



## Einladung zum Thementag « Depression » am 28.10.17

Eine Initiative im Rahmen der  
Kampagne der  
Weltgesundheitsorganisation  
„Depressionen: Lass uns drüber  
reden!“

**Menschen mit Depressionen können in Luxemburg auf ein großes Netzwerk an Hilfsangeboten zurückgreifen. Viele Betroffene und deren Angehörige wissen aber nicht, was sie selber tun können und an wen sie sich wenden können, wenn sie Hilfe benötigen.**

Im Rahmen der Aktionen rund um die Prävention und den Umgang mit Depressionen, bietet die ALIPS einen Thementag am 28. Oktober 2017 mit Informationen und Workshops zur Selbsthilfe an.

### Adresse der Veranstaltung :

Centre Arend-Fixmer - Les Etangs.  
33, Rue de Larochette, L-7661  
Medernach

### Teilnahme Kosten :

27€ pro Teilnehmer, Mittagessen und Kaffee mit eingerechnet.

Betroffene und Angehörige von Betroffenen, sowie Interessenten können sich bis zum 16.10.17 anmelden.

Gerne können Sie auch Ihre Kinder mitbringen. Für eine Betreuung der Kinder während des Thementages ist gesorgt

### Program des Thementages

9.30 :	Empfang
10.00 :	Einleitung
11.00-12.30 :	Workshop
13.00-14.00 :	Mittagessen
14-00-15.30 :	Workshop
15.30-16.00 :	Abschlussrunde

### Workshops :

- Stärken des Selbstwertgefühls
- Sinnvolle Zeit und Tagesgestaltung
- Entdecken und Bewusstwerden von persönlichen und sozialen Ressourcen
- Gesunde Ernährung

Das Anmeldeformular sowie weitere Informationen finden Sie auf unsere Internetseite: [www.alips.lu](http://www.alips.lu).

