

## GEMEINSAM ÜBER DEN BERG

Seelische Gesundheit in der Familie



08.-18. OKTOBER 2021  
WWW.SEELISCHEGESUNDHEIT.NET

Isolation, Kontaktsperre, Home-Schooling und die Herausforderung, berufliche und familiäre Anforderungen zu vereinbaren, haben psychisch verunsichert und beschwert.

Familien, die bereits mit psychischen Erkrankungen, Einsamkeit oder Suchtproblemen konfrontiert sind, leben oft mit einem Tabu und sind durch die letzten anderthalb Jahre Belastung besonders betroffen.

Für diese Familien ist es wichtig, dass sie in ihrem Alltag Unterstützung erfahren, Farbe, Freude und Mut in ihr Leben bekommen.

**WEITERE INFORMATIONEN UND  
FACHBEITRÄGE ÜBER FOLGENDEN LINK:**  
[www.seelischegesundheit.net/aktionen/  
aktionswoche](http://www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche)

**MIT VIELEN AKTIONEN SOLLEN  
BETROFFENE FAMILIEN MOTIVIERT  
WERDEN, OFFEN ÜBER SORGEN  
ZU REDEN UND SICH HILFE UND  
UNTERSTÜTZUNG ZU SUCHEN.**

## ANSPRECHPARTNERIN

Landkreis Aurich  
Ilka Wilken  
Tel. 04941 16-5370  
Mobil: 0176 16000234

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.landkreis-aurich.de](http://www.landkreis-aurich.de)



[landkreis-aurich.de/soziales-gesundheit/gesundheitssozialpsychiatrischer-dienst/bewegung-mit-begegnung](http://landkreis-aurich.de/soziales-gesundheit/gesundheitssozialpsychiatrischer-dienst/bewegung-mit-begegnung)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Aktionsbündnis  
Seelische Gesundheit

Mitmach-  
Aktion am  
10.10.2021



Woche der  
Seelischen Gesundheit



## BEWEGUNG MIT BEGEGNUNG

Aktionstag der seelischen Gesundheit:  
Gemeinsam über den Berg -  
Seelische Gesundheit in der Familie



**Mitmach-Aktion  
am 10.10.2021**

# BEWEGUNG MIT BEGEGNUNG

**Machen Sie mit! Sammeln Sie Kilometer und setzen Sie damit ein starkes Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit Depression.**

Interessierte können am **10. Oktober 2021** zu Fuß, mit dem Rollstuhl, Rollator oder mit dem Rad, auf einer Länge von mindestens einem Kilometer, einen der vier Zielpunkte ansteuern.

Jede teilnehmende Person bekommt vor Ort einen bemalten „Ostfriesenkiesel“ und eine Urkunde. Die zurückgelegten Kilometer werden als Bewegungsspende gezählt und für die Aktion „MUT-Tour“ gespendet.

Vor Ort gibt es die Möglichkeit sich rund um das Thema „Seelische Gesundheit“ zu informieren.

## Wie funktioniert die Bewegungsspende?

Schritt 1: Laden und starten Sie die LEX Laufexperten App über den Apple AppStore oder den Google PlayStore (kostenlos).

Schritt 2: Über den Menüpunkt „Start“ können Sie die Strecken- und Zeiterfassung starten. Klicken Sie „Lauf beenden“, sobald Sie Ihren Lauf abgeschlossen haben. Anschließend können Sie Ihre gelaufenen Kilometer und die Zeit noch einmal prüfen und ggfs. korrigieren.

Schritt 3: Wählen Sie, je nachdem wo Sie gelaufen sind, den Ort aus und geben Sie Ihren Zugangscode ein, den wir Ihnen direkt nach der Anmeldung per E-Mail zugeschiedt haben.

Schritt 4: Bestätigen Sie Ihren Lauf mit „Jetzt eintragen“. Ihre Eintragungen können Sie unter dem Menüpunkt Events > Bewegung mit Begegnung einsehen

Laden der App ab dem 15.09.2021  
Öffnung der App am 10.10.2021 ab 7.00 Uhr - 16.30 Uhr

## Hinweis:

Sie können zur Streckenerfassung beispielsweise auch Ihr Fitnessarmband benutzen. Sie wählen dann in der App unter Start „Manuelle Eingabe“ aus. Dort übertragen Sie die Daten aus Ihrer Uhr und machen mit Schritt 3 weiter.

Die manuelle Eingabe können Sie auch ohne App über [ossiloop.eu](http://ossiloop.eu) > *Ergebnisse* vornehmen.

Kilometerspenden werden auch ohne App angenommen. Der Nachweis kann über ein Fitnessarmband, Google Maps u.ä. erbracht werden. Am jeweiligen Zielort können sie ihre Bewegungsspende mündlich übergeben.

Informationen über die Aktion finden Sie außerdem auch auf der Homepage des Landkreises Aurich unter [landkreis-aurich.de](http://landkreis-aurich.de).



## BETEILIGUNG IM VORFELD:

# KIESELSPENDE

Interessierte, die sich im Vorfeld an der Aktion beteiligen wollen, können vom **20. September - 08. Oktober 2021** von montags bis donnerstags zwischen 08.00 Uhr und 16.00 Uhr und freitag von 8.00-12.00 Uhr bemalte „Ostfriesenkiesel“ abgeben:

### Aurich:

Landkreis Aurich (Kreishaus), Fischteichweg 7-13, 26603 Aurich

Gesundheitsamt Aurich, Extumer Weg 29, 26603 Aurich

Ansprechpartner: Ellen Habben | 04941 16-5190

### Norden:

Amt für Gesundheitswesen, Neuer Weg 36-37, 26506 Norden

Ansprechpartner: Ilka Wilken | 04941 16-5370

### Pewsum:

Regionalteam West, Schatthausstraße 31, 26736 Krummhörn

Ansprechpartner: Alexander Wortmann | 04941 16-5237

### Wiesmoor:

Regionalteam Süd, Großefehn Kanalstr. Nord 82, 26629 Großefehn

Ansprechpartner: Susanne Lauhoff | 04941 16-5206

Hinweis: Abholung bei größeren Mengen möglich!

**Mitmach-Aktion  
am 10.10.2021**

# ZIELPUNKTE



### Aurich:

Amt für Gesundheitswesen  
Extumer Weg 29  
26603 Aurich

### Pewsum:

Begegnungscafé Multi Kulti,  
Schatthausstraße 31  
26736 Krummhörn

### Norden:

Kreisvolkshochschule Norden  
Offenstraße 1  
26506 Norden

### Wiesmoor:

„Lüttje Haven“ (Ottermeer)  
Am Stadion 14  
26639 Wiesmoor

# UHRZEIT

**10.00 Uhr - 17.00 Uhr**  
an den Zielpunkten

# BEWEGUNGSSPENDE



Die Bewegungsspende geht an die jährliche deutschlandweite Mut Tour.

**WIR SETZEN EIN ZEICHEN FÜR MEHR OFFENHEIT IM UMGANG MIT DEPRESSION!**

Weitere Informationen unter [www.mut-tour.de/die-mut-tour](http://www.mut-tour.de/die-mut-tour)



# FOTOAKTION

Schicken Sie im Anschluss (**Einsendeschluss 15.10.21**) gerne ein Lieblingsfoto von der zurückgelegten Strecke an die Mailadresse: [mznorden@landkreis-aurich.de](mailto:mznorden@landkreis-aurich.de)

Mit der Zusendung stimmen Sie dauerhaft einer Nutzung durch den Landkreis zu. Die Fotos sollen in Form einer Fotogalerie den Bürger\*innen zur Verfügung gestellt werden.