

Woche der Seelischen Gesundheit

Miteinander statt nebeneinander

**Vielfältige
kostenfreie
Angebote
für alle
Generationen**

PROGRAMM

15.09. – 23.09.2026

Weimar & Weimarer Land



**Woche der
Seelischen Gesundheit**





Angebote für die gesamte Woche 15.09. – 23.09.2026

Zu den Öffnungszeiten:
Di. – Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 13 Uhr

Thementisch seelische Gesundheit

| Stadtbücherei, Steubenstraße 1, Weimar, 2. OG

mit ausgewählten Medien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Zu den Öffnungszeiten:
Mo./Fr. 10 – 16 Uhr, Di./Do. 10 – 18 Uhr

Thementische seelische Gesundheit

| Bibliothek Apolda, Dornburgerstraße 14, Apolda

mit einer Auswahl an Medien für alle Altersgruppen

Jederzeit:

PODCAST Wenn Familien gemeinsam stark werden – seelische Gesundheit beginnt zu Hause

| Radio Lotte Weimar
www.radiolotte.de/mediathek

Im Podcast sprechen Iris Seliger (Familienberatungsstelle, SOS-Kinderdorf Thüringen) und Katrin Crone (Familienzentrum, SOS-Kinderdorf Thüringen) darüber, wie wichtig Beziehung, Vertrauen und offene Kommunikation für unser Wohlbefinden sind. Wir tauschen uns aus, wie Familien zu einem sicheren Ort werden können, an dem Bindung stärkt und Gefühle Raum haben. Außerdem gibt es einfache, alltagstaugliche Impulse, die das Miteinander achtsamer und verbundener machen. Für alle, die ihre Familie bewusst als Ort von Nähe und Stabilität gestalten möchten.

Dienstag, 15.09.2026

10.30 – 11.30 Uhr

Mediencafé

Cornelia Teklenborg *Projekt ALEKS*

Paula Schmidt *Dorfkümmerein*

| **Kirchstraße 10, Blankenhain**

Das Smartphone als digitaler Werkzeugkasten für ihre seelische Gesundheit. Wir lernen und üben gemeinsam den Umgang mit dem Smartphone und tauschen uns in gemütlicher Runde aus.

12.45 – 13.45 Uhr

Yoga

Carina Herffurth *Yogatherapeutin*

| **Sophien- und Hufeland Klinikum gGmbH**
Henry-van-de-Velde-Straße 2, Weimar
Haus T – Bewegungsraum

Im therapeutischen Setting wird Yoga gezielt eingesetzt, um körperliche und psychische Beschwerden zu lindern. Durch Bewegungsübungen, Atemtechniken und Entspannung können Stress reduziert, die Körperwahrnehmung verbessert und Schmerzen oder Spannungen gelindert werden. Therapeutisches Yoga wird individuell an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Patient*innen angepasst.

14.00 – 16.00 Uhr

Treffen der Powerfrauen

| **AWO SBS Bad Sulza, Salzstraße 32, Bad Sulza**

Wir laden ein, in entspannter Kaffee-Runde zusammen ins Gespräch zu kommen oder gemeinsam einen fröhlichen Spielenachmittag zu verbringen.

14.00 – 17.00 Uhr

Eröffnung der Woche der seelischen Gesundheit und Gemeinsam kreativ sein

**Mehrgenerationenhaus, Eingang Pestalozzistraße
Dornburger-Straße 14, Apolda**

Die Stadt Apolda und das Weimarer Land laden ganz herzlich zur Eröffnung der Aktionswoche ein. Es gibt ein abwechslungsreiches Programm wie „Gemeinsam Kreativ sein“ mit Sandra Quasnica, Spielen und Sporttreiben mit dem MGH und dem Familienzentrum. Unter dem Motto der Woche „miteinander statt nebeneinander“ können neue Kontakte geknüpft und interessante Gespräche geführt werden.

15.00 – 18.00 Uhr

Eröffnungsveranstaltung in Weimar

Theaterplatz Weimar

Die Stadt Weimar lädt herzlich zum Auftakt der Aktionswoche ein. Ein buntes Programm mit Informationsständen zu vielfältigen Unterstützungsangeboten und spannende Mitmach-Aktionen bieten Raum für Begegnung und neue Impulse. Kommen Sie in lockerer Atmosphäre und bei Kaffee und Gebäck gerne ins Gespräch. Für die musikalische Begleitung sorgt ab 15.30 Uhr die Trommelgruppe „Die Kongas“ der Diakoniestiftung Thüringen.

16.00 – 16.30 Uhr

Sportgruppe für Seniorinnen und Senioren

AWO SBS Bad Sulza, Salzstraße 32, Bad Sulza

Gemeinsam aktiv sein, angeleitet durch eine sportbegeisterte Ehrenamtliche bzw. eine Physiotherapeutin.

16.30 – 18.00 Uhr

Einführung in die Stressprävention und Entspannungsverfahren

| **Kulturhaus, Untertor 49, Berlstedt**

Die eigenen Stressauslöser besser zu verstehen und mit ihnen umgehen zu können, ist ein erster Schritt zu mehr Gelassenheit und Gesundheit. Entspannungsverfahren können dabei unterstützen. Finden Sie heraus, welches vielleicht für Sie das Richtige ist.

Anmeldung über E-Mail:
ariane.frank@kvhs-weimarerland.de,
gebührenfrei

17.00 – 18.30 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation

INTERAKTIVER VORTRAG

Lukas Osburg *Trainer für Gewaltfreie Kommunikation*

| **Volkshochschule Weimar**
Haus 1, Raum 304, Graben 6, Weimar

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Gesprächsform, mit der Menschen lernen, einfühlsam und aufrichtig miteinander zu sprechen. Dieser Kurs gibt Einblicke in das 4-Schritte-Modell der GFK, mithilfe der vier Schritte eine vertrauensvolle und wertschätzende Beziehung aufzubauen. Das erarbeiten wir uns in Einzel- und Gruppenübungen, in Übungen zur Entspannung und Auflockerung und im Wechsel mit Theorieinputs. Positive Auswirkungen der GFK sind mehr Miteinander und Freude im Leben, in herausfordernden Situationen gelassener und ruhiger bleiben, sich selbst und andere besser verstehen.

Anmeldung über www.vhs-weimar.de,
Kursnummer 2621060, gebührenfrei

17.00 – 18.00 Uhr

Qigong

| Herressener Promenade, Apolda

Die Veranstaltungsreihe „Sport im Park“ lädt Menschen aller Altersgruppen ein, gemeinsam aktiv zu sein und neue Sportarten auszuprobieren. Bewegung an der frischen Luft stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur, sondern hebt auch die Stimmung, reduziert Stress und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Dieses Angebot wird von der Sportburg Denstedt durchgeführt.

17.00 – 18.00 Uhr

Nordic Walking

| Wiese im Kurpark, Bad Berka

„Sport im Park“ – dieses Angebot wird von Fit für neue Wege e. V. durchgeführt.

19.00 Uhr

All das Schöne THEATERSTÜCK

| DNT, Foyer, Theaterplatz 2, Weimar

1. Eiscreme. 2. Wasserschlachten. 3. Länger aufbleiben dürfen als sonst und fernsehen. 4. Die Farbe gelb.

Die Hauptfigur dieses Stücks hat eine Liste mit all den schönen Dingen zusammengestellt, für die es sich zu leben lohnt. Ursprünglich für seine depressive Mutter gedacht, wird diese Liste zum wichtigsten Begleiter seines Lebens: von glücklichen Momenten im Alltag, genauen Beobachtungen der Mitmenschen oder kleinen Wundern. Inzwischen ist er erwachsen und erzählt von seiner Kindheit, seiner Jugend und seiner Traurigkeit. All das teilt er mit dem jugendlichen Publikum.

»All das Schöne« ist ein mutiger und berührender Text über die Schönheit des Lebens. Christoph Dechamps inszeniert das Theaterstück für Schulklassen in Weimar.
– Eintritt: 7,00 € bis 7,50 € –



Mittwoch, 16.09.2026

9.00 – 12.00 Uhr

Gutes Bauchgefühl – Tag der offenen Tür der Ernährungsberatungsstelle „Klara“

Eka Roch *Diätassistentin und Ernährungstherapeutin* und
Sybille Wiegand *Diätassistentin und Diabetesberaterin (DDG)*

**„Klara“ Ernährungsberatungsstelle,
Stiftung Dr. Georg Haar, Ernst-Kohl- Straße 16, Weimar**

Einblicke in die Welt der Ernährungsberatung für alle Altersgruppen. Gern möchten wir in den Austausch kommen und Fragen beantworten wie zum Beispiel:

- Mit welchen Indikationen kann ich eine Ernährungsberatung aufsuchen?
- Wer trägt die Kosten?
- Wie kann ich Kontakt aufnehmen?

Dazu gibt es ein interaktives Angebot zur gesunden Ernährung.

10.00 – 11.00 Uhr

Bewegung, Kraftübungen, Entspannung für Seniorinnen und Senioren Ü60

**Turnhalle „Am Nussberg“
Buttstädter Straße 61, Apolda/Nord**

Angeleitete Gruppenübungen zur Kräftigung und mentalen Stärkung, kostenfrei.

– bitte Wechselschuhe mitbringen,
Parkplätze sind vorhanden –

13.00 – 15.30 Uhr

Öffentliche Sitzung des Gemeindepsychiatrischen Verbundes Weimar und Weimarer Land (GPV)

Rathaus, Festsaal
Markt 1, Weimar

Erleben Sie ein Netzwerktreffen von öffentlichen und freien Trägern und Akteur*innen der Gemeindepsychiatrie aus Weimar und dem Weimarer Land. Am bundesweiten Tag der Selbsthilfe haben wir auch die Selbsthilfekontaktstellen Weimar und Weimarer Land zu Gast. Bei Kaffee und Gebäck gibt es ebenso die Möglichkeit, mit den Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen.

14.00 – 17.00 Uhr

„Erzählcafé“ Von Mensch zu Mensch – gemeinsam statt allein!

Cafè & Kaufmannsladen
Karlsplatz 2, Butteltstedt

Im Erzählcafé hören Sie Geschichten von Liebe, Freundschaft und Familien aus vergangenen Zeiten. Wir möchten gern ins Gespräch kommen, uns austauschen, gemeinsam staunen und lachen.

Eine Kooperation von AGATHE, Thüringen zusammen und dem Kaufmannsladen Butteltstedt.

16.00 – 17.30 Uhr

DANCECLUSIVE

Schwungfabrik, Tanzsaal
Milchhofstraße 22 a, Weimar

extra
Kinder-
programm

Mit Tanz und Bewegung im Raum sich selbst begegnen. Wie nehme ich mich wahr? Wie nehme ich den Raum wahr? Was macht das mit mir? Ein Angebot für Kinder und junge Erwachsene von 9-27 Jahren. Inklusiv.

16.00 – 17.00 Uhr

Singen ist gut für die Seele

Appartementhaus

Ernst-Thälmann-Ring 63, Apolda/Nord

Offener Singkreis für alle Generationen

16.00 – 17.00 Uhr

Qigong

Judith Richter *Tanz- und Bewegungstherapeutin (BTD),*

Qigong-Lehrerin (DQGG)

Sophien- und Hufeland Klinikum gGmbH, Henry-van-de-

Velde-Straße 2, Weimar, Ebene 5: Haus T, Bewegungsraum

Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Atemtechnik. Sie kombiniert langsame Bewegungen, bewusste Atmung und Konzentration, um Körper und Geist zu entspannen und die Lebensenergie („Qi“) zu stärken. Qigong wird oft zur Stressreduktion, Förderung der Beweglichkeit und für das allgemeine Wohlbefinden praktiziert.

16.30 – 18.30 Uhr

Einführung in die Stellvertretung von Erwachsenen als Bevollmächtigte*r oder rechtliche Betreuer*in VORTRAG

Stadtverwaltung, Saal, Herderplatz 14, Weimar

Was ist rechtliche Betreuung? Was ist eine Bevollmächtigung/Vorsorgevollmacht? Was ist Ehegattennotvertretung? Der Betreuungsverein e. V. Weimar klärt auf zu:

- Unterschiede der Stellvertretungen
- Vermeidung gerichtlicher Betreuerbestellung
- gerichtliches Betreuungsverfahren und Verfahrensbeteiligte
- Aufgaben und Pflichten von gerichtl. bestellten (ehrenamtlichen) Betreuer*innen bzw. von bevollmächtigten Personen

17.00 – 18.30 Uhr

ADHS im Erwachsenenalter VORTRAG

Dr. med. Richard Serfling *Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, MVZ Weimar*

**Rathaus, Festsaal
Markt 1, Weimar**

ADHS kann mit Belastungen verbunden sein, zum Beispiel mit Unruhe, Impulsivität, Konzentrationsproblemen und Schwierigkeiten bei der Selbstorganisation. Gleichzeitig können Menschen mit ADHS auch besondere Stärken haben, etwa Kreativität, Spontaneität und viel Energie. Der Vortrag zeigt, wie wichtig ein Blick ist, der nicht nur Defizite, sondern auch Ressourcen sieht. Ziel ist ein besseres Verständnis von ADHS und ein respektvoller Umgang mit neurodiversen Menschen.

17.00 – 21.00 Uhr

Auen-Tanz – Disko für alle – zu 35 Jahren Begegnungsstätte

**Begegnungsstätte im ZAK Weimarer Land
Auenstraße 9, Apolda**

Die Begegnungsstätte als offenes Angebot für Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen, Angehörige und Interessierte gibt es nun seit 35 Jahren. Eingebettet in die Woche der seelischen Gesundheit wollen wir das gebührend feiern und laden alle herzlich zum Tanzen ein! In einer inklusiven Disko wird ein DJ auflegen, so dass gute Stimmung und ein fröhliches Miteinander garantiert sind.

20.00 -21.30 Uhr

„Geisterstunde“ THEATERSTÜCK

mit Tom Seidenfaden *Schauspieler Galli Theater*

Galli Theater Weimar

Windischenstraße 2-4, Weimar

Tim lebte den Teufelskreis der Sucht, bis er seinen Lebensmut verliert und nach einer Überdosis dem Tod ins Auge blickt. Noch einmal durchlebt er die Stationen seiner Abhängigkeit seit seiner Jugend. Ein Leben lang begegnete er den Herausforderungen des Lebens mit Rausch und Flucht. Bekommt er noch eine Chance?

Spielzeit: ca. 60 Minuten

Der Schauspieler, Tom Seidenfaden, hat eine eigene Suchtvergangenheit. Im Anschluss an das Theaterstück gibt es eine Gesprächsrunde, in der er von der künstlerischen Auseinandersetzung mit der eigenen Suchtvergangenheit erzählt und Fragen beantwortet.

– Freier Eintritt –



Donnerstag, 17.09.2026

11.00 Uhr

Positive Psychologie VORTRAG

Sandy Harth *Dipl.-Psych., Fachpsychologin im
Berufspsychologischen Service der Bundesagentur für Arbeit*

Jobcenter Weimarer Land

Raum 316, Herderstraße 10, Apolda

Entdecken Sie die Kraft der Positiven Psychologie. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie wir durch gezielte Ansätze mehr Zufriedenheit, Motivation und Akzeptanz in unser Leben bringen können.

12.00 – 15.00 Uhr

Die EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung – öffnet Türen!

Warschauer Straße 26 c, Weimar

Das Büro der EUTB des LV ISL e. V. in Weimar öffnet seine Türen und lädt Sie ein, einen Einblick in die Arbeit der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung zu gewinnen. Besucher*innen lernen die Räumlichkeiten kennen und erhalten Informationen zum Beratungsangebot für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen. Zudem besteht die Möglichkeit, das Team persönlich kennenzulernen und Fragen zur Unterstützung und Teilhabe zu stellen.

13.00 – 16.00 Uhr

Gutes Bauchgefühl – Tag der offenen Tür der Ernährungsberatungsstelle „Klara“

Eka Roch *Diätassistentin und Ernährungstherapeutin* und
Sybille Wiegand *Diätassistentin und Diabetesberaterin (DDG)*

„Klara“ Ernährungsberatungsstelle

Stiftung Dr. Georg Haar, Ernst-Kohl- Straße 16, Weimar

Einblicke in die Welt der Ernährungsberatung für alle Altersgruppen. Gern möchten wir in den Austausch kommen und Fragen beantworten wie zum Beispiel:

- Mit welchen Indikationen kann ich eine Ernährungsberatung aufsuchen?
- Wer trägt die Kosten?
- Wie kann ich Kontakt aufnehmen?

Dazu gibt es ein interaktives Angebot zur gesunden Ernährung.

13.30 – 16.00 Uhr

Stärkenorientierte und gesunde Führung – der Burnout Killer im Job WORKSHOP

Dirk Hübel *Vorstand Bundesverband betriebliches Gesundheitsmanagement e.V*

Marie Seebach Kultur Wohnen gGmbH

Tiefurter Allee 8, Weimar

Der Workshop der IKK classic und der Marie-Seebach-Stiftung zeigt, wie Führungskräfte gezielt Motivation, Leistungsfähigkeit und eine gesunde Zusammenarbeit im Team stärken. Ziel ist, den Zusammenhang von Führung und Gesundheit besser zu verstehen und eigene Einflussmöglichkeiten zu erkennen. Mit dem Fokus auf Potenzialentfaltung werden kompakt und praxisnah Werkzeuge für eine stärkenorientierte Führungskultur vorgestellt.

Um Anmeldung wird gebeten:

info@marie-seebach-stiftung.de

14.00 – 15.30 Uhr

Runterkommen statt durchdrehen – Achtsamkeit und sanftes Yoga für die Seele

Michael Veit *Seelensteine, Trägerwerk soziale Dienste Weimar*

Sozialkaufhaus WE Inklusia
Jakobstraße 6, Weimar

Eine Stunde zum Durchatmen, Loslassen und sich selbst wieder spüren – ganz ohne Knoten in den Beinen oder Erwartungen im Kopf. Mit einfachen Yoga- und Achtsamkeitsübungen bringen wir Ruhe in den Kopf und Leichtigkeit in den Körper. Ideal für alle, die etwas für ihr seelisches Wohlbefinden tun möchten – auch (oder gerade) wenn sie noch nie Yoga gemacht haben. Eine kleine Anleitung, die Welt für 60 Minuten mal anzuhalten.

Anmeldung unter: alexander.kanitz@twsd.de

14.00 – 15.00 Uhr

Achtsamkeitsübungen für Seniorinnen und Senioren Ü65

Mehrgenerationenhaus, Mehrzweckraum
Dornburger Straße 14, Apolda

Angeleitete Gruppenübungen, um gemeinsam mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden.

16.00 Uhr

GEHspräche der Weimarer Selbsthilfe

Katja Kliewe *Selbsthilfekontaktstelle Weimar*

Treffpunkt: Markt 13/14,
vor dem Eingang des Gesundheitsamtes

Der Park ruft! Menschen aus Selbsthilfegruppen, Interessierte und Neugierige machen sich laufend oder rollend und vor allem unterhaltend auf den Weg. Sie ver-

binden Bewegung und Begegnung. Erfahrungen aus den Selbsthilfegruppen kommen nicht zu kurz. Fragen und Anregungen der Teilnehmenden sind erwünscht. Alles geschieht ungezwungen und fröhlich. Herzliche Einladung!

15.00 – 18.00 Uhr

„Gesunder Rost“ mit Sport und Aktionen in den Mehrgenerationenhäusern

Mehrgenerationenhaus Weimar West,
Prager Straße 5, Weimar und
Mehrgenerationenhaus Weimar Schöndorf,
Carl-Gärtig-Straße 25 a, Weimar

Essen verbindet, Essen schafft Kontakte und Beziehungen, Gespräche entstehen am Küchentisch und wichtige Entscheidungen werden getroffen, Hilfen angeboten oder einfach zusammen gelacht. Egal wie... nicht nur Liebe, sondern auch Freundschaft und Verbindung gehen durch den Magen – wichtige Säulen von denen unsere seelische Gesundheit abhängt. Lassen Sie uns gemeinsam den Grill anwerfen und Gemeinschaft genießen, natürlich mit gesundem Grillgut und sportlichen Begleitangeboten.

15.00 – 16.30 Uhr

Genuss für Körper und Seele: Ernährung im Alter neu entdecken VORTRAG

Kreisvolkshochschule
Bernhardstraße 16, Apolda

Essen ist weit mehr als nur die Aufnahme von Nährstoffen – es ist Lebensqualität, Erinnerung und pure Seelenkraft. In unserer gemütlichen Runde beleuchten wir das Thema Seniorenernährung einmal ganz bewusst aus der Perspektive der seelischen Gesundheit:

- Essen als Seelentröster: Wie bestimmte Lebensmittel unsere Stimmung positiv beeinflussen können.

- Gemeinschaft erleben: Warum das gemeinsame Einnehmen von Mahlzeiten Einsamkeit vertreibt und fit hält.
- Sinnlicher Genuss: Wie wir trotz nachlassendem Geschmacks- oder Geruchssinn wieder echte Freude am Essen wecken.

Wir reichen Ihnen kleine, liebevoll zubereitete Kostproben. Erleben Sie selbst, wie einfach, schmackhaft und seelenvergnügt gesunde Küche im Alter sein kann.

Anmeldung unter: 03644 51 650 17 oder
www.kvhs-weimarerland.de

16.00 bis 18.00 Uhr

Was ist deine Frage?

mit Frey Fink und Gilda Bartel

| Rollplatz 9, Weimar

Gesprächsformat für alle – ohne Diskussion ...

Es gibt selbstgemachte Snacks.

19.00 – 21.00 Uhr

„Dry“ AUTOBIOGRAFISCHE LESUNG

Christine Koschmieder *Schriftstellerin*

| Eckermann Buchhandlung

Marktstraße 2, Weimar

Der Roman „Dry“ handelt vom Trinken und wie es ein Leben bestimmt. Und er handelt vom Aufhören. Dass sich eine Frau aus der Abhängigkeit ins Schreiben begibt. Klar tritt sie eine Reise in die Kindheit, zum früh verstorbenen Mann, zu den eigenen Rollen als Mutter, Geliebte, Tochter an. Christine Koschmieder scheint immer alles geschafft zu haben: Sie hat den Tod ihres Mannes verarbeitet, drei Kinder großgezogen, Karriere im Kulturbetrieb gemacht. Heimlich geholfen hat ihr dabei der Alkohol. Doch mit Ende 40 weiß sie nicht mehr weiter und liefert sich in eine Suchtklinik ein. Christine Koschmieder hat einen mutigen autofiktionalen Roman geschrieben, der unter die Haut geht. Radikal ehrlich und mit literarischer Meisterschaft erzählt sie von sich und von uns. Dieses Buch ist eine Mutprobe.

Freitag, 18.09.2026

9.00 – 18.00 Uhr

Wie geht's?

AUSSTELLUNG, MITMACHEN & INFORMIEREN

Marktpassage

Straße des Friedens 2, Apolda

Die Seelensteine des Trägerwerkes soziale Dienste laden dazu ein, die Wanderausstellung „Wie geht's?“ zu entdecken. Diese widmet sich dem Thema psychische Gesundheit und regt dazu an, sich mit dem eigenen Wohlbefinden sowie den Herausforderungen seelischer Gesundheit auseinanderzusetzen. Ergänzt wird die Ausstellung durch Mitmachangebote sowie einen Informationsstand zu Unterstützungsangeboten für Betroffene und Angehörige im Weimarer Land.

10.00 – 11.30 Uhr

Stigma? Ach was! – Warum du ruhig mal durchdrehen darfst VORTRAG

Andrej Singer *Trägerwerk soziale Dienste Weimar*

Sozialkaufhaus WE Inklusia

Jakobstraße 6, Weimar

Manchmal ist es eben „nicht ganz rund“ im Kopf – aber wer sagt, dass das schlecht ist? In diesem Vortrag beleuchten wir, warum psychische Gesundheit nicht das Tabu-Thema sein sollte und warum jeder von uns ein bisschen verrückt ist. Mit Humor und Leichtigkeit zeigen wir, wie wir gemeinsam für mehr Akzeptanz und weniger Stigma sorgen können.

Anmeldung unter: alexander.kanitz@twsd.de

10.00 – 11.30 Uhr

Entspannung in der Schwangerschaft

KURSANGEBOT

Yvonne Bromme *Hebamme*

Mehrgenerationenhaus Apolda
Dornburger Straße 14, Seminarraum 2

Dieses Angebot richtet sich an werdende Mütter, die sich Zeit für Ruhe und Entspannung nehmen möchten. In angenehmer Atmosphäre werden Entspannungstechniken vermittelt.

10.00 – 12.00 Uhr

Geführter Spaziergang „Waldbaden“

Treffpunkt: am Parkplatz Friedhof in Apolda

Eine gemeinsame Runde durch Wald und Flur mit guten Gesprächen und Überraschungen am Wegesrand – dabei begleitet sie Petra Schmidt vom SpDi des Gesundheitsamtes Weimarer Land, seit Kurzem im Ruhestand.

14.30 – 16.00 Uhr

Einführung in die Stressprävention und Entspannungsverfahren

Kreisvolkshochschule Weimarer Land
Bernhardstraße 16, Apolda

Die eigenen Stressauslöser besser zu verstehen und mit ihnen umgehen zu können, ist ein erster Schritt zu mehr Gelassenheit und Gesundheit. Entspannungsverfahren können dabei unterstützen. Finden Sie heraus, welches vielleicht für Sie das Richtige ist.

Anmeldung über Kurse www.kvhs-weimarerland.de
oder E-Mail: ariane.frank@kvhs-weimarerland.de

18.00 – 19.30 Uhr

Lipödem verstehen – für Menschen mit Lipödem und Angehörige WORKSHOP

Stefanie Lattermann *Ernährungsberaterin und Coach für Frauen mit Lipödem*

Volkshochschule Weimar

Haus 1, Raum 304, Graben 6, Weimar

Frauen mit Lipödem und Adipositas leiden oft unter Stigmatisierung, Schmerzen und Unverständnis. Als Betroffene kennt Stefanie Lattermann diese Belastung. Dieser Workshop hilft Angehörigen, die Erkrankung besser zu verstehen und Betroffene optimal zu unterstützen. Teilnehmerinnen können in diesem Rahmen unbefangen über ihre Erfahrungen sprechen und Tipps füreinander und ihre Angehörigen austauschen.

Anmeldung über www.vhs-weimar.de,
Kursnummer 26230302, gebührenfrei

17.00 – 19.00 Uhr

Lachyoga mit allen Interessierten und Lachbegeisterten

Lukas Osburg *Trainer für Gewaltfreie Kommunikation*

Volkshochschule Weimar

Haus 3, Raum 2, Pabststraße 1 a, Weimar

Beim Lachyoga geht es um die Freude am Lachen und am Leben. Es basiert auf den zahlreichen Erkenntnissen über die positiven Wirkungen des Lachens, denn auch ein „gespieltes“ Lachen ruft positive Emotionen und Körperreaktionen hervor. Lachyoga kann gegen Stress helfen, das Immunsystem stärken, die Lebensfreude anregen, die Ausschüttung von Glückshormonen befördern und ist die angenehmste Form von Bauchmuskeltraining. Wir machen Klatschübungen, Atemübungen und pantomimische Lachübungen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung

Anmeldung über www.vhs-weimar.de,
Kursnummer 26230608, gebührenfrei

19.00 – 22.00 Uhr

KINO-FILM „Verflucht normal“

mit anschließender Gesprächsrunde mit Katja Kliewe
Selbsthilfekontaktstelle Weimar und Kathleen Danowski
Oberärztin Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

| Kino mon ami, Goetheplatz 11, Weimar

Der Film beruht auf der wahren Geschichte des im Jugendalter an Tourette-Syndrom erkrankten John Davidson. Nach einem langen und leider ja typischen Leidensweg wurde John Davidson schließlich für sein Engagement im Bereich der Aufklärung über das Tourette-Syndrom von der Queen mit dem Orden des British Empire ausgezeichnet. „Verflucht normal“ ist ein zu tiefst emotionaler Film, der gleichzeitig einen wichtigen Beitrag leistet, das Innenleben und den Alltag neurodiverser Menschen sensibler und differenzierter wahrzunehmen. Hoffnung, Widerstandskraft gegenüber Vorurteilen und die Bewahrung persönlicher Würde, ebenso wie die Möglichkeit, selbstbestimmt trotz Krankheit und gesellschaftlichem Druck zu leben, sind zentrale Motive, die der Film im Nachzeichnen von Johns Weg eindrucksvoll vermittelt.

GB, 2025, 120min, FSK 12, R: Kirk Jones



Samstag, 19.09.2026

10.00 – 13.00 Uhr

Raus aus dem Haus – Rein in die Natur

| Camsin e. V., Marienhöhe/ Herdersruh

Wir laden alle interessierten Menschen ein, unser schönes Gelände kennenzulernen mit verschiedenen Angeboten:

- Kinderbereich: Natur entdecken, basteln mit Naturmaterialien
- Fantasiereise: Einblicke in die tiergestützte Arbeit
- Walk and talk: Informationen/ Austausch für Fachkräfte über TGI

extra
Kinder-
programm

10.30 – 11.30 Uhr

Keiner bleibt alleine! – ein Vorlesen in mehreren Sprachen mit anschließendem Basteln

| Stadtbücherei, Gewölbekeller
Steubenstraße 1, Weimar

Wir laden Kinder und Familien herzlich ein zu einem gemeinsamen Büchereierlebnis. In mehreren Sprachen wird ein Erzähltheater vorgelesen, das Klein und Groß anspricht und in der Geschichte zusammenführt. Ein wichtiges Detail aus der Geschichte darf im Anschluss gebastelt und als Erinnerung mitgenommen werden.

extra
Kinder-
programm

11.00 – 17.00 Uhr

Tag der Familie

| Mehrgenerationenhaus Apolda
Dornburger Straße 14, Apolda

Der Landkreis Weimarer Land lädt alle ganz herzlich zum „Tag der Familie“ – dem 3. Forum für Gesundheit

und Soziales ein. Zahlreiche Träger aus Stadt und dem Landkreis präsentieren ihre vielfältigen Angebote. Im Mittelpunkt stehen kreative und informative Mitmach-Aktionen für alle Altersgruppen zu gesundheitlichen oder sportlichen Themen. Erleben Sie Angebote wie Graffiti- und DJ-Workshops, einen Erste-Hilfe-Kurs an Kuscheltieren, gemeinsames Kochen sowie Selbstverteidigungskurse für Mädchen* und Eltern-Kind-Tanzen. Darüber hinaus gibt es einen Vortrag zum Thema Klimaresilienz sowie Input zum Thema Teilhabe und Bildungschancen für Menschen ab 60 und Familienberatung. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Das gesamte Programm des Tages finden Sie unter www.weimarerland.de/de/gesundheitsforum.html



Sonntag, 20.09.2026

9.30 Uhr

LIEDERGOTTESDIENST „Die Mitmenschen akzeptieren – das Leben feiern“ und anschließendem Zusammensein

Evangelisches Gemeindezentrum Paul Schneider
Moskauer Straße 1 a, Weimar

Mit vielen Liedern und unterhaltsamen Geschichten gehen wir der Frage nach: wie schaffe ich es, meine Mitmenschen zu akzeptieren und gleichzeitig ein gutes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Wir wollen das Leben feiern und dafür gibt es auch nach dem Gottesdienst noch ein geselliges Zusammensein.

10.00 – 13.00 Uhr

GOTTESDIENST „Kein Unfall. Kein Zufall. Du bist Gottes Einfall!“ und anschließendem Austausch und Kinderprogramm

Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde
Erfurter Straße 106 a, Weimar

Mut machender moderner Gottesdienst mit Schwerpunkt Seelsorge. Input zum Thema, Gebet, Lobpreis-Musik, Segnungsmöglichkeit. Anschließender Austausch mit Kaffee & Mittagessen und Extra Kinderprogramm.

extra
Kinder-
programm

Montag, 21.09.2026

8.30 – 10.00 Uhr und 10.30 – 12.00 Uhr

PC-Kurs für Seniorinnen und Senioren

| AWO SBS Bad Sulza,
Salzstraße 32, Bad Sulza

Der PC – kein Buch mit sieben Siegeln mehr. Wir gehen online.

13.00 Uhr

Draußentreff

| Treffpunkt: Kirchstraße 10, Blankenhain

Wir treffen uns zu Nordic- Walking und Bewegung – mit dem Aleks Projekt gestärkt in die zweite Lebenshälfte.

15.00 – 18.30 Uhr

WenDo für Mädchen ab 10 Jahren

Grit Demske *Familienzentrum, SOS-Kinderdorf Thüringen*
Ines Kopper *Sozialraumteam Mitte/Süd, Diakoniestiftung Thüringen*

| OMA, Ernst-Kohl-Straße 23, Weimar

Dieser Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs lädt dazu ein, die eigenen Stärken bewusst wahrzunehmen und auszubauen. Mädchen lernen, selbstsicher aufzutreten, Grenzen zu setzen und in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Es ist ein Kurs, der aus 3 Terminen besteht:

21.9., 28.9., 5.10.

Anmeldung bis 18.09.2025 an:

i.kopper@diakonie-wl.de, 0151/20380232



extra
Kinder-
programm

16.00 – 18.00 Uhr

Was ist deine Frage?

mit Frey Fink und Gilda Bartel

| **Rollplatz 9, Weimar**

Gesprächsformat für alle – ohne Diskussion ...
Es gibt selbstgemachte Snacks.

16.15 – 17.15 Uhr

Achtsames Bewegen

Theresa Perse *Körpertherapeutin*

| **Sophien- und Hufeland Klinikum gGmbH**
Henry-van-de-Velde-Straße 2, Weimar
Haus C – Ebene 5, Station P4
(im Flur vor der Station warten)

Beim Achtsamen Bewegen geht es um Stärkung der Körperwahrnehmung und Entschleunigung durch langsame Bewegungen. In der Stunde starten wir mit dem Fokus auf die Füße und ihrer erdenden Bedeutung. Anschließend folgt eine Einheit mit Armbewegungen im Rhythmus des Atems zum Thema Raum nehmen/Schutzraum. Zuletzt wird das Erlebte miteinander reflektiert.

16.30 – 17.30 Uhr

Lachen ist Medizin – Interaktiver Vortrag inkl. Lachyoga

Christine Hesse *Lehrerin für Yoga & Lachyoga, Yogatherapeutin*

| **Volkshochschule Weimar**
Haus 3, Raum 2, Pabststraße 1 a, Weimar

Wenn Ihr Leben gerade Kopf steht oder Sie den Fokus verloren haben, kommen Sie und lassen Sie den Verstand für einen Augenblick los. Fördern Sie ihre Resilienz, Kreativität und Lebensfreude. Stärken Sie gleich-

zeitig ihre Lunge und Muskulatur, atmen Sie bewusster und entspannen Sie sich mit Lachyoga. Fake it until you make it! Welche Wirkung Lachyoga hat, erklärt Christine Hesse in ihrem interaktiven Vortrag „Lachen ist Medizin“. Anhand von Übungen wird das Lachen herbeigeführt, bis Körper und Geist überzeugt sind: dieser Mensch ist glücklich.

Anmeldung über www.vhs-weimar.de,
Kursnummer 26230606, gebührenfrei



Dienstag, 22.09.2026

10.30 – 11.30 Uhr

Mediencafé

Cornelia Teklenborg *Projekt ALEKS,*
Paula Schmidt *Dorfkümmerin*

| **Kirchstraße 10, Blankenhain**

Das Smartphone als digitaler Werkzeugkasten für Ihre seelische Gesundheit. Wir lernen und üben gemeinsam den Umgang mit dem Smartphone und tauschen uns in gemütliche Runde aus.

15.00 – 18.00 Uhr

Geschichten aus dem Vielfalts-Koffer

| **Familienzentrum Charlotte**
In den Emsenwehren 2, Bad Sulza

Bei unserem Familiencafé mit frischen belgischen Waffeln und Getränken öffnen wir einen Geschichtenkoffer und entdecken gemeinsam mit Euch, wie vielfältig Familie sein kann. Lasst euch überraschen! In Kooperation mit dem Projekt „Quassel – Queere Jugendbegegnung in Thüringen“.

15.00 – 17.00 Uhr

Soulfood – ein Mitmachworkshop für Körper und Seele

Dr. Silvia Steiner *Ernährungswissenschaftlerin,*
AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e.V.

| **Mehrgenerationenhaus Weimar West, EG**
Prager Straße 5, Weimar

Gemeinsam bereiten wir kleine wohltuende Köstlichkeiten zu und entdecken dabei besondere Zutaten und ihre möglichen Wirkungen auf unser Wohlbefin-



den. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Ausprobieren, Genießen und der Austausch miteinander.

Anmeldung über E-Mail:

familienangebote@stadtweimar.de

15.30 – 17.00 Uhr

„Mein sicherer Ort“ / Kreativangebot für Kinder von 3-10 und ihre Eltern

Grit Demske *Familienzentrum, SOS Kinderdorf*

Iris Seliger *Familienberatungsstelle, SOS Kinderdorf*

Familienzentrum SOS-Kinderdorf

Abraham-Lincoln-Straße 37, Weimar

extra
Kinder-
programm

„Mein sicherer Ort“ lädt Kinder und ihre Eltern dazu ein, einen persönlichen Rückzugs- und Wohlfühlort zu gestalten. Das Angebot stärkt das Erleben von Sicherheit, Selbstschutz und Zugehörigkeit und setzt ein Zeichen für Akzeptanz individueller Bedürfnisse – und gegen Ausgrenzung.

17.00 – 18.00 Uhr

Geheimnisse eines gelingenden Lebens – Auf den Spuren von Kneipps Lebensordnung

Gerald Hofmann *Kneippverein Bad Berka e.V.,*

Kneipp-Gästecoach, Soziologe

Kinderland Bummi e.V., Kneipp®-Kita

Bonhoeffer Straße 24 a, Weimar

Was macht ein gelingendes Leben aus? Gerald Hofmann gibt einen Einblick in sein neues Buch des Kneipp-Verlags: „Geheimnisse eines gelingenden Lebens“. Im Mittelpunkt steht die Antwort auf die Fragen: Wie komme ich lachend durch den Alltag? Wie gehe ich mit Dingen um, die mich ärgern? Die Veranstaltung ist sehr kurzweilig, eine schöne Mischung aus Theorie und Selbstanwendung.

17.00 – 18.00 Uhr

Zumba

| Herressener Promenade, Apolda

Die Veranstaltungsreihe „Sport im Park“ lädt Menschen aller Altersgruppen ein, gemeinsam aktiv zu sein und neue Sportarten auszuprobieren. Bewegung an der frischen Luft stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur, sondern hebt auch die Stimmung, reduziert Stress und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Dieses Angebot wird von der Zumbatrainerin Grit Berthel durchgeführt.

17.00 – 18.00 Uhr

Bewegung für Jedermann

| Wiese im Kurpark, Bad Berka

„Sport im Park“ – dieses Angebot wird vom FC Einheit Bad Berka e. V. durchgeführt.

19.00 – 21.30 Uhr

KINO-FILM Mein neues altes Ich

mit anschließender Gesprächsrunde mit

Ulrike Schiller *Oberärztin Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie*
und Dr. med. Antje Thurm *Frauenärztin*

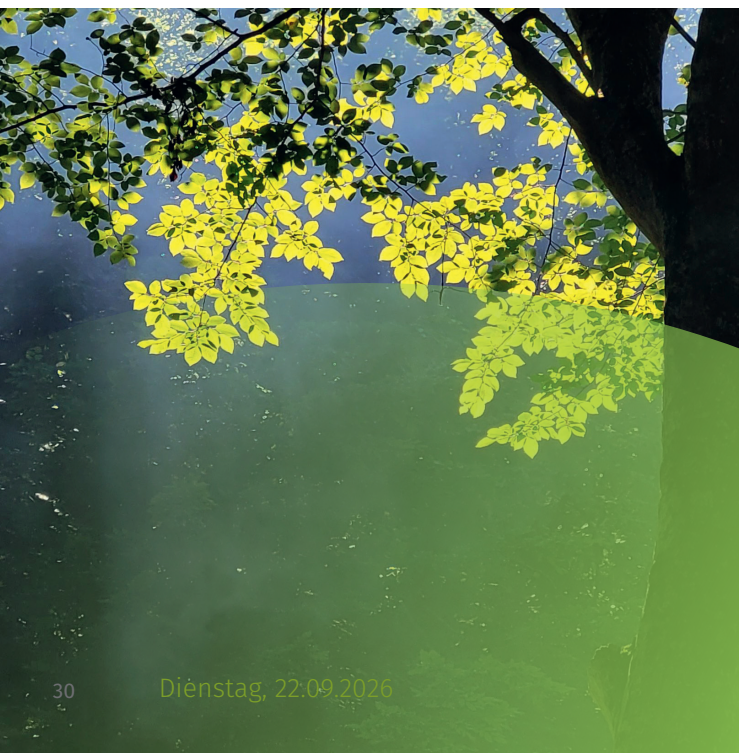
| Kino mon ami, Goetheplatz 11, Weimar

In *Mein neues altes Ich* begibt sich die Filmemacherin Louise Unmack Kjeldsen auf eine sehr emotionale Reise in das Mysterium Menopause. Der Dokumentarfilm stellt die Frage, warum ein so natürlicher Prozess wie die Menopause in unserer Gesellschaft oft mit Scham besetzt ist oder schlichtweg ignoriert wird. Betroffene Frauen aus aller Welt erzählen offen über ihre Erlebnisse mit starken Symptomen der Menopause. Obwohl die Hälfte der Weltbevölkerung die Menopause erlebt und viele Frauen darunter so leiden, dass ihr Alltag stark

beeinträchtigt ist, ist diese Lebensphase noch immer wenig erforscht. Über Jahrhunderte trugen historische Vorurteile, wie zur Hysterie, dazu bei, dass viele Betroffene im Stillen litten und das Wissen bis heute begrenzt ist. Die Regisseurin spricht daher mit führenden Wissenschaftler:innen, die nach Antworten suchen, um die Auswirkungen des Östrogenrückgangs auf Körper und Gehirn zu ergründen. Warum haben vier von fünf Frauen Hitzewallungen, mehr als ein Viertel Schlafstörungen? Warum leider 41% unter Gedächtnisproblemen? Wie hängen Menopause-Symptome mit dem dreifach höheren Alzheimer-Risiko von Frauen und Depressionen zusammen? Welche Möglichkeiten gibt es, entgegen zu wirken? Der Film bricht Tabus, deckt Mythen und Fehlinformationen auf und rückt die Menopause in ein neues Licht.

DK, DE, N, 2026, 77min, FSK 12,

R: Louise Unmack Kjeldsen



Mittwoch, 23.09.2026

16.30 – 18.00 Uhr

„Anders denken, anders fühlen“ – Wie Familien trotz Herausforderungen gut leben können

Iris Seliger und Michael Wenck

SOS-Kinderdorf, Familienberatungsstelle Thüringen

**Familienberatungsstelle SOS-Kinderdorf
Coudraystraße 8, Weimar**

Manche Kinder brauchen mehr Ruhe, mehr Verständnis oder andere Wege – und das fordert Familien oft stark heraus. Als Erziehungs- und Familienberatungsstelle unterstützen wir Eltern und Betroffene dabei, alltags-taugliche Lösungen und mehr Teilhabe zu entwickeln. Die Veranstaltung informiert über unsere Arbeitsweise, zeigt konkrete Unterstützungsangebote auf und bietet Raum für Austausch.

Organisation



Partner*innen



Förderung

GKV Gemeinschaftsförderung Thüringen



Gefördert vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



Kommunaler
Partnerprozess
Gesundheit für alle



Kooperationsverbund
Gesundheitliche
Chancengleichheit



**Das gesamte
Programm auf einen Blick:**



stadt.weimar.de/termine.html