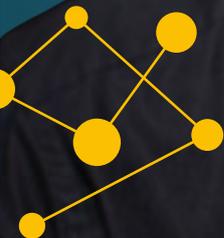




Veranstaltungsprogramm

**AKTIONSTAGE
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**

September bis Oktober 2025



**«Eigentlich
läuft's gut.
Aber manchmal
kann alles zu
viel werden.»**





**«Ich bin voll
im Leben – aber
manchmal fühlt
sich alles leer an.»**

Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Aargau

**Programm
im Überblick**
Seiten 4–5

Veranstaltungen
Seiten 6–16

**Träger- und
Gastorganisationen**
Seite 17

Schau vorbei!
**21 Events – auch
in deiner Nähe:**
ag.ch/aktionstage



Liebe Leserinnen und Leser

Was bedeutet psychische Gesundheit? Sie ist mehr als die Abwesenheit einer psychischen Erkrankung. Psychische Gesundheit ist gemäss Weltgesundheitsorganisation ein Zustand des Wohlbefindens, in dem man seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen und produktiv arbeiten kann sowie imstande ist, etwas zur Gemeinschaft beizutragen.

Die Aktionstage Psychische Gesundheit bieten vielfältige Anlässe für jedes Alter, an denen jedermann Neues lernen und sich etwas Gutes tun kann. So gibt es Workshops zu Kunst und Kreativität, Atemtechniken, Resilienz – und zur positiven Wirkung von Freiwilligenarbeit. Es finden zudem Referate zu Gesundheitsthemen wie Demenz, Alzheimer, Endometriose sowie Essstörungen oder negativem Körperbild statt. Sie richten sich an Betroffene, aber auch an deren Angehörige.



Psychische Gesundheit bedeutet, dass man Belastungen und eigene Kräfte im Gleichgewicht halten kann. Die Aktionstage Psychische Gesundheit 2025 können den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dabei helfen, den gewünschten Ausgleich zu erreichen.

Den über 30 Aargauer Organisationen, die sich an den Aktionstagen beteiligen, danke ich für ihr Engagement zugunsten der Gesundheit der Aargauer Bevölkerung.

Auf eine rege Teilnahme freue ich mich.

Jean-Pierre Gallati
Regierungsrat/Gesundheitsdirektor

Veranstaltungsprogramm

Wann?	Was?	Seite
Mittwoch, Samstag, Sonntag 3.–21. September 2025 14–17 Uhr Aarau	Gemeinsam Kreativität (er)leben Kunstaussstellung und Workshops	6
Sonntag, 7. September 2025 9–12 Uhr Rombach	Mit jedem Atemzug – so stärkt der Wald unsere Gesundheit Waldrundgang	6
Dienstag, 9. September 2025 17.30–19 Uhr und Freitag, 12. September 2025 17–18.30 Uhr Lenzburg	«Vou Psychi» Theateraufführung mit anschliessender Diskussionsrunde und Besichtigungsmöglichkeit der Tagesklinik	7
Mittwoch, 10. September 2025 11.30–13.30 Uhr Brugg	Reden ist Gold! Eine Aktion für junge Menschen in der Berufslehre Sofa-Aktion über Mittag für Stärkung und Rückenwind	7
Mittwoch, 10. September 2025 18–20 Uhr Windisch	Reden rettet – Krisen bewältigen statt durch Suizid sterben Referate und Gespräch mit einer Suizidhinterbliebenen, die auch allfällige Fragen beantwortet	8
Mittwoch, 17. September 2025 19.30–21 Uhr Baden	Kinder in der digitalen Welt begleiten Referat	8
Donnerstag, 18. September 2025 18.30–20 Uhr Aarau	Verborgene Wunden – Umgang mit Verletzungen Referat und Podium mit anschliessendem Apéro	9
Donnerstag, 18. September 2025 19.30–20.30 Uhr Aarau	Mehr Energie, weniger Stress mit der Kraft der Atmung Interaktive Veranstaltung	9
Samstag, 20. September 2025 11–15 Uhr Aarau	Resilienz – was tut dir gut? Strassenaktion	10
Samstag, 20. September 2025 9–13 Uhr Aarau	Aargauer Familienkongress Inputs, Marktstände, Diskussion, Vernetzung	10

Wann?	Was?	Seite
Dienstag, 23. September 2025 18–19.30 Uhr Rheinfelden	Körper und Seele in Balance Erlebnisorientierter Vortrag	11
Mittwoch, 24. September 2025 19–21 Uhr Zofingen	«Du zählst, weil du bist» Einsichten zu Cicely Saunders' Menschenbild und Spiritualität Öffentlicher Themenabend, Ausstellung und Vortrag	11
Mittwoch, 24. September 2025 17.30–19 Uhr Aarau	«Rien ne va plus»: Wenn Geldspiel zur Überschuldung führt Film, Referate und Podiumsdiskussion	12
Samstag, 27. September 2025 10–12 Uhr Aarau	Tag der älteren Menschen: «Älterwerden ist nichts für Feiglinge» Lesung und Marktstände	12
Donnerstag, 2. Oktober 2025 17.30–18.30 Uhr Lenzburg	Diagnosen: Wer bestimmt eigentlich, was krank und gesund ist? Podiumsgespräch im Rahmen der Ausstellung «Hauptsache gesund.»	13
Mittwoch, 8. Oktober 2025 18–19.30 Uhr Online	Entdecken Sie Ihr Körperbewusstsein Online-Vortrag und Austauschgruppe	13
Freitag, 10. Oktober 2025 19–20.30 Uhr Aarau	Ausgegrenzt in der Gesellschaft? 10 Schritte zur erfolgreichen Inklusion Podiumsdiskussion mit Einlage der Theatergruppe Gaga	14
Donnerstag, 16. Oktober 2025 18–20 Uhr Windisch	Alzheimer und andere Demenzformen – neue Horizonte? Referate, Podiumsgespräch und offene Diskussionsrunde	14
Donnerstag, 23. Oktober 2025 17.30–ca.19.15 Uhr Aarau	«gesund & freiwillig» – warum Freiwilligenarbeit auch mir selbst gut tut Referat und interaktive Workshops	15
Dienstag, 28. Oktober 2025 18.30–20 Uhr Brugg	Endometriose und psychische Gesundheit: zwischen körperlichem und psychischem Schmerz Vortrag	15
Donnerstag, 30. Oktober 2025 19–20.30 Uhr Brugg	Live-Podcast «Chopfsach» Podiumsgespräch und offene Diskussionsrunde	16

Gemeinsam Kreativität

(er)leben

Was?
Kunstausstellung
und Workshops

Wann?
Mittwoch, Samstag, Sonntag
3.–21. September 2025
14–17 Uhr

Details siehe unten

Wo?
Kunstraum
Ochsengässli 7
5000 Aarau

Gemeinsam Kreativität (er)leben – das ist unser Antrieb. Weil kreatives Tun gut tut. Das «Werk deiner Hände» ist Ausdruck, Verbindung, Leben. Von klein auf: Wir greifen, um zu begreifen. Wir formen, um uns selbst und die Welt zu verstehen.

Die Ausstellung zeigt Werke von Menschen mit psychischen Herausforderungen, die in der Kreativität Stabilität und Sinn gefunden haben. Sie lädt zum Staunen, Spüren und Schauen ein.

Werde aktiv in unseren Workshops: Mit Stift, Pinsel und Materialien experimentieren und Ideen umsetzen. Talent ist nicht nötig, nur Neugier und Lust. Kreativität stärkt das Selbstvertrauen, bringt Freude und fördert die seelische Gesundheit.

Komm vorbei, mach mit und entdecke, was in dir steckt!

Vernissage: 3. September, 16.30–19 Uhr
Ausstellung: 6./7./10./13./14./17./20./21. September, 14–17 Uhr
Workshops: 6./10./13./17. September, 14–16.30 Uhr



Ausstellung: keine Anmeldung notwendig.
Workshops: Themen und Anmeldung unter on.heks.ch/aktionstage, 079 301 87 91 oder direkt via QR-Code. Platzzahl beschränkt.
Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Organisationen



Mit jedem Atemzug –

so stärkt der Wald unsere Gesundheit

Was?
Waldrundgang

Wann?
Sonntag
7. September 2025
9–12 Uhr

Wo?
Treffpunkt:
Parkplatz Stiftung
Seehalde in Rombach

Wer?
Carmen Rusch
Bereichsleiterin Gesundheitsförderung und Prävention Lungenliga Aargau

Antonia Ulmann
Fachspezialistin Wald-
erhaltung Departement
Bau, Verkehr und Umwelt

Dr. Nicole Bauer
Senior Scientist Eidgenös-
sische Forschungsanstalt
für Schnee, Wald und Land-
schaft (WSL)

Organisationen



Bei diesem Waldrundgang tauchen wir in die Zusammenhänge zwischen Atmung, Gesundheit und Umwelt ein. Der Wald beherbergt unzählige Lebewesen, reinigt die Luft, spendet Schatten und bringt Ruhe in den hektischen Alltag. So herrscht zum Beispiel dort, wo die Lungenflechte wächst, optimale Luftqualität. Letztere ist auch für uns Menschen unerlässlich. Wir atmen täglich rund 10'000 Liter Sauerstoff ein und versorgen damit unseren Körper mit Energie. Ausserdem führt ein Waldrundgang zu einem Rückgang der Stresshormone, wie zum Beispiel dem Cortisol.

Drei Fachpersonen aus den Bereichen Wald, Gesundheit und Umweltpsychologie beleuchten diese Aspekte aus unterschiedlichen Perspektiven und führen gemeinsam durch die faszinierende Welt des Waldes.



Anmeldung erwünscht bis am **1. September 2025** unter www.ag.ch/anmeldung-waldrundgang.
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Voraussetzungen: Trittsicherheit, gute Schuhe, wetterfeste Kleidung. Wenige Parkplätze vorhanden (Stiftung Seehalde).

Vou Psychi!

Was?

Theateraufführung mit anschliessender Diskussionsrunde und Besichtigungsmöglichkeit der Tagesklinik

Wann?

**Dienstag, 9. September 2025
17.30–19 Uhr und**

**Freitag, 12. September 2025
17–18.30 Uhr**

Wo?

**Kosthaus
Niederlenzer Kirchweg 5
5600 Lenzburg**

Wer?

Chantal Verdun
Leitung Tagesklinik
Klinik Im Hasel,
Lenzburg

Organisationen



Theatralische Reflexion der Rolle als therapeutisch arbeitende Person – direkt aus dem Leben einer Therapeutin: Themen wie die Therapiebeziehung, Suizidalität, Sexualität und Geschlechtsidentität werden berührt. Wie geht es eigentlich einer Psychologin bei ihrer Arbeit? Was belastet? Was belustigt? Wie voyeuristisch muss man für diese Arbeit sein? Was haben amouröse Gefühle in der Therapiebeziehung verloren? Und wo findet man sich im Dschungel von Geschlechtsidentitäten wieder? In diesem 1-Mensch-Theaterstück werden diese Themen mit viel Humor auf den Punkt gebracht.

Das Stück dauert ca. 80 Minuten. Im Anschluss kann die Tagesklinik besichtigt werden (inkl. offeriertem Apéro).



Anmeldung erwünscht bis am **4. September 2025** unter **akademie@kih.ch** (Anzahl Personen angeben, Platzzahl ist beschränkt). Die Veranstaltung ist kostenlos.

Reden ist Gold! Eine Aktion

für junge Menschen in der Berufslehre

Was?

**Sofa-Aktion über
Mittag für Stärkung
und Rückenwind**

Wann?

**Mittwoch
10. September 2025
11.30–13.30 Uhr**

Wo?

**BFGS
Baslerstrasse 45
und Badstrasse 48
5200 Brugg**

Wer?

Christina Hegi Kunz
Geschäftsleitung 143.ch –
Die Dargebotene Hand
Aargau/Solothurn

Charlotte Krapf Vecko
Vorstandsmitglied
Suizid-Netz Aargau

**Vertreterinnen von
Die TANTEN**

Verein für Stärkung und
Rückenwind für junge
Menschen

Organisationen



Wir möchten, dass du mit deinen Stärken in der Welt auftrittst. Die TANTEN erwarten dich auf dem Sofa an der Berufsfachschule Gesundheit und Soziales! Sie bringen ein duftendes und umweltverträgliches Geschenk, ein offenes Ohr sowie viele Tipps mit und interessieren sich für deine Geschichte.



Keine Anmeldung notwendig.
Die Veranstaltung ist kostenlos.

Reden rettet – Krisen bewältigen statt durch Suizid sterben

Was?

Referate und Gespräch mit einer Suizidhinterbliebenen, die auch allfällige Fragen beantwortet

Wann?

Mittwoch
10. September 2025
18–20 Uhr

Wo?

PDAG
Areal Königsfelden
Begegnungszentrum
5210 Windisch

Am Welttag der Suizidprävention laden wir zu einem Abend ein, der informiert, bewegt und verbindet. Fachpersonen erklären, woran man merken kann, dass eine Person mit dem Gedanken spielt, sich das Leben zu nehmen, und wie man diese Menschen in einer solchen suicidalen Krise unterstützen kann. Dazu gehört auch, dass wir darüber sprechen, wie man Krisen bewältigen kann (Papageno-Effekt). Eine Suizidhinterbliebene berichtet, wie es ihr damit ergangen ist, dass ein Mensch, der ihr nahestand, durch Suizid gestorben ist. Wir stellen Hilfsangebote und Anlaufstellen vor. Beispielsweise unterstützen die PDAG Menschen in Krisen auch im vertrauten Umfeld zuhause (Home Treatment). Gemeinsam mit dem Suizidnetz Aargau setzen wir ein Zeichen für Hoffnung, Nähe und Offenheit. Im Anschluss bietet ein Apéro Raum und Gelegenheit für Begegnung und Austausch.



Anmeldung erwünscht bis am
8. September 2025 direkt via QR-Code.
Die Veranstaltung ist kostenlos.
pdag.ch/reden-rettet

Wer?

Dr. med. Eva-Maria Pichler
Zentrumsleiterin und
Chefärztin, Zentrum für
Abhängigkeitserkrankun-
gen, PDAG

Melanie Zihlmann
Suizidhinterbliebene,
Mutter und Buchautorin

Karen

Braken-Portmann
Oberärztin, Zentrum für
integrierte Notfallpsychi-
atrie und Kriseninterven-
tion, Home Treatment
ISPB, PDAG

Michael Mönch

Teamleiter Pflege,
Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie, Home
Treatment ISPB, PDAG

Sara Michalik-Imfeld

Fachpsychologin für
Psychotherapie und
Vorstandsmitglied
Suizid-Netz Aargau

Organisationen



Kinder in der digitalen Welt begleiten

Was?

Referat

Wann?

Mittwoch
17. September 2025
19.30–21 Uhr

Wo?

Familienzentrum
Karussell Region Baden
Haselstrasse 6
5400 Baden

Wer?

Sarah Steiner
Sozialarbeiterin FH &
Suchtberaterin

Organisationen



Digitale Geräte sind Fluch und Segen zugleich. Der Umgang mit ihnen fordert uns alle auf unterschiedliche Weise heraus. Doch ganz besonders gefordert sind Eltern und Bezugspersonen von Kindern.

Klar ist: Es führt kein Weg an den digitalen Geräten vorbei. Es sind die Erwachsenen, die diesen Weg gestalten sollten. Aber wie?

Die Berichte in den Medien überschlagen sich und warnen uns vor möglichen, schwerwiegenden Auswirkungen. Was bleibt, ist Verunsicherung.

In diesem Referat werden Wege aufgezeigt, wie Kinder in ihrer Entwicklung begleitet und im Umgang mit den digitalen Medien gestärkt werden können. Es werden Ideen dazu vermittelt, wie Eltern auch in Krisen eine gute Beziehung zu den Kindern aufrechterhalten können.



Anmeldung erwünscht bis zum
12. September 2025 unter:
info@bzbplus.ch oder **056 200 55 77**
Die Veranstaltung ist kostenlos.

Verborgene Wunden

Umgang mit Verletzungen

Was?

**Referat und Podium
mit anschliessendem
Apéro**

Wann?

**Donnerstag
18. September 2025
18.30–20 Uhr**

Wo?

**Stadtmuseum Aarau
Schlossplatz 23
5000 Aarau**

Wer?

Kandid Jäger
Sozialarbeiter BA
Sexuelle Gesundheit Aargau

Sara Michalik-Imfeld
Fachpsychologin für
Psychotherapie, Geschäfts-
leiterin Psy4Asyl

Alexandra Mutter
Fachmitarbeiterin Sucht-
prävention Aargau

und weitere Gäste

Organisationen



Wer migriert, verändert sein Leben und begibt sich in eine neue Welt, die von anderen Werten geprägt ist, die Hoffnungen weckt und von unverständlichen Anschauungen voll ist. Dies kann zu Unsicherheiten führen, insbesondere wenn es sich um eine unfreiwillige Migration handelt, begleitet von traumatischen Erfahrungen wie Krieg, Gewalt und Flucht.

Die Zuhörenden erwartet eine spannende Diskussion über diese drei Themen, die oft im Verborgenen bleiben:

- Sexuelle Identität geprägt von Trauma, Scham und kulturellen Tabus
- Suchtverhalten als vermeintliche Coping-Strategie für Schmerz und Orientierungslosigkeit
- Psychische Folgen sind häufig, aber oft unerkannt

Gemeinsam wollen wir sensibilisieren, Fragen stellen und Wege der Unterstützung aufzeigen.

Hinschauen. Verstehen. Darüber sprechen.



Keine Anmeldung notwendig.
Die Veranstaltung ist kostenlos.

Mehr Energie, weniger Stress

mit der Kraft der Atmung

Was?

**Interaktive
Veranstaltung**

Wann?

**Donnerstag
18. September 2025
19.30–20.30 Uhr**

Wo?

**KIFF Kultur in der
Futterfabrik
Tellstrasse 118
5000 Aarau**

Wer?

Bas Metsemakers
Präsentator und
Icencurse

Moderation

Cornelia Lindner
Co-Präsidentin SBK
Sektion AG SO

Organisationen



Nach der Vermittlung von Grundlagen zum Nervensystem und zu bewusster Atmung durch Bas Metsemakers nehmen Sie Stress bewusst wahr und beeinflussen ihn positiv.

Sie erlernen Atemtechniken zur Förderung von Ruhe, Fokus und Energie, die Sie einfach in den Alltag integrieren können. Wenn Sie Lust haben, können Sie die erlernten Atemtechniken gleich praktisch umsetzen.



Anmeldung erwünscht unter
info@sbk-agso.ch.
Die Veranstaltung ist kostenlos.

Resilienz – was tut dir gut?

Was?
Strassenaktion

Wann?
Samstag
20. September 2025
11–15 Uhr

Wo?
Igelweid Aarau

Wer?
Ursula Morel
Bereichsleitung Selbsthilfe
Aargau

Tugba Uzunlar
Verband Aargauer
PsychologInnen (VAP)

Eveline Estermann
Verband Aargauer
PsychologInnen (VAP)

Organisationen



In herausfordernden Zeiten ist innere Stärke besonders wichtig. Gemeinsam wollen wir herausfinden, was dir hilft, dich zu stärken und schwierige Situationen zu meistern. Was gibt dir Halt und Kraft?

Auf einer Stellwand sammeln wir Gedanken, Rituale und persönliche Kraftquellen – alles, was dir Halt und Kraft gibt – und machen sie für alle sichtbar.

Wenn du es lieber nur für dich notieren möchtest, darfst du dir gerne eine unserer Karten nehmen, diese ausfüllen und bei dir zu Hause als Reminder aufstellen.

Als kleine Auszeit für die Sinne kannst du ausserdem ein duftendes Riechstäbchen mit deinem Wohlfühlduft basteln und mit nach Hause nehmen.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Aargauer Familienkongress

Was?
Inputs, Marktstände,
Diskussion, Vernetzung

Wann?
Samstag
20. September 2025
9–13 Uhr

Wo?
Kultur &
Kongresshaus Aarau
Schlossplatz 9
5000 Aarau

Wer?
Valerio Moser
Moderation

Sabina Ruff
Sozialwissenschaftlerin
mit Expertise in Gemein-
de-, Stadt- und Quartier-
entwicklung

Johannes Küng
Soziokultureller Animator
mit Fokus auf sozial-
räumliche Entwicklung

Mona Meienberg
Leiterin Kindgerechte
Gemeinde- und
Stadtentwicklung
UNICEF Schweiz
und Liechtenstein

Dragana Maric
Co-Programmleitung
Intergeneration

Organisation



Wo begegnen sich Familien, Kinder oder Jugendliche? Wo trifft sich Jung und Alt? Und welche Bedeutung haben diese Orte für die Gesellschaft im Aargau?

Begegnungsorte sind mehr als nur physische Orte – sie sind Pfeiler einer lebendigen Gesellschaft. Sie bringen Menschen zusammen, stärken den Zusammenhalt und machen Teilhabe für alle möglich. Gerade durch ihre Niederschwelligkeit erreichen Begegnungsorte auch Menschen, die sonst wenig Zugang zu solchen Räumen haben.

Am Aargauer Familienkongress steht deshalb das Thema der Begegnungsorte im Zentrum. Dort treffen sich die Aargauer Akteurinnen und Akteure rund um Familienpolitik, um sich auszutauschen, spannende Praxisbeispiele kennenzulernen und sich davon inspirieren zu lassen.



Keine Anmeldung notwendig.
Die Veranstaltung ist kostenlos.



Anmeldung notwendig bis am
5. September 2025 unter
www.ag.ch/familienkongress.
Die Veranstaltung ist kostenlos.

Körper und Seele in Balance

Was?
Erlebnisorientierter
Vortrag

Wann?
Dienstag
23. September 2025
18–19.30 Uhr

Wo?
Hotel Schützen
Rheinfelden
Bahnhofstrasse 19
4310 Rheinfelden

Wer?
Dr. med. Tanja Krügers
Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie,
Leitende Ärztin, Mitglied
der Klinikleitung

Torsten Kleiner
Dipl. Pflegefachmann

Organisation

KLINIK SCHÜTZEN
RHEINFELDEN

Erleben Sie die Kraft der integrativen Medizin!

In diesem erlebnisorientierten Vortrag werfen wir mit Ihnen einen Blick auf die ganzheitlichen Ansätze der Klinik Schützen, die Körper, Geist und Seele miteinander verbinden. Anhand von praxisorientierten Beispielen erfahren Sie, wie komplementärmedizinische Methoden, pflegerische Anwendungen und Aromatherapie erfolgreich in die Behandlung und Prävention von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen integriert werden.

Lassen Sie sich inspirieren von neuen Perspektiven der Medizin und der positiven Wirkung, die sie auf das Leben unserer Patientinnen und Patienten haben.

Seien Sie dabei, erleben und diskutieren Sie mit uns!



Anmeldung erwünscht unter
tagungssekretariat@klinikschuetzen.ch
oder via QR-Code/Webseite.
Die Veranstaltung ist kostenlos.

«Du zählst, weil du bist» Einsichten zu Cicely Saunders' Menschenbild und Spiritualität

Was?
Öffentlicher Themen-
abend, Ausstellung
und Vortrag

Wann?
Mittwoch
24. September 2025
19–21 Uhr

Wo?
Reformierte Kirche
Zofingen
Kirchplatz 1
4800 Zofingen

Wer?
Dr. theol.
Martina Holder-Franz
ist Bildungsbeauftragte
der drei Landeskirchen im
Kanton Aargau für Palliative
Care. Sie hat zu Cicely
Saunders geforscht und
publiziert. Sie ist ausserdem
als Pfarrerin in Riehen (BL)
tätig.

Organisation

Aargauer
Landeskirchen

Dr. Cicely Saunders (1918–2005) ist eine herausragende Pionierin des 20. Jahrhunderts und hat auch in der Schweiz und im Kanton Aargau Menschen ermutigt, sich für schwerkranke und sterbende Menschen einzusetzen. Während fünf Jahrzehnten setzte sie sich international für Menschen am Ende des Lebens ein. Warum tat sie das? Was hat sie selbst geprägt? Wie hat sie Menschsein verstanden? Immer wieder erzählen Menschen, dass sie noch heute von ihrem Menschenbild und ihrer Spiritualität lernen.

Der Vortrag nimmt Bezug auf die Wanderausstellung und greift das dargestellte Material auf. Im Anschluss an das Referat können Fragen gestellt werden. Wer sich für die Ausstellung interessiert, kann vor oder nach dem Referat selbstständig durch die Ausstellung laufen und eigene Rückmeldungen dazu geben.



Keine Anmeldung notwendig. Die Veranstaltung ist
kostenlos (freiwilliger Unkostenbeitrag).
Für weitere Auskünfte: info@palliative-begleitung.ch

«Rien ne va plus»

Wenn Geldspiel zur Überschuldung führt

Was?
Film, Referate und Podiumsdiskussion

Wann?
Mittwoch
24. September 2025
17.30–19 Uhr

Wo?
Zwinglisaal
Kirchbergstrasse 16
5000 Aarau

Wer?
Tim Rohr
Mitarbeiter Suchtprävention Aargau
Beat Wyss
Psychologe Suchtberatung ags

Susanne Leiberg
Leitende Psychologin
Klinik im Hasel

Marion Langenegger
Mitarbeiterin Budget- und Schuldenberatung Aargau-Solothurn

Podium Leitung
Edith Saner,
Grossrätin, Die Mitte

Teilnehmende
Betroffene,
Fachpersonen der
Geldspielberatung und
Schuldenberatung,
Pascal Pfister, SP Basel
und GS Schuldenberatung
Schweiz

Organisationen



Der Anlass beleuchtet das Geldspiel und dessen Zusammenhang zur Doppelproblematik von Sucht und Schulden.

Es erwarten Sie spannende Inputreferate sowie eine moderierte Podiumsdiskussion mit Fachpersonen, Personen aus der Politik und Betroffenen.

Anschliessend laden wir zum gemeinsamen Apéro ein.



Der Anlass richtet sich an Fachpersonen und die Öffentlichkeit. Anmeldung erwünscht bis am **19. September 2025** direkt via QR-Code. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Tag der älteren Menschen

«Älterwerden ist nichts für Feiglinge»

Was?
Lesung und Marktstände

Wann?
Samstag
27. September 2025
10–12 Uhr

Wo?
Kultur & Kongresshaus Aarau
Schlossplatz 9
5000 Aarau

Wer?
Jean-Pierre Gallati
Regierungsrat/
Gesundheitsdirektor

Kerstin Bonk
Reformierte Landeskirchen

Silvia Aeschbach
Journalistin, Autorin und
Coopzeitung-Kolumnistin

Organisationen



Älterwerden betrifft uns alle. Aber wie gehen wir damit um? Welche schönen und wertvollen Aspekte kann das Älterwerden mit sich bringen?

Silvia Aeschbach teilt auf unterhaltsame Weise ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Älterwerden. Sie war eine der Ersten, die dieses Thema aus Frauensicht beleuchtet und damit ein gesellschaftliches Tabu gebrochen hat. Auch die männliche Sicht auf das Altern kommt nicht zu kurz. Ihre Bücher zeigen, dass das Leben auch mit 50plus voller neuer Anfänge sein kann.

Silvia Aeschbach wird von Elke Müller begleitet, die aus den «Älterwerden»-Büchern vorliest. Der Anlass wird durch ein Grusswort von Jean-Pierre Gallati eröffnet.



Bereits ab 9 Uhr: Marktstände und Begrüssungskaffee. Im Anschluss: Apéro und Austausch. Anmeldung erwünscht unter **info@prosenectute.ch** oder **062 837 50 70**. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Diagnosen: Wer bestimmt eigentlich, was krank und gesund ist?

Was?
**Podiumsgespräch im
Rahmen der Ausstellung**
«Hauptsache gesund.»

Wann?
Donnerstag
2. Oktober 2025
17.30–18.30 Uhr

Wo?
Stapferhaus Lenzburg
Bahnhofstrasse 49
5600 Lenzburg

Wer?
Dr. Magaly Tornay
Medizinhistorikerin
Universität Bern

PD Dr. med. Joram Ronel
Chefarzt Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie
Klinik Barmelweid

Moderation
Lisa Gnirss
Stapferhaus

Organisationen



**STAPFER
HAUS:**

Woran machen Sie fest, ob Sie krank oder gesund sind – an der ärztlichen Diagnose, der Ziffer auf dem Fieberthermometer oder dem eigenen Gefühl?

Der Blick auf Gesundheit und Krankheit verändert sich im Laufe der Zeit. Manche Krankheitsbilder boomen, andere geraten in Vergessenheit. Was treibt diese Entwicklung an? Was sagen Diagnosen über unsere Gesellschaft aus? Und weshalb melden wir uns lieber wegen einer Grippe krank als wegen einer depressiven Verstimmung? Mit Magaly Tornay und Joram Ronel sprechen wir über Deutungsmacht, Normen und über die schwierige Kunst des Diagnosestellens.

Das Stapferhaus-Bistro ist bis 20 Uhr geöffnet.



Anmeldung erwünscht via QR-Code. Die Veranstaltung ist kostenlos. Rollstuhlgängig und Induktionsschleife. Assistenzhunde erlaubt. Mit Gebärdensprachdolmetscherin (DSGS).

Entdecken Sie Ihr Körperbewusstsein

Was?
**Online-Vortrag und
Austauschgruppe**

Wann?
Mittwoch
8. Oktober 2025
18–19.30 Uhr

Wo?
Online

Wer?
Marline Seger
Ernährungsberaterin BSc
SVDE, CAS Angewandte
Ernährungspsychologie

Christa Weber
Ernährungsberaterin BSc
SVDE

Organisation



In einem von erfahrenen Ernährungsberaterinnen geleiteten Online-Event tauchen wir ein in die Themen gesundes Körperbild, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Neben Fachinput wird es die Gelegenheit dazu geben, praktische Übungen kennenzulernen und auszutesten. Diese können dabei helfen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und somit eine positive Beziehung zum Körper aufzubauen – ganz bequem von Ihrem Zuhause aus.

Seien Sie dabei und starten Sie Ihre Reise zu mehr Wohlbefinden!



Anmeldung erwünscht direkt via QR-Code oder unter keea@spitalzofingen.ch. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Ausgegrenzt in der Gesellschaft?

10 Schritte zur erfolgreichen Inklusion

Was?
Podiumsdiskussion mit Einlage der Theatergruppe Gaga

Wann?
Freitag
10. Oktober 2025
19–20.30 Uhr

Wo?
Bullingerhaus
Jurastrasse 13
5000 Aarau

Wer?
Viviane Speranda-Koller
Moderatorin

Martin Fankhauser
HR-Mitarbeiter SRK BS

Jeannine Theiler
Präsidentin Theater Gaga,
Mitarbeiterin Spitex Lenzburg

Hans Schmied
zertifizierter Peer,
Experte aus Erfahrung

Nadja Werthmüller
ehemalige Young Carer

Organisationen

pro infirmis



Isolation und Ausgrenzung sind für psychisch instabile Menschen oft Alltag. In unserem gemeinsamen Anlass zum Welttag der psychischen Gesundheit wollen wir aufzeigen, wie es Menschen geht, die Mühe haben, am Leben teilzunehmen. Ausserdem thematisieren wir Faktoren, die die Zugehörigkeit und die Eingliederung begünstigen.

Die Diskussion wird durch eine Einlage der Theatergruppe Gaga aus Lenzburg, bestehend aus Menschen mit und ohne psychischen Beeinträchtigungen, angeregt und gelockert.

Ein Apéro wird den Anlass abrunden und Möglichkeit zu weiterem Austausch bieten.

Alzheimer und andere Demenzformen – neue Horizonte?

Was?
Referate, Podiumsgespräch und offene Diskussionsrunde

Wann?
Donnerstag
16. Oktober 2025
18–20 Uhr

Wo?
PDAG
Areal Königsfelden
Begegnungszentrum
5210 Windisch

Wer?
Dr. med. Rafael Meyer MHA
Klinikleiter und Chefarzt,
Klinik für Konsiliar-,
Alters- und Neuropsychiatrie,
PDAG, Präsident Swiss
Memory Clinics

Marianne Candreia
Geschäftsstellenleiterin,
Alzheimer Aargau

Organisationen



Demenz ist der Oberbegriff für unterschiedliche Krankheiten, die Störungen der kognitiven Fähigkeiten wie denken, wahrnehmen, planen, sich erinnern und orientieren betreffen. Alzheimer ist die häufigste aller Demenzerkrankungen. Am Beispiel der Alzheimerkrankheit berichtet Rafael Meyer über neue Erkenntnisse und Entwicklungen beim Abklärungsprozess, bei den Therapiemöglichkeiten sowie bei der Prävention. Marianne Candreia zeigt auf, wie wichtig es ist, Menschen mit Demenz und ihre mitbetroffenen Bezugspersonen zu beraten und zu begleiten, denn eine Alzheimererkrankung stellt das gewohnte Leben auf den Kopf. Davon erzählt ein Angehöriger einer jungen Patientin im Gespräch mit Marianne Candreia und Rafael Meyer; Fragen aus dem Publikum beantworten sie gerne. Im Anschluss bietet ein Apéro Raum und Gelegenheit für Begegnung und Austausch.



Keine Anmeldung notwendig.
Die Veranstaltung ist kostenlos
und barrierefrei zugänglich.



Anmeldung erwünscht bis am
14. Oktober 2025 via QR-Code.
Die Veranstaltung ist kostenlos.
pdag.ch/neue-horizonte

«gesund & freiwillig» – warum

Freiwilligenarbeit auch mir selbst gut tut

Was?

Referat und interaktive Workshops

Wann?

**Donnerstag
23. Oktober 2025
17.30 – ca. 19.15 Uhr**

Wo?

**Schön und Gesund AG
Seminarraum
Kasinostrasse 30
5000 Aarau**

Wer?

Sibylle Baumgartner
Senior Fachspezialistin
Schweizerisches Rotes Kreuz

Drei Freiwillige aus dem
Schweizerischen Roten Kreuz
Kanton Aargau sowie der Pro
Senectute Aargau

Organisationen



In der Schweiz engagieren sich rund 1,2 Millionen Menschen freiwillig (Bundesamt für Statistik, 2020) – sei es in einer Organisation oder informell. Haben auch Sie sich schon einmal überlegt, Freiwillige oder Freiwilliger zu werden?

Sibylle Baumgartner, Fachspezialistin Freiwilligenarbeit, zeigt in ihrem Referat, was Freiwillige durch ihr Engagement persönlich dazugewinnen: Es ist weit mehr als die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung oder die Pflege eines sozialen Netzwerks.

Anschliessend haben Sie die Möglichkeit, sich mit Freiwilligen verschiedener Einsatz- und Altersgruppen auszutauschen und zu erfahren, wie bereichernd freiwilliges Engagement auch für Sie selbst sein kann. Denn wer anderen hilft, tut oft auch sich selbst und seiner Gesundheit etwas Gutes.

Der Apéro zum Abschluss bietet Gelegenheit für vertiefende Gespräche.



Anmeldung erwünscht unter freiwillige@srk-aargau.ch,
062 544 03 24 oder via QR-Code. Eine Online-Teilnahme ist möglich. Bitte bei der Anmeldung entsprechend vermerken.
Die Veranstaltung ist kostenlos.

Endometriose und psychische Gesundheit: zwischen körperlichem und psychischem Schmerz

Was?

Vortrag

Wann?

**Dienstag
28. Oktober 2025
18.30 – 20 Uhr**

Wo?

**Kino Odeon
Bahnhofplatz 11
5200 Brugg**

Wer?

Dr. med. Regula Grabherr
Ärztliche Leitung und
Geschäftsinhaberin des
Tana Kompetenzzentrums
für Endometriose und
Bauch-/Beckenschmerzen

Dr. med. Karin Hofmann
Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie

Organisationen



Endometriose ist eine chronische und häufig sehr schmerzhafte Erkrankung, von der viele Frauen betroffen sind – wobei die Diagnose oft erst nach vielen Jahren gestellt wird.

Die Symptome reichen von starken Unterleibsschmerzen bis hin zu Erschöpfung, Unfruchtbarkeit und tiefgreifenden Einschränkungen im Alltag. Doch die Belastung endet nicht beim Körper: Auch die Psyche leidet unter dem ständigen Schmerz und der Unsicherheit.

In diesem interdisziplinären Vortrag geben Frau Dr. Grabherr und Frau Dr. Hofmann einen umfassenden Einblick in das Krankheitsbild der Endometriose. Sie erläutern medizinische Hintergründe, aktuelle Behandlungsmöglichkeiten und gehen dabei besonders auf die psychischen Auswirkungen der Erkrankung ein.



Keine Anmeldung notwendig.
Die Veranstaltung ist kostenlos.

Live-Podcast «Chopfsach»

Was?

**Podiumsgespräch
und offene Diskus-
sionsrunde**

Wann?

**Donnerstag
30. Oktober 2025
19.15–21 Uhr**

Wo?

**Salzhaus Brugg
Schulthess-Allee 25
5200 Brugg**

Wer?

Judith Kronbach
Expertin für Demenz,
berät unter anderem an
der Gerontologischen
Beratungsstelle SiL der
Stadt Zürich

Alex Blunsi
Co-Host, Moderator
und Angehöriger von
Demenzbetroffenen

Organisation



**IG für
betreuende
Angehörige**

Zum ersten Mal geht der Schweizer Demenz-Podcast «Chopfsach» live auf die Bühne, um Geschichten und Erfahrungen rund um das Thema Demenz zu teilen.

Der Live-Podcast findet im Rahmen des interkantonalen Tags der betreuenden Angehörigen statt – eine Initiative der Aargauer Interessengemeinschaft für betreuende Angehörige und Alzheimer Aargau. Ein Abend für Betroffene, Angehörige und alle, die Demenz besser verstehen möchten.

Anschliessend an den Podcast stellen sich verschiedene Unterstützungsorganisationen an Marktständen vor.

Die Podcastschmiede produziert «Chopfsach», die Stiftung Plattform Mäander trägt den Podcast als Hauptpartnerin, zusammen mit Alzheimer Schweiz und der Lundbeck (Schweiz) AG.

«Ich habe
viel erlebt.
Doch auch
heute kann
mich etwas
aus der
Bahn werfen.»



Anmeldung erwünscht bis
am **19. Oktober 2025** unter
www.ag.ch/chopfsach.
Die Veranstaltung ist kostenlos.

Trägerorganisationen



Gastorganisationen



Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau

Das Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau vernetzt wichtige kantonale Institutionen und Organisationen. Das Netzwerk setzt sich für die Förderung der psychischen Gesundheit und Verminderung psychischer Erkrankungen im Kanton Aargau ein. Die Aktionstage Psychische Gesundheit sind ein Produkt des Netzwerks und werden durch die kantonalen Gesundheitsförderungsprogramme koordiniert. Für die Inhalte der Veranstaltungen sind die jeweiligen Träger- und Gastorganisationen verantwortlich.

«Wie geht's dir?» Kampagne

«Wie geht's dir?» ist eine Kampagne der Deutschschweizer Kantone und Pro Mente Sana, im Auftrag der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Die Kampagne zielt darauf ab, die Bevölkerung zum Thema psychische Gesundheit zu sensibilisieren und sie zu ermutigen, im Alltag offen über ihre psychischen Belastungen zu sprechen. Weitere Informationen und konkrete Tipps finden Sie unter www.ag.ch/wgd

Unterstützung

Die Aktionstage Psychische Gesundheit werden mit finanzieller Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt.

Impressum

Herausgeber

Kanton Aargau
Departement Gesundheit und Soziales
Abteilung Gesundheit
Sektion Gesundheitsförderung und Prävention
5001 Aarau
gesundheitsfoerderung@ag.ch
www.ag.ch/gsuundundzwaeg

Gestaltung

visàvis Kommunikation AG, Baden

Text

Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau,
Träger- und Gastorganisationen Aktionstage Psychische
Gesundheit 2025

Copyright

© 2025 Kanton Aargau

**«Ich lache oft.
Doch manchmal
weiss ich selbst
nicht, warum ich
traurig bin.»**

