

Donnerstag, 10.10.2024

19:00 Uhr

Katholisches Pfarrheim, Austr. 2, 88161 Lindenberg i.A.

„Man wächst an seinen Aufgaben“ – über Ängste, Selbstvertrauen und Überforderung

Referent: Andreas Assenbaum, lange Jahre verantwortlicher Familientherapeut in der Hochgrat-Klinik Wolfsried

Wir sollen immer noch mehr leisten, noch größer und besser werden. Mehr, mehr, mehr! Manchen führt diese ständige (Über-) Forderung ins Burnout. Ein wohlverstandenes Selbstvertrauen lässt uns selbst über unsere Herausforderungen entscheiden, lässt uns das eigene Maß finden und es mutig vertreten.

Eintritt frei. Informationen unter

Tel. 08381/4886120

Veranstalter: Diakonie Allgäu e.V - Sozialpsychiatrisches Zentrum Westallgäu

Freitag, 11.10.2024

15 – 17 Uhr

Werkstatt "Ellipse", Kaserngasse 5, 88131 Lindau

Kunstwerkstatt in der Ellipse

Die Beschäftigung der Hände, der Augen, der Tastsinne mit Bleistift, Pinsel, Farben, Knetmasse bringt der Seele Entlastung. Durch die Aufmerksamkeit beim Arbeiten nehmen wir unsere seelischen Bedürfnisse wahr. Es braucht keine Ausbildung, kein sogenanntes Können. Jeder ist eingeladen, seine Fähigkeiten kennenzulernen und auszuprobieren.

Informationen über Stephanie von Hoyos: Tel. 0170 2173153

Veranstalter: Stephanie von Hoyos in Kooperation mit Ellipse e.V.

Samstag, 12.10.2024

11 - 13 Uhr

Galerie „Glatt & Verdreht“, Fischergasse 14, 88131 Lindau

Ellipse Herbstfest mit Ausstellung Street Art-Projekt

Mit selbstgemachter Kürbissuppe, deftigem Zwiebelkuchen und heißem Punsch möchten wir gemeinsam feiern. Dazu präsentiert die Tagesklinik in der Galerie „Glatt & Verdreht“ die Ergebnisse aus ihrem Street Art-Projekt.

Informationen unter Tel. 08382 948660 oder ellipse@ellipse-ev.de

Veranstalter: Ellipse e.V. und Bezirkskliniken Schwaben - Tagesklinik Lindau

Dienstag, 15.10.2024

17:30 Uhr

Kulturboden im Hutmuseum, Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg

MedienMeister – Strategien für einen smarten Medienkonsum

Referent: Dr. med. Markus Koch, Chefarzt und Klinikleiter Alpenklinik Santa Maria

Im Anschluss an einen Impulsvortrag gibt es die Gelegenheit, gemeinsam mit einer Expertenrunde über die Herausforderungen modernen Medienkonsums bei Kindern zu sprechen. Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie aktiv die Medienkompetenz Ihrer Kinder fördern können.

Einlass: 17 Uhr. Eintritt frei.

Veranstalter: Gesundheitsregion^{Plus} und Caritasverband für die Diözese Augsburg e.V - Suchtfachambulanz Lindau

Mittwoch, 16.10.2024

Kino Krone, Hauptstraße 60,
88161 Lindenberg

Wochenendrebellen 16:30 Uhr

Der Film ist eine Tragikomödie von 2023, in der ein autistischer Junge und sein Vater über den Fußball zum Glück finden.

Eintritt: 6 Euro

Reservierung unter Tel. 08381/2500 oder <https://kino-lindenberg.de/>

Eine Million Minuten 19:30 Uhr

Ist die Geschichte einer Familie, in der sich ein Vater von den Träumen seiner Tochter anstecken lässt und sie dann zu viert die Reise ihres Lebens machen.

Eintritt: 6 Euro

Reservierung unter Tel. 08381/2500 oder <https://kino-lindenberg.de/>

Veranstalter: Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V. - KV Lindau und die Lindenerger Werkstätten gGmbH in Kooperation mit dem Kino Krone

Donnerstag, 17.10.2024 18 -20 Uhr

Haus Iberg, Ringenberg 1, 88167 Maierhöfen

Bist Du noch bei Sinnen?

Wie sich psychische Erkrankungen und Substanzen auf die Wahrnehmung auswirken

Sehen, hören, riechen, schmecken und tasten aber auch das Gleichgewicht – mit diesen Sinnen nimmt ein Mensch seine Umgebung wahr. An verschiedenen Stationen können die Besucher selbst ausprobieren, wie sich eine veränderte Wahrnehmung anfühlt. Begleitet werden sie dabei von Mitarbeitern und Bewohnern, die aus ihren Erfahrungen berichten.

Veranstalter: CURATA Pflegebetriebe – Haus Iberg Sozialpsychiatrie und Altenpflege

Freitag, 18.10.2024 ab 13 Uhr

15 – 17 Uhr Werkstatt "Ellipse", Kaserngasse 5, 88131 Lindau

Kunstwerkstatt in der Ellipse

Die Beschäftigung der Hände, der Augen, der Tastsinne mit Bleistift, Pinsel, Farben, Knetmasse bringt der Seele Entlastung. Durch die Aufmerksamkeit beim Arbeiten nehmen wir unsere seelischen Bedürfnisse wahr. Es braucht keine Ausbildung, kein sogenanntes Können. Jeder ist eingeladen, seine Fähigkeiten kennenzulernen und auszuprobieren

Informationen über Stephanie von Hoyos: Tel. 0170 2173153

Veranstalter: Stephanie von Hoyos in Kooperation mit Ellipse e.V.

ab 13 Uhr VHS Lindau, Uferweg 7, 88131 Lindau

Workshops für's Wohlbefinden

Das ausführliche Programm befindet sich auf der nächsten Seite

Freitag, 18.10.2024

13 - 17 Uhr

Workshops für's Wohlbefinden

VHS Lindau, Uferweg 7, 88131 Lindau

13:00 – 13:45 Uhr Singen macht froh!

Liebenau Teilhabe – Ambulante Dienste

Treffpunkt: Seminarraum 1

14:00 – 15:00 Uhr Fühle deine Fülle -Yoga und seelisch-emotionale Gesundheit

mit Sabrina Krämer, VHS Lindau

Treffpunkt: Entspannungsraum

14:00 – 15:30 Uhr Qigong zum Kennenlernen

mit Roswitha Becker-Stadel, VHS Lindau

Treffpunkt: Gymnastikraum

14:00 – 16:00 Uhr Kreativität schafft Ruhe und Ausgeglichenheit

Wir prickeln und sticken Grußkarten

Therapeutische Gemeinschaft Weizenkorn e.V.

Treffpunkt: Seminarraum 3

14:30 – 16:30 Uhr Zu innerer Stärke finden durch Aufstellungsarbeit

Aufstellung der „inneren Anteile“ mit Heidi Caccece, Hochgrat Klinik Wolfsried

Treffpunkt: Seminarraum 2

15:00 – 16:30 Uhr Nordic Walking

mit Julia Winter, VHS Lindau

Treffpunkt: Eingang

16:00 – 16:45 Uhr Singen macht froh!

Liebenau Teilhabe – Ambulante Dienste

Treffpunkt: Seminarraum 1