



Wie geht's dir?

KREATIV SEIN TUT GUT

AKTIONSTAGE
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT



AUSSTELLUNG ZUM MITMACHEN: KREATIVITÄT IN AARAU ERLEBEN
6. BIS 12. SEPTEMBER 2024, 8 BIS 20 UHR, MARKTHALLE AARAU

KREATIV SEIN TUT GUT

**AUSSTELLUNG
ZUM MITMACHEN:
KREATIVITÄT
IN AARAU ERLEBEN**

**FREITAG
6. SEPTEMBER BIS
DONNERSTAG
12. SEPTEMBER 2024
8 BIS 20 UHR
WÄHREND DER
ÖFFNUNGSZEITEN
DER MARKTHALLE**

**MARKTHALLE AARAU
FÄRBERGÄSSLI
5000 AARAU**

Kreativität kennt keine Altersgrenze – sie steckt in uns allen! Manchmal braucht es ein wenig Mut, um loszulegen. Aber sobald wir beginnen, merken wir, wie gut es tut. Wir fühlen uns zufriedener und ausgeglichener, haben Spass und entdecken neue Fähigkeiten – ein wertvoller Beitrag zu unserer psychischen Gesundheit.

In der Markthalle in Aarau kannst du eine Woche lang kreativ sein. Nimm am 6. September 2024 von 10 bis 13 Uhr an einem Kreativworkshop teil oder hilf mit, die Ausstellung zu erweitern und damit ein gemeinsames Gesamtkunstwerk zu erschaffen.

Komm vorbei, sei kreativ und mach mit! Wir freuen uns auf dich!



Keine Anmeldung erforderlich, kostenlos.



Veranstaltungsprogramm

Bitte konsultieren Sie vor dem Event nochmals unsere Website und die des jeweiligen Veranstalters.

1. September **Die Klinik umgeben von Wald – Natur als Ressource**
Elrlinsbach 14–16.30 Uhr | Rundgang in der Natur in fachkundiger Begleitung

6.–12. September **Kreativ sein tut gut**
Aarau 8–20 Uhr | Ausstellung zum Mitmachen: Kreativität in Aarau erleben

10.–20. September **Psychische Gesundheit in der Familie**
Aarau Öffnungszeiten Museum | Eltern-Kind-Treffs mit Kurzinputs, Sinnesparcours und Infostand

ab 10. September **duften – seifen – vertrauen**
online Aktion zum Weltsuizidpräventionstag

11.–29. September **Paargeschichten am Küchentisch – Liebe und Alltag**
Aarau Öffnungszeiten Museum | Ausstellung | 11. September 2024, 18.30 Uhr: Vernissage

12. September **Das ist doch krank – Prävention von Straftaten**
Windisch 18–20 Uhr | Referate, offene Diskussionsrunde und Informationsstände

14./15. September **Aargauer Familientag: Wir feiern Familien!**
Div. Gemeinden Veranstaltung für Familien

17. September **Begegnung mit der Angst – furchtbar oder fruchtbar?**
Baden 18.45–20.30 Uhr | Referate und offene Diskussionsrunde

21. September **Belastender Lebensstart – zu mir selbst zurückfinden**
Windisch 14–15.30 Uhr | Buchvorstellung und Referat

21./22. September **Paarlife-Workshop – was Paare stark macht**
Wislikofen 16.30 Uhr | Workshop

26. September **SuchtTalk «Sucht & Spiritualität»**
Aarau 18.30–20 Uhr | Öffentliche Podcast-Aufzeichnung und Diskussion

27. September **Ver-rückte Liebe – Ein musikalischer Geschichtenabend**
Baden 20.15 Uhr | Performance Storytelling mit Musik

28. September **Was nährt mich im Alter?**
Aarau 9 Uhr | Referate, Intermezzo, Marktstände

15. Oktober **Sucht, und noch viel mehr?**
Rheinfelden 18–19.30 Uhr | Vortrag, Diskussion und Information

19. Oktober **Gestresst? Wir sammeln Tipps & Tricks!**
Aarau 11–15 Uhr | Strassenaktion

21. Oktober **Selbstbewusst älter werden – Lebenskunst des Alterns**
Aarau 19–21 Uhr | Öffentlicher Themenabend

22. Oktober **Esstörungen: Angehörige im Austausch**
online 19–20 Uhr | Online-Gruppenangebot für Angehörige von Menschen mit Essstörungen

25. Oktober **So anders – Demenz stellt jede Beziehung auf die Probe**
Suhr 18–20 Uhr | Referat

30. Oktober **Früh Verantwortung übernehmen – Young Carers**
Brugg 18 Uhr | Hybrider Informationsanlass

2. November **Let's PLAY – Game-Selbsterfahrung zur Erziehungsreflexion**
Baden 9 Uhr und 13 Uhr | Inputs, Selbsterfahrung und Diskussionsrunde

Rund 25 Institutionen sensibilisieren für das Thema, vermitteln Informationen und schaffen ein Bewusstsein für den Umgang mit psychischer Gesundheit. www.ag.ch/aktionstage



Interessengemeinschaft für betreuende Angehörige

