

### **Newsletter 3. Quartal 2017**

Nach einem erfolgreichen ersten Halbjahr 2017 möchte ich Ihnen heute von den Neuigkeiten und Aktivitäten des zweiten Halbjahrs berichten:

1. Sommerfest
2. Neue Kurse nach den Sommerferien
3. Vorträge
4. Stressprävention am Wochenende
5. Mittagstisch in „Dinger Kaffeebud“
6. Netzwerk für Depression-Begleiter
7. Woche der seelischen Gesundheit im Oktober
8. Adventevent
9. Stand der Gemeinnützigkeit, außerordentliche Mitglieder Versammlung
10. Ehrenamtler gesucht
11. Mitgliederwerbung
12. Jahreshauptversammlung

---

#### **1. Sommerfest**

Am Freitag 08.09.2017 von 17-21 Uhr findet unser Sommerfest statt: Mit Würstchen grillen und Kleidermarkt - gerne werden noch Kleiderspenden entgegen genommen - die zu Gunsten des Vereins für kleines Geld weiterverkauft werden. mehr

#### **2. Neue Kurse nach den Sommerferien**

> ab 04.09.2017: Nordic-Walking Gruppe, montags 15:00-16:00 Uhr. Keine Vorkenntnisse notwendig. Stöcke können gestellt werden. Wir gehen in den Königsfort, Treffpunkt Ahornweg 8.

> ab 06.09.2017 Neustart der Gruppe Sturzprophylaxe 10:00 - 11:00 Uhr mit Mari-Luise Jansen. Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen. mehr

> ab 07.09.2017 „Achtsam geht es weiter!“ 19:30 – 21:00 Uhr. Wir üben gemeinsam Achtsamkeit. Mit Raum für Fragen und Austausch. Für Anfänger und ehemalige Teilnehmer von MBSR- Kursen.

#### **3. Öffentlicher Vortrag**

22.09.2017 „Wie fühlt sich Depression wirklich an?“ 19:30 - 21:00 Uhr. Weitere Themen siehe „Woche der seelischen Gesundheit“. mehr

#### **4. Stressprävention am Wochenende**

16.-17.09.2017 Entspannungsmeditationen und achtsame Bewegung mit Marie-Luise Jansen. Samstag 10-17:00 und Sonntag 10 – 16:00 Uhr. mehr

## **5. Mittagstisch in „Dinger Kaffeebud“**

„Zusammen schmeckt es besser“: Montags und mittwochs treffen wir uns zwischen 12:45 und 13:30 Uhr zum gemeinsamen Mittagessen im Ahornweg 11.

Ein großer Kaffee ist bei Wahl des Menüs gratis und 10% des Umsatzes gehen in die Vereinskasse. mehr

## **6. Netzwerk für Depression-Begleiter**

Die erste Ausbildungsgruppe zum Depression-Begleiter ist erfolgreich mit sechs Teilnehmerinnen abgeschlossen. Die nächste Gruppe, in der es noch freie Plätze gibt, startet am 28.10.2017. Mit freundlicher Unterstützung der Rembold Stiftung sind wir in der Vorbereitung ein „Netzwerk Depression-Begleitung“ zu gründen, um das Projekt auszubauen und besser zu organisieren. Wir freuen uns über eure Ideen und Anregungen! Die eigene Internetseite dafür heißt: [www.nw-depressionsbegleitung.de](http://www.nw-depressionsbegleitung.de) mehr

## **7. Woche der seelischen Gesundheit im Oktober**

Auch dieses Jahr nehmen wir wieder mit unseren Aktionen an der KölnBonner Woche der seelischen Gesundheit teil und haben zwischen vom 16.10. bis 22.10.2017 ein Sonderprogramm. mehr

## **8. Adventevent**

An jedem Adventswochenende werden wir auch dieses Jahr jeweils von 14:00-16:00 Uhr Adventliches anbieten. Alle Details findet ihr dann auf der Internetseite.

## **9. Stand der Gemeinnützigkeit**

Die erforderlichen Schritte zur Anerkennung der Gemeinnützigkeit im Verein sind weiter „in der Mache“. Ich rechne damit, dass wir bis Ende September spätestens die heißersehten Papiere in der Hand haben. Dies ist Voraussetzung für die Beantragung von Fördermitteln.

## **10. Ehrenamtlersuche**

Wir suchen weitere HelferInnen für leichte Bürotätigkeiten, Organisation und Werbung. Gute PC Kenntnisse sind erwünscht. Fragen bitte direkt an Gabriele van der Mehr 01575 – 2026675.

## **11. Mitgliederwerbung**

Zur finanziellen Stabilisierung und Erweiterung der Vereinsaktivitäten brauchen wir mehr Mitglieder. Neu ist auf unserer Internetseite ein vorbereitetes Formular zum Vereinsbeitritt, das auch direkt online ausgefüllt werden kann. Mehr

Eure Gabriele van der Mehr, 1. Vorsitzende [aktiv.seelisch.gesund.de](http://aktiv.seelisch.gesund.de)