

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 ▪ 55131 Mainz ▪ Telefon 06131 2069-0 ▪ Fax 06131 2069-69 ▪ Mail info@lzg-rlp.de ▪ www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ▪ Birgit Kahl-Rüther ▪ Telefon 06131 2069-15 ▪ Mail bkahl@lzg-rlp.de

Mainz, 5. März 2025

Impulse für die seelische Gesundheit

Veranstaltungsreihe im Mehrgenerationenhaus Neuwied

Wie können wir in schwierigen Zeiten unsere seelische Gesundheit stärken und mit den Herausforderungen des Alltags besser umgehen? Auf diese Fragen können Interessierte im Rahmen der neuen Veranstaltungsreihe „Stark durchs Leben – Impulse für Ihre seelische Gesundheit“ im Mehrgenerationenhaus Neuwied ihre ganz persönlichen Antworten finden. Als Teil des Projekts „Gesundheit für alle!“ der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) umfasst die Veranstaltungsreihe Vorträge und Workshops, bei denen alltagstaugliche Strategien für mehr Lebensfreude und Gelassenheit im Alltag vermittelt werden. Darüber hinaus zeigen die Angebote Wege zu wohnortnahen Hilfs- und Beratungsangeboten auf.

Das Programm umfasst drei interaktive Vorträge und eine Workshopreihe:

- **Was der Seele gut tut, wenn es im Leben drunter und drüber geht**

19. März 2025, 17:00 – 18:30 Uhr

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Ressourcen und Stärken, die Menschen in herausfordernden Zeiten unterstützen können und damit, wie wir sie entwickeln können.

- **Mit Bewegung raus aus dem Seelentief!**

Workshopreihe: 25. März, 8. April, 29. April, 6. Mai, 3. Juni 2025, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr
Anhand von leichten Bewegungsangeboten (z.B. Nordic Walking, Yoga, Bewegung zu Musik) entdecken die Teilnehmenden Freude an Bewegung und probieren aus, wie sie Bewegung dauerhaft in ihren Alltag integrieren können.

- **Warum Lachen so gesund ist**

6. Juni 2025, 17:00 – 19:00 Uhr

Der Vortrag zeigt, wie Humor helfen kann, Sorgen und Zweifel ein Stück weit loszulassen und wie eine zuversichtlichere, optimistische Haltung schwierige Zeiten erleichtern kann.

- **Alleinerziehend – Wie kann ich das schaffen?**

28. Oktober 2025, 16:00 – 17:30 Uhr

Thematisiert werden alltagstaugliche Stressbewältigungsstrategien für Alleinerziehende. Während der Veranstaltung wird eine Kinderbetreuung angeboten.

Die Veranstaltungen im Mehrgenerationenhaus Neuwied, Wilhelm-Leuschner-Straße 5, 56564 Neuwied, können einzeln besucht werden. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Rückfragen werden gerne telefonisch (02631 390730) oder per E-Mail (mgh@fbs-neuwied.de) beantwortet.

Die Veranstaltungsreihe ist ein gemeinsames Projekt der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG), der Kreisverwaltung Neuwied – Koordinierungsstelle Gesundheitsförderung und Prävention sowie Psychiatriekoordinationsstelle – und des Mehrgenerationenhauses Neuwied.

„Gesundheit für alle!“ wurde von der LZG ins Leben gerufen und wird durch das Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit Rheinland-Pfalz gefördert. Das Projekt zielt auf die Gesundheitsförderung in der Kommune und hat im Jahr 2025 die psychische Gesundheit als Schwerpunktthema. In den Kommunen wird „Gesundheit für alle!“ in Abstimmung mit dem zuständigen Gesundheitsamt umgesetzt. Weitere Informationen zum Projekt auf der Website der LZG unter www.lzg-rlp.de.

V.i.S.d.P. Susanne Herbel-Hilgert, Geschäftsführerin