



# AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

10. September bis  
31. Oktober 2019

26 Institutionen sensibilisieren für das Thema, vermitteln Informationen und schaffen ein Bewusstsein für den Umgang mit psychischer Gesundheit.  
[www.ag.ch/aktionstage](http://www.ag.ch/aktionstage)

# VERANSTALTUNGSPROGRAMM

durchgehend **Teilen Sie Ihre Genussmomente!**  
Machen Sie mit am Wettbewerb

---

10.09.2019 **Seien Sie ein Unikat!**  
Aarau 11.00–13.00 Uhr | Strassenaktion zum Thema Recovery

---

10.09.2019 **Sich das Leben nehmen? Wie gelingt das gute Leben?**  
Aarau 19.30–21.00 Uhr | Podiumsgespräch mit anschliessendem Apéro

---

13.09.2019 **Geschwisterkind – eine herausfordernde Rolle**  
Baden 18.30–21.00 Uhr | Film, Podiumsdiskussion & Apéro

---

18.09.2019 **Geschwisterkind – eine herausfordernde Rolle**  
Zofingen 18.30–21.00 Uhr | Film, Podiumsdiskussion & Apéro

---

24.09.2019 **Angehörige sind mitbetroffen**  
Brugg 18.00–20.00 Uhr | Öffentliches Referat

---

25.09.2019 **Sind Opfer auch Täter? Häusliche Gewalt**  
Aarau 18.30 Uhr | Filmvorführung

---

26.09.2019 **Wir behandeln Menschen und nicht Symptome**  
Aarau 18.00 Uhr | Referat und offene Türen

---

28.09.2019 **«Altern bewegt – bewegt älter werden»**  
Aarau Tag der älteren Menschen  
10.00–12.30 Uhr | Referat und Gespräch in Sofaatmosphäre

---

01.10.2019 **«Hallo, ich bin (k)ein Ausserirdischer»**  
Aarau Asperger im Übergang Schule/Beruf  
18.30 Uhr | Fachreferate & Interview

---

12.–13.10.2019 **Vom Leuchten der Stille**  
Seengen Einübung in eine mystische Spiritualität  
12.10.19, 11.00 Uhr bis 13.10.19, 15.00 Uhr

---

13.10.2019 **«BurnOut»** Filmprojekt  
Reinach 11.00 Uhr | Vorführung

---

15.10.2019 **Lebenselexier Freundschaft**  
Rheinfelden 19.00 Uhr | Publikumsvortrag

---

17.10.2019 **Psychosomatische Medizin erlebbar gemacht**  
Aarau Keyboard, Kunst und Kalorien  
17.30–19.30 Uhr | Kurzreferat und Marktgespräche in Gruppen

---

19.10.2019 **Vereinbarkeit Familie und Beruf**  
Aarau Zerreissprobe zwischen Verwirklichung und Versagen  
9.00–13.00 Uhr | Inputreferate und Playbacktheater

---

20.10.2019 **Ronni Rocket – Wie das ADHS siegt und wie es scheitert**  
Brugg 11.00 Uhr | Filmmatinée mit Podiumsdiskussion und Apéro

---

20.10.2019 **Pilgertreff Wislikofen: Lebenshaltung Pilgern**  
Wislikofen 14.30–18.30 Uhr | Pilgertreffen (Kursangebot)

---

27.10.2019 **«BurnOut»** Filmprojekt  
Schöftland 11.00 Uhr | Vorführung

---

29.10.2019 **Gute Übung für schwierige Zeiten**  
Frick Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Engagement in schwierigen Zeiten  
18.30 Uhr | Vortrag

---

30.10.2019 **KMU – Pfeiler des Erfolgs**  
Aarau 13.30–17.30 Uhr  
9. Kantonale Tagung Betriebliches Gesundheitsmanagement

---

30.10.2019 **Tag für pflegende und betreuende Angehörige**  
Diverse Orte 9.30–11.30 Uhr | Standaktionen

---

31.10.2019 **«BurnOut»** Filmprojekt  
Wettingen 20.00 Uhr | Vorführung

---