

Pressemitteilung

„Was mir gut tut.“

Aktionstag zur seelischen Gesundheit in Nieder-Olm am 10. Oktober 2025 - Ein Tag für Selbstfürsorge, Resilienz und Begegnung

Einmal im Jahr rückt der Tag der Seelischen Gesundheit das psychische Wohlbefinden in den Mittelpunkt – 2025 unter dem bundesweiten Motto „Psychisch fit in die Zukunft!“, initiiert vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit.

Der Arbeitskreis Gemeindenahe Psychiatrie Mainz-Bingen nimmt diesen Anlass zum Anlass, am Freitag, den 10.10.2025, in Nieder-Olm (in und am Rathaus) einen Aktionstag zu gestalten, der sich ganz dem Thema „Was mir gut tut.“ widmet.

Ziel ist es, die Bedeutung von Selbstfürsorge und psychischer Stabilität im Alltag sicht- und erlebbar zu machen – durch ein vielfältiges Programm für alle Altersgruppen:

Livemusik, Entspannungsübungen, Lesungen, Poetry Slam, kreative Angebote, Beratungsmöglichkeiten, ein Fachvortrag zum Thema Resilienz, ein buntes Kinderprogramm, Breakdance und eine kulinarische Vielfalt laden dazu ein, innezuhalten, Neues auszuprobieren und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Der Arbeitskreis Gemeindenahe Psychiatrie Mainz-Bingen ist ein Zusammenschluss aller regionalen Anbieter, die Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen im Landkreis Mainz-Bingen begleiten und unterstützen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen – der Eintritt ist frei.

Der Arbeitskreis bedankt sich herzlich beim Landkreis Mainz-Bingen, der Verbandsgemeinde Nieder-Olm und der Stadt Nieder-Olm für die freundliche Unterstützung bei der Planung und Durchführung des Aktionstags.

Im Anhang finden Sie den Flyer, welcher gerne gedruckt werden darf und einen QR-Code für mehr Infos (Programm wird bald veröffentlicht)

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an Frau Hennig (s.hennig@rfk.landeskrankenhaus.de) oder Tel.: 06721-40 4682)