

Wo? AWOarbewe, Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi), Pfründnerstr. 24, 90478 Nürnberg,
Tel.: 0911 810490, www.spdi@arbewe.de

GESUNDHEITSANGEBOTE

für Haupt- und Ehrenamtliche der Arbeiterwohlfahrt



Angebot 1

Achtsamkeitsworkshop am 17.10.2024

Es werden ganz praktische Tools für den eigenen Achtsamkeits-Werkzeugkoffer vorgestellt und ausprobiert. Der Workshop wird 2x wiederholt angeboten: **von 11:00 bis 12:00 Uhr oder von 13:00 bis 14:00 Uhr** im KBH, Karl-Bröger-Str.9, 90459 Nbg, 3.Stock im großen Seminarraum

Anmeldung erforderlich, wähle aus den 2 Workshops die passende Zeit:

Tel.: 0911-4506 0165 / E-Mail: bgm@awo-nbg.de

(Teilnahme auch online möglich – Zoom-link wird auf Wunsch zugemailt)



Angebot 2

Stresspilot am 17.10.2024 – Training der Entspannungsfähigkeit und Analyse von mentalem Stress mit Hilfe der Atmung (15 min. Coaching –Termine)

im KBH, Karl-Bröger-Str.9, 90459 Nürnberg, 3.Stock, im kleinen Seminarraum

Anmeldung erforderlich:

Tel.: 0911-4506 0165 / E-Mail: bgm@awo-nbg.de

in Kooperation mit



Angebot 3

Yoga am Mittag am Mo, 14.10.2024 von 12:00-12:30 Uhr im MGH-AWothek, Karl-Bröger-Str.9/ EG, 90459 Nürnberg

Anmeldung erforderlich:

Tel.: 0911-4508 1553 / E-Mail: bgm@awo-omf.de

in Kooperation mit



Bezirksverband
Ober- und Mittelfranken e. V.

Die Teilnahme an den Gesundheitsangeboten gilt als Arbeitszeit. Wir bitten um interne Absprachen innerhalb der Abteilungen.

SCHICHTWECHSEL.2

In der Woche der seelischen Gesundheit (10.–20.10.2024) können **Hauptamtliche der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Nürnberg e.V. in einen anderen Bereich bzw. AWO-Einrichtung schnuppern.**

Wir laden Euch ein Eure „Schicht“ mal für kurze Zeit zu wechseln in einen anderen Arbeitsbereich/ Einrichtung.



Mach mit und schau dich mal um bei der AWO!

Nutze die Gelegenheit und erhalte im Projekt Schichtwechsel.2 Einblicke in verschiedene Arbeitsbereiche. Erfahre neue Eindrücke und bereichere damit die AWO mit gemeinsamen Erfahrungen, gegenseitigem Verständnis und erweiterten und manchmal ungeahnten Perspektiven.

Jetzt ist die Chance für 2–3 Stunden in einer anderen Einrichtung oder Projekt mitzuwirken und vor Ort Menschen, Tätigkeiten und Örtlichkeiten zu erleben.

Wo? In fast allen Bereichen der Arbeiterwohlfahrt KV Nürnberg e.V.

Wann? 10.–20.10.2024– individuell (siehe Angebotsliste)

Anmeldung: Melde dich bei deiner Leitung im eigenen Bereich bzw. Einrichtung. Dieses Angebot gilt nur für die hauptamtlichen Mitarbeiter*innen der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Nürnberg e.V.

Impressum und Verantwortliche für den Inhalt:
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Nürnberg e.V.
Betriebliche Gesundheits- und Sozialberatung, Karl-Bröger-Str.9, 90459 Nürnberg
Vorstandschaft: Michael Schobelt und Ina Schönwetter-Cramer