

# Bisch zwäg?

## Aktionsmonat Psychische Gesundheit im Kanton Zug

10. September bis 10. Oktober 2010



10 Schritte für psychische Gesundheit – 46 Veranstaltungen dazu!

Unter dem Motto «10 Schritte für psychische Gesundheit» bieten 36 Partnerorganisationen während eines Monats 46 Veranstaltungen an. Wir freuen uns über Ihren Besuch!

**Erlebnistag «Bisch zwäg?» am Samstag, 11. September 2010, 11.00 bis 17.00 Uhr, in der Freizeitanlage Loreto, Zug.  
Mit vielen Attraktionen und Informationen für Gross & Klein: zum Mitmachen, Staunen, Zuhören und ...**

Der Aktionsmonat ist Teil der Umsetzung des Programms «Psychische Gesundheit im Kanton Zug 2007–2012» der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug. Für die Umsetzung dieses Programms sind folgende Partner verantwortlich: Gesundheitsamt des Kantons Zug, Ambulante Psychiatrische Dienste des Kantons Zug (APD), Psychiatrische Klinik Zugersee und Kontaktstelle Selbsthilfe, eff-zett das fachzentrum.

Nähere Angaben finden Sie unter:

[www.psychische-gesundheit-zug.ch](http://www.psychische-gesundheit-zug.ch)

## Eröffnung Aktionsmonat Psychische Gesundheit

Freitag, 10.9.2010



sich nicht  
aufgeben

### «Sich nicht aufgeben» – Internationaler Tag der Suizidprävention

- Begrüssung: Regierungsrat Joachim Eder
- Möglichkeiten der Suizidprävention: PD Dr. med. Thomas Reisch
- Massnahmen zur Suizidprävention im Kanton Zug: Dr. med. Hanspeter Walti mit Beiträgen zu konkreten Projekten von Regierungsrat Beat Villiger (Freiwillige Waffenabgabe) und Petra Kunz (Früherkennung an Schulen)

Zeit: 19.30 bis 22.00 Uhr, Apéro in der Pause  
Ort: Burgbachsaa, Dorfstrasse 12, Zug  
Wer: Regierungsrat Joachim Eder, Gesundheitsdirektor des Kantons Zug; Regierungsrat Beat Villiger, Sicherheitsdirektor des Kantons Zug; PD Dr. med. Thomas Reisch, Universitäre Psychiatrische Dienste UPD Bern; Petra Kunz, Kantonales Gymnasium Menzingen kgm; Dr. med. Hanspeter Walti, Chefarzt APD Kanton Zug  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung  
Veranstalter: Ambulante Psychiatrische Dienste des Kantons Zug (APD)

## «Bisch zwäg?» 10 Schritte für psychische Gesundheit

Samstag, 11.9.2010



Neues lernen

### Erlebnistag in der Freizeitanlage Loreto «Kraftquelle gefunden!»

#### Programm

- 11.00 Uhr: Türöffnung
- 11.30 Uhr: Begrüssungsworte von Matthias Meyer, Leiter Gesundheitsamt des Kantons Zug, anschliessend Apéro
- 11.30 bis 17.00 Uhr: Informationsstände und Aktivitäten von 25 Partnerorganisationen. Filme, praktische Übungen und kleine Selbstexperimente zum Mitmachen, Ausprobieren und Pröbeln oder auch nur zum Zusehen.

Zeit: 11.00 bis 17.00 Uhr  
Ort: Freizeitanlage Loreto, Löberenstrasse, Zug  
Wer: Michèle Bowley, Programmleiterin Psychische Gesundheit, Gesundheitsamt des Kantons Zug  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung  
Veranstalter: Gesundheitsamt des Kantons Zug in Zusammenarbeit mit der Freizeitanlage Loreto – eine Institution der GGZ. Partner: eff-zett das fachzentrum, Ambulante Psychiatrische Dienste des Kantons Zug (APD), Psychiatrische Klinik Zugersee



aktiv bleiben

#### Tagesaktivitäten der Freizeitanlage Loreto

Ausser beim Drechseln und Holzskulptur-Schnitzen können Sie überall mitwirken!

- ab 12.00 Uhr: Apérohäppchen zubereiten, mit Silvia Schmid
- ab 12.00 Uhr: Fertigen kleiner Tonobjekte, mit Tonja Amstad und Doris Meienberg
- ab 12.00 Uhr und 14.30 Uhr: Glasperlen drehen, mit Christof Theiler
- ab 12.00 Uhr und 15.00 Uhr: Drechseln, Kunstwerke aus Holz. Demo von Albert Müller
- ab 13.30 Uhr und 15.00 Uhr: Zusammenspiel von Körper und Geist, mit Patricia Saurbeck
- ab 14.00 Uhr: Mit der Kettensäge zur Holzskulptur, Demo von Hans Gisler
- ab 15.00 Uhr: Bildgestaltung, Malen, mit Claudia Alexandris

#### Informationsstände:

Agentur Psy Promotion Liestal; Alzheimervereinigung Zug; Ambulante Psychiatrische Dienste des Kantons Zug (APD); CityKirche Zug; eff-zett das fachzentrum Zug; Equilibrium – Verein zur Bewältigung von Depressionen; Fachgruppe frei praktizierende Hebammen (SHV/FFG) Luzern; Fachhochschule Nordwestschweiz, Institut Soziale Arbeit und Gesundheit Olten; Fachstelle Jugendschutz und Mütter- und Väterberatung Zug; Gesundheitsamt des Kantons Zug; Hospiz Zug; Klinik für Schlafmedizin Luzern; Krebsliga Zug; Lungenliga Luzern-Zug; Midnight Projekte Schweiz, Fachstelle Zentralschweiz; Paar- und Einzelberatung leb Zug; Palliativ Zug; Pro Infirmis Zug; Pro Senectute Kanton Zug; Psychiatrische Klinik Zugersee Oberwil; RADIX Zürich; Spitex Kanton Zug; Stiftung Phönix Zug; Zentrum für Psychologie und Verhaltenstherapie – Abegglen, Isler & Partner Baar; Zuger Fachstelle – punkto Jugend und Kind; Zug zeigt Zivilcourage; ZUWEBE Hünenberg



etwas  
Kreatives tun

## Kranke Kommunikation – heilendes Gespräch

Montag, 13.9.2010



darüber reden

Der international renommierte Autor und Wissenschaftler, Dr. Friedrich Glasl, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit konflikthafter Kommunikation und hat ein weithin gültiges Modell für die Entstehung und Entwicklung von zwischenmenschlichen Konflikten beschrieben. Im Rahmen des Vortrages lotet er die Möglichkeiten zur Gesprächsintervention aus.

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr  
Ort: Psychiatrische Klinik Zugersee, Mehrzweckhalle, Widenstrasse 55, Oberwil  
Wer: Dr. Friedrich Glasl, Universitäts-Dozent Salzburg  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung  
Veranstalter: Psychiatrische Klinik Zugersee

## Offene Tür: Aktiv bleiben mit Freiwilligenarbeit!

Montag, 13.9.2010



aktiv bleiben

Freiwilligenarbeit schenkt Freude und wird meist als bereichernd empfunden. BENEVOL Zug vermittelt freiwillige Einsätze und berät Private und Vereine. Die Fachstelle öffnet ihre Tür und gibt Einblick in die vielfältigen Angebote.

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr  
Ort: Benevol, Tirolerweg 8, Zug  
Wer: Andi Feyer-Krieger, Leiter Fachstelle Benevol  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung  
Veranstalter: Benevol Zug

## Esstörungen ... Möglichkeiten des Umgangs für Eltern und Bezugspersonen

Dienstag, 14.9.2010



sich nicht aufgeben

Essstörungen, Magersucht, Bulimie verunsichern. Was können Eltern, Angehörige und Bezugspersonen tun? Welche Massnahmen helfen? Ab wann ist professionelle Hilfe nötig? Der Anlass richtet sich an Mitbetroffene und informiert über Alarmzeichen, mögliche Hilfen und Vorgehensweisen.

Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr  
Ort: Schulhaus Eichmatt, Aula, Eichmattweg 11, Hünenberg See  
Wer: Dr. med. Heike Tomalak, Ärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung  
Veranstalter: Gemeinde Hünenberg

## Podiumsgespräch: Selbsthilfe – der grosse Nutzen für die Gesundheit

Dienstag, 14.9.2010



darüber reden

Selbsthilfe ist aus der Gesundheitsförderung nicht mehr wegzudenken! Im Kanton Zug sind 50 verschiedene Gruppen aktiv. Betroffene, Angehörige, Politiker und Fachpersonen diskutieren über die Wirkung der Selbsthilfe und geben Einblicke in die unterschiedlichen Formen der Zuger Gruppen.

Zeit: 20.00 bis 22.00 Uhr  
Ort: Theater im Burgbachkeller, St. Oswaldsgasse 3, Zug  
Wer: Ruedi Josuran, Moderation; Regierungsrat Joachim Eder, Gesundheitsdirektor des Kantons Zug; Dr. phil. Marie-Theres Annen, Gesundheitspsychologin FSP; Mitglieder von Selbsthilfegruppen  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung  
Veranstalter: Kontaktstelle Selbsthilfe, eff-zett das fachzentrum

## Ist psychische Krankheit ansteckend?

Mittwoch, 15.9.2010



darüber reden

### Wie Angehörige psychisch Kranker gesund bleiben können

Wie kann ich mit psychisch Kranken umgehen und dabei eigene Ressourcen und Kräfte schonen? Verschiedene Referenten aus dem therapeutischen und pflegerischen Bereich beschäftigen sich sowohl in Referaten als auch im Dialog mit dem Publikum mit der Frage des Umgangs mit psychisch kranken Angehörigen.

Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr  
Ort: Psychiatrische Klinik Zugersee, Mehrzweckhalle, Widenstrasse 55, Oberwil  
Wer: AG Angehörigenarbeit der Psychiatrischen Klinik Zugersee  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung  
Veranstalter: Psychiatrische Klinik Zugersee

## Filmvorführung: Eltern zwischen Freude und Erschöpfung

Mittwoch, 15.9.2010



sich nicht aufgeben

Der Film vermittelt Erfahrungsberichte und Bilder aus dem Alltag von Müttern und Vätern nach der Geburt eines Kindes. Anschliessend Gespräch über das Thema «Leben mit einem Baby». Eingeladen sind alle, die sich für das Thema «Eltern sein» interessieren: werdende und gestandene Eltern, Grosseltern, Freunde, aber auch Fachpersonen, die in die Betreuung von jungen Eltern involviert sind.

Zeit: 19.30 bis 21.30 Uhr  
Ort: eff-zett das fachzentrum, Tirolerweg 8, Zug  
Wer: Patricia Blöchlinger, Hebamme; Cécile Malevez, Familien- und Frauengesundheit FFG  
Kosten/Anmeldung: CHF 15 Person, CHF 20 Paar  
Veranstalter: Fachgruppe frei praktizierender Hebammen; FFG Familien- und Frauengesundheit

## Aktionstag: «Freiwillige Waffenabgabe – unser Beitrag zur Prävention»

Samstag, 18.9.2010



sich beteiligen

Die Sicherheitsdirektion des Kantons Zug organisiert nach 2008 erneut eine freiwillige Waffenabgabe. Die Zuger Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen, nicht mehr gebrauchte oder unerwünschte Waffen, Waffenzubehör und Munition fachgerecht und kostenlos entsorgen zu lassen.

Zeit: 9.00 bis 14.00 Uhr

Ort: Zuger Polizei, An der Aa 4, Raum 062/063 (EG)

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Sicherheitsdirektion in Zusammenarbeit mit der Zuger Polizei und dem Amt für Zivilschutz und Militär

## Es führen viele Wege zur Mitte!

Samstag, 18.9.2010



sich selbst annehmen

### Informationstag zum spirituellen Kursprogramm des Lassalle-Hauses

Wie finde ich mich im spirituellen Markt der schnellen Heilsrezepte besser zurecht? Wie gelange ich zu mehr innerer Ruhe? Was sind Meditation, Spiritualität, Kontemplation und Exerzitien? Der Informationstag bietet Klärung sowie praktische Kurz-Einführung in die spirituellen Wege, wie sie im Lassalle-Haus vermittelt werden.

Zeit: 10.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn, Edlibach

Wer: P. Christian Rutishauser SJ Lassalle-Haus;

P. Tobias Karcher SJ, Direktor Lassalle-Haus; Manda

Litscher, Ausbilderin FA, Zug

Kosten/Anmeldung: CHF 70, CH 29 Mittagessen

Anmeldung an: 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org

Veranstalter: Lassalle-Haus

## Theater «Zwischen den Welten»

Samstag, 18.9.2010



etwas Kreatives tun

Das Theater integriert Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung mit professionellen Künstlerinnen und Künstlern. Aus dem Nichts und der Suche nach einer Idee entstehen Geschichten und Welten. Diese sind zum Heulen, zum Schreien, zum Tanzen, zum Singen, zum Verrückt-Werden, zum Davon-Laufen ... und vieles mehr.

Zeit: 18.00 bis 22.00 Uhr

Ort: Kantonsschule Zug, Aula, Lüssiweg 24, Zug

Wer: Agentur Psy Promotion, lic. phil. Friedrich Kaiser und KünstlerInnen Team

Kosten/Anmeldung: CHF 15 / CHF 10, ohne Anmeldung

Veranstalter: Agentur Psy Promotion

## Midnight Sports für Jugendliche ab 13 Jahren, Open Sunday für Kinder

Samstag, 18.9.2010



aktiv bleiben

Bis in den Frühling 2011 öffnen die nichtkommerziellen, betreuten Jugend- oder Kinderprojekte wieder jeden Samstagabend oder Sonntagnachmittag eine Turnhalle für Jugendliche oder Kinder. Unabhängig von Herkunft und Geschlecht treffen sie sich so in ihrem unmittelbaren Umfeld in einem attraktiven Freiraum zu Spiel und Sport. Ab Samstag, 23. Oktober, finden weitere Midnight- und Open Sunday-Projekte in den Gemeinden Cham und Unterägeri/Oberägeri statt.

Zeit: Hünenberg: 20.30 bis 23.00 Uhr;

Zug: 21.00 bis 23.30 Uhr

Ort: Hünenberg: 3-Fachhalle Ehret, Ehretweg;

Zug: Turnhalle Guthirt, Mattenstrasse 2

Wer: Sha Ackermann, Midnight Projekte Schweiz

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Midnight Projekte Schweiz und midnight activities Hünenberg

## Wie ist es, eine Mimose zu sein? Eine aussergewöhnliche Frau berichtet

Montag, 20.9.2010



sich selbst annehmen

Ruth Meier oder Mimose, bezeichnet sich selbst als hochsensibel. Ihre Lebensgeschichte ist aussergewöhnlich, erlitt sie doch als junge Frau eine starke psychische Krankheit, so dass sie mehrere Jahre psychiatrisch behandelt werden musste. Es ist ihr gelungen, ihre Verwundbarkeit und gesteigerte Sensibilität als besondere Gaben zu deuten.

Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr, Türöffnung 19.00 Uhr

Ort: Betagtenzentrum Neustadt, Bundesstrasse 4, Zug

Wer: Ruth Meier, Psychiatrieerfahrene

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Stiftung Phönix

## Weltalzheimerntag 2010: Verleihung des Anerkennungspreises «Fokus»

Dienstag, 21.9.2010



sich nicht aufgeben

Den Fokuspreis verleihen wir Personen, die einen speziellen Einsatz geleistet haben zum Wohle eines Menschen mit Demenz. Der Anlass bietet Gelegenheit für Angehörige, Betroffene und Interessierte, zum Informationsaustausch und zu gemütlichem Beisammensein. Die Vorstandsmitglieder der Alzheimervereinigung (ALZ), Ärzte, Pflegefachfrauen und betroffene Angehörige stehen für Fragen zur Verfügung.

Zeit: 15.30 bis 18.00 Uhr

Ort: Pflegezentrum Baar, Landhausstrasse 17, Baar

Wer: Maya Seiler, Präsidentin Alzheimervereinigung

Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung

Veranstalter: Alzheimervereinigung Sektion Zug

## ADHS / POS / DAMP – neuer Wein in alten Schläuchen?

Dienstag, 21.9.2010



um Hilfe fragen

Bei vielen Kindern mit Verhaltens- oder Schulschwierigkeiten taucht heute die Frage auf, ob es nicht ein «Aufmerksamkeits-Defizit und Hyperaktivitäts-Syndrom» (ADHS) habe. Wie sicher kann diese Diagnose gestellt werden? Nach einer Begriffsklärung werden wirksame Therapieansätze aufgezeigt und sinnvolle erzieherische Haltungen diskutiert.

Zeit: 20.00 bis 21.30 Uhr  
Ort: Kantonsschule Zug, Aula, Lüssiweg 24, Zug  
Wer: Dr. med. Romedius Alber, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Psychotherapeut  
Kosten/Anmeldung: CHF 20 / CHF 15 für S&E-Mitglieder, Anmeldung an: 041 710 75 66  
Veranstalter: Schule und Elternhaus S&E Kanton Zug

## Einschlafen – Durchschlafen! Der Schlaf im Alter.

Dienstag, 21.9.2010



sich entspannen

Therapeuten der Klinik für Schlafmedizin informieren Sie über Schlafprobleme allgemein und speziell im Alter. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und eine eigene kurze Schlafanalyse anhand eines Fragebogens zu erstellen. Anschliessend werden die Resultate im Plenum besprochen. Zum Abschluss können Sie einige praktische Übungen zur Entspannung kennenlernen.

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr  
Ort: Gemeindesaal, Schulhausstrasse 44, Walchwil  
Wer: Schlafspezialisten der Klinik für Schlafmedizin  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung  
Veranstalter: Gesund altern im Kanton Zug im Auftrag der Gemeinde Walchwil

## Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen

Mittwoch, 22.9.2010



Neues lernen

Warum wir Stress und unangenehme Gefühle erleben und wie man mit ihnen umgehen kann, möchten wir mit Ihnen thematisieren. Zuger Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten stehen Ihnen mit Informationen, Gesprächen, Fragen und Übungen zur Verfügung.

Zeit: 19.30 bis 22.00 Uhr  
Ort: Theater im Burgbachkeller, St. Oswaldgasse 3, Zug  
Wer: assoziierte Zuger Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten: Roland Abegglen; Maria Kapossy; Gisela Wagenbreth; Silvia Zurfluh  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung  
Veranstalter: assoziierte Zuger Psychotherapeuten aZP

## Gesund sein, Gesund bleiben – mit FemmesTische

Mittwoch, 22.9.2010



sich beteiligen

FemmesTische bringt Frauen zusammen, die sich ungezwungen in privatem Rahmen mit Fragen zu Erziehung und Gesundheit auseinandersetzen. Wir bieten Schnupperrunden zum Thema «Gesund sein – gesund bleiben» in den Sprachen Deutsch, Albanisch, Bosnisch, Englisch, Kroatisch, Portugiesisch, Thailändisch, Türkisch, Spanisch, Tamilisch und Russisch an.

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: eff-zett das fachzentrum, Tirolerweg 8, Zug  
Wer: Cornelia Wenger und Annaliese Gisler Michaud (Co-Leitung) und Moderatorinnen von FemmesTische  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung  
Veranstalter: SAH Zentralschweiz und Frauenzentrale Zug

## Jubiläumsveranstaltung: Wie werde ich ein kompetenter Patient?

Donnerstag, 23.9.2010



sich beteiligen

Selbst etwas zur Bewältigung der Erkrankung beizutragen ist für viele Patientinnen und Patienten ein grosses Anliegen. Dieser Vortrag gibt Ihnen Antworten auf verschiedene Fragen.

Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr  
Ort: GIBZ Gewerblich- Industrielles Bildungszentrum Zug, Baarerstrasse 100, Zug  
Wer: Prof. Dr. med. Gerd Nagel, Spezialarzt FMH für innere Medizin, Hämatologie und Onkologie  
Kosten/Anmeldung: kostenlos. Anmeldung bis: 17.9.10, 041 720 20 45, info@krebsliga-zug.ch  
Veranstalter: Krebsliga Zug

## Männliche Selbsterstörung oder gesundes Mann-Sein?

Dienstag, 28.9.2010



sich selbst annehmen

Männergesundheit ist bisher kaum ein Thema. Was hilft mir als Mann, mental und körperlich gesund zu bleiben? Wie kann ich dabei von anderen Männern profitieren? Wo liegen spezielle Gefahren? Unser Workshop für Männer lädt ein, sich diesen Fragen zu nähern. Kurze Impulsreferate und offener Austausch ergänzen sich.

Zeit: 18.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: eff-zett das fachzentrum, Tirolerweg 8, Zug  
Wer: Rafael Kamp, Psychologe FSP; Philip Nanzer, Psychologe FSP  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, mit kleiner Verpflegung, Anmeldung bis: 15.9.10, rafael.kamp@eff-zett.ch  
Veranstalter: Paar- und Familienberatung, eff-zett das fachzentrum

## Wenn die Batterien leer sind – Burnout

Mittwoch, 29.9.2010



sich beteiligen

Burnout ist in aller Munde und dennoch bleibt vielen unklar, was darunter zu verstehen ist. Die Veranstaltung gibt Aufschluss über Definition, Symptome, Ursachen, Prävention und Hilfsangebote. Ein Arbeitsmediziner, ein Psychotherapeut und Arbeits- und Organisationspsychologe, ein betroffener Manager sowie die Stellenleiterin der eff-zett Kontaktstelle Selbsthilfe beleuchten das Thema.

Zeit: 18.00 bis 20.30 Uhr  
Ort: Parkhotel Zug, Congress Center, Raum Cham, Industriestrasse 14, Zug  
Wer: Dr. phil. Vera Weiss, Moderation; Dr. med. Dieter Kissling; Dr. sc. ETH Marc Baumgartner; Beat Schaub; Annaliese Gisler Michaud  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung  
Veranstalter: Gesundheitsamt des Kantons Zug

## Schlafen Sie gut? Oder doch nicht?

Donnerstag, 30.9.2010



um Hilfe fragen

### Reaktions- und Schläfrigkeitstest

9.00 bis 11.30 Uhr, 13.30 bis 16.00 Uhr: Schläfrigkeit am Steuer / Sekundenschlaf  
Ort: Strassenverkehrsamt des Kantons Zug, Hinterbergstrasse 41, Steinhausen

### Vorträge und Gesprächsrunde

18.30 bis 19.30 Uhr: Zurück zu erholsamem Schlaf: Allgemeine Schlafprobleme  
20.00 bis 21.00 Uhr: Schlafzimmerterror: Schnarchen und Schlafapnoe  
Ort: Parkhotel Zug, Congress Center, Raum Cham, Industriestrasse 14, Zug

Schlummerdinner? Eine grossartige Idee! Ausgewählte Restaurants bieten im Aktionsmonat im Kanton Zug ein speziell auf guten Schlaf abgestimmtes Schlummerdinner an. Infos: [www.ksm.ch](http://www.ksm.ch)

Zeit: diverse Zeiten, siehe Text  
Ort: diverse Orte, siehe Text  
Wer: Schlafspezialisten der Klinik für Schlafmedizin  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, Anmeldung erwünscht: 041 208 31 01, [ksm.luzern@ksm.ch](mailto:ksm.luzern@ksm.ch)  
Veranstalter: Klinik für Schlafmedizin, Luzern

## Tag des älteren Menschen - Gesund mit Humor

Freitag, 1.10.2010



sich beteiligen

Pro Senectute Kanton Zug lädt Sie ein zum Lachen, Tanzen und gemütlichen Zusammensein. An den Informationsständen erhalten Sie einen Überblick über das vielseitige Angebot in den Bereichen Bildung und Sport, Sozialberatung sowie Hilfen zu Hause.

### Aus dem Programm:

15.00 Uhr: Lassen Sie sich von Clown Susi überraschen und lachen Sie mit  
17.00 Uhr: Schnupperlektion zur Rhythmik nach Jaques-Dalcroze mit Gabriela Chrisman, Rhythmikpädagogin  
18.00 Uhr: Apéro  
19.00 Uhr: Humor in der Beratung – Referat mit Marlène Lustenberger, dipl. Sozialarbeiterin

Zeit: 13.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, Zug  
Wer: Mitarbeitende von Pro Senectute Kanton Zug und weitere Fachpersonen  
Kosten/Anmeldung: kostenlos (Kollekte), ohne Anmeldung  
Veranstalter: Pro Senectute Kanton Zug

## MehrStimmig: Tagung für Gruppenleitende

Samstag, 2.10.2010 / Sonntag, 3.10.2010



Neues lernen

«MehrStimmig» vernetzt Gruppen-Leitende. Im zweitägigen Workshop (Learning by doing) werden Konzepte aus therapeutischer, pädagogischer, dynamischer und kreativer Gruppenarbeit vermittelt. Lernen Sie andere Techniken und Sichtweisen kennen und vertiefen Sie den Einblick in die eigene Arbeit.

Zeit: Samstag: 9.00 bis 19.00 Uhr, Sonntag: 9.00 bis 11.00 Uhr  
Ort: Zentrum Eckstein, Langgasse 9, Baar  
Wer: Helena Brem MSC, Fachpsychologin für Psychotherapie, Zug; Dr. med. Fabian Blobel, Solothurn  
Kosten/Anmeldung: CHF 130 pro Person für zwei Tage. Anmeldung bis: 26.9.10, [mehrstimmig@hotmail.de](mailto:mehrstimmig@hotmail.de)  
Veranstalter: MehrStimmig, Zug

## Coming-out-Tag: Offene Türen bei «LesBiSchwule Begegnung Zug»

Donnerstag, 7.10.2010



darüber reden

Zum diesjährigen Coming-out-Tag laden LesBiSchwul Zug und fels (FreundInnen und Eltern von Lesben und Schwulen) ein zum offenen Gespräch über gleichgeschlechtliche Liebe.

Zeit: 18.00 bis 20.00 Uhr  
Ort: LesBiSchwul/Aids Hilfe Zug, Oberallmendstrasse 20a, Zug  
Wer: Michael Wenger, LesBiSchwul Zug; Sandra Huwyler, fels  
Kosten/Anmeldung: kostenlos, ohne Anmeldung  
Veranstalter: LesBiSchwule Begegnung Zug, fels und Aids Hilfe Zug

## Wer bist du? – Ich komme mit Dir!

Sonntag, 10.10.2010



sich nicht  
aufgeben

Ökumenischer Gottesdienst mit Zuger Selbsthilfegruppe Depression, Monika Ulmann, katholische Klinikseelsorgerin und Andreas Haas, reformierter Pfarrer. Zu erfahren, jemand ist für mich da, geht mit mir ohne Bedingungen und Hürden, ist für gesunde und kranke Menschen eine Quelle der Kraft und Heilung. Sie wird in diesem Gottesdienst sprudeln.

**Zeit:** 9.30 bis 10.30 Uhr  
**Ort:** Reformierte Kirche Zug, Alpenstrasse, Zug  
**Wer:** Monika Ulmann, katholische Klinikseelsorgerin; Andreas Haas, reformierter Pfarrer; Mitglieder der Zuger Selbsthilfegruppe Depression  
**Kosten/Anmeldung:** kostenlos, ohne Anmeldung  
**Veranstalter:** Zuger Selbsthilfegruppe Depression, Reformierte Kirche Zug, Dekanat Zug

## Schlussveranstaltung Aktionsmonat psychische Gesundheit

Sonntag, 10.10.2010



sich beteiligen

### Besinnung und Spiritualität – Internationaler Tag der psychischen Gesundheit

Die Psychiatrische Klinik Zugersee lädt Sie ein zu einem besinnlichen Gang in und um die Klinik mit anschliessendem Vortrag des Psychotherapeuten und Schamanen Dr. phil Carlo Zumstein. Dieser versteht Natur und Bewusstsein als nächste Wandlungsform der universellen Schöpferkraft, aus der kreatives wie spirituelles Leben und Heilung entstehen kann.

#### Veranstaltungen

15.30 bis 16.30 Uhr: Wir begehen gemeinsam ausgewählte Stationen des «Besinnlichen Weges» in und um die Psychiatrische Klinik Zugersee. Musik und Gesang: Tanja Schuttenberg und Matthias Roth; Texte: Monika Ulmann und Andreas Haas, Klinikseelsorgende.

Treffpunkt: «Dorfplatz» vor der Cafeteria der Psychiatrischen Klinik Zugersee

16.30 Uhr: Apéro

17.00 bis 18.00 Uhr: Spiritualität und psychische Gesundheit, Referat und Meditation von Dr. phil. Carlo Zumstein; in der Mehrzweckhalle der Psychiatrischen Klinik Zugersee

**Zeit:** 15.30 bis 18.00 Uhr  
**Ort:** Psychiatrische Klinik Zugersee, Widenstrasse 55, Oberwil  
**Wer:** Dr. phil. Carlo Zumstein, Psychotherapeut und Schamane; Monika Ulmann, katholische Klinikseelsorgerin; Andreas Haas, reformierter Klinikseelsorger  
**Kosten/Anmeldung:** kostenlos, ohne Anmeldung  
**Veranstalter:** Psychiatrische Klinik Zugersee, ökumenische Klinikseelsorge