

Woche der seelischen Gesundheit im Kreis Pinneberg

**Herzlich
Willkommen!**
gemeinsam bunt und vielfältig



Eine erfolgreiche, bunte und bereichernde Woche der seelischen Gesundheit 2026 liegt hinter uns!

Vielen Dank an alle Mitwirkenden und Besucher der zahlreichen Veranstaltungen.

Wir freuen uns auf 2027!

Gemeinsam bunt und vielfältig!



TANZ DICH FREI

**ERLEBE DIE HEILSAME
KRAFT DES TANZENS**

**EIN TANZNACHMITTAG NUR FÜR FRAUEN
MIT MELANIE NOWAK**

**RHYTHMUS UND BEWEGUNG SPÜREN
LEBENSFREUDE UND LEICHTIGKEIT ERLEBEN
FREI TANZEN ZU UNTERSCHIEDLICHER MUSIK**

KOSTENLOS!

**AM 17-10-2026
VON 14-17 UHR
IM HAUS DER BEGEGNUNG
HAINHOLZER DAMM 11
IN ELSHORN**

**ANMELDUNG BEI: RUHEPUNKT@AWO-SH.DE
ODER TEL. 0174 3015455**

EINE GEMEINSCHAFTSAKTION VON:

**NEUER
RHYTHMUS
FÜR DEIN
LEBEN**

 **AWO** Schleswig-Holstein
gGmbH

Ev. Familienzentrum Hainholz

 **Diakonie**
Rantau-Münsterdorf

Veranstaltungshinweis

"Tanz dich frei- Erlebe die heilsame Kraft des Tanzens"

Am Samstag, den 17. Oktober 2026 findet die Veranstaltung im Haus der Begegnung in Elmshorn statt (Adresse: Hainholzer Damm 11, Elmshorn)

Uhrzeit: 14 - 17 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

Ein Tanznachmittag nur für Frauen mit Melanie Nowak

Rhythmus und Bewegung spüren

Lebensfreude und Leichtigkeit erleben

Frei tanzen zu unterschiedlicher Musik

Anmeldung per E-Mail oder Telefon:

ruhepunkt@awo-sh.de

0174 - 3015455

Projekt Ruhepunkt
präsentiert:

Heilsames Singen

Lieder des Herzens

am 07.11.2026 von 14 - 17 Uhr
mit Raaja Fischer

Erlebe die heilsame Kraft deiner
eigenen Stimme beim gemeinsamen
Singen von einfachen Liedern des
Herzens! Alle können mitsingen!

Kostenlos!

Wo? Im HdB im Hainholzer Damm 11, Elmshorn

Anmeldung bei:
ruhepunkt@awo-sh.de
Tel. 0174 3015455

Eine Kooperationsveranstaltung von:

Ev. Familienzentrum Hainholz
Diakonie Rantzeu-Münsterdorf
AWO
Schleswig-Holstein
gGmbH

Veranstaltungshinweis

Heilsames Singen - Lieder des Herzens

Am Samstag, den 07. November 2026 findet die Veranstaltung im Haus der Begegnung in Elmshorn statt (Adresse: Hainholzer Damm 11, Elmshorn)

Uhrzeit: 14 - 17 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

Mit Raaja Fischer

Erlebe die heilsame Kraft deiner eigenen Stimme beim gemeinsamen Singen von einfachen Liedern des Herzens!

Alle können mitsingen.

Anmeldung per E-Mail oder Telefon:

ruhepunkt@awo-sh.de

0174 - 3015455



Was ist die Woche der seelischen Gesundheit?

Die Woche der seelischen Gesundheit ist eine jährlich stattfindende, bundesweite Aktionswoche, die sich dem Thema psychische Gesundheit widmet und Verständnis für Menschen mit psychischen Erkrankungen schaffen möchte.

Sie wird vom "Aktionsbündnis seelische Gesundheit" organisiert und findet rund um den 10. Oktober statt, welcher auch der offizielle Welttag der seelischen Gesundheit ist.

Bundesweit finden unzählige Veranstaltungen rund um das Thema "seelische Gesundheit" statt - so auch im Kreis Pinneberg.

Die offizielle Internetseite des bundesweiten Aktionsbündnisses finden Sie hier:

[Aktionsbündnis seelische Gesundheit | Woche der seelischen Gesundheit](#)



Die grüne Schleife

Die grüne Schleife ist ein internationales Symbol gegen Stigmatisierung und Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen.

Sie wird getragen, um Solidarität mit Menschen mit psychischen Erkrankungen zu zeigen und Vorurteile sowie Stigmatisierung in der Gesellschaft und im Gesundheitssystem aktiv zu bekämpfen.

Die Schleife signalisiert Offenheit für Gespräche und die Bereitschaft, psychische Gesundheit zu enttabuisieren.

Sie erhalten einen Anstecker der grünen Schleife bei verschiedenen Veranstaltungen im Laufe der Woche der seelischen Gesundheit.