

Psychische Gesundheit – gemeinsam informiert

Gesundheit betrifft uns alle – und oft tauchen im Alltag Fragen auf, auf die man sich einfache und verständliche Antworten wünscht.

Die Gesprächsrunden bieten die Möglichkeit, sich in kleiner, angenehmer Runde zu informieren, Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen.

Im Mittelpunkt steht der Austausch: moderiert von einer, geschulten und ehrenamtlich tätigen Gesund informiert-Lotsin werden Themen gemeinsam besprochen, Fragen aufgegriffen und Unsicherheiten geklärt. **Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Vorkenntnisse möglich.**

In dieser Gesprächsrunde geht es um **psychische Gesundheit im Alltag**: Was stärkt die Psyche? Was hilft bei Stress und Belastungen? Woran lässt sich erkennen, wenn es einem selbst oder anderen psychisch nicht gut geht? Und wo gibt es Unterstützung?

Neben kompakten Informationen bleibt ausreichend Raum für Fragen, persönliche Erfahrungen und gemeinsamen Austausch.

Wo? Das Buchhaus (Geistthal 7, 8153 Geistthal-Södingberg)

Wann? Do., 24.09.2026; von 14:00 - 16:00 Uhr

Leitung der Gesprächsrunde: Sabine Kollegger

Kosten: Das Angebot ist für Sie kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

akzente

Hauptplatz 3/1
8570 Voitsberg

03142/930 30

office@akzente.or.at

www.akzente.or.at

 [/akzente.Verein/](https://www.facebook.com/akzente.Verein/)