

# Programmübersicht Aktionstag *Seelische Gesundheit*

4. April 2025, im MGH Ingelheim, Matthias-Grünewald-Straße 15

Markt der Möglichkeiten Erdgeschoss	Raum Empore 1. Obergeschoss	Lounge 1. Obergeschoss	Café Erdgeschoss
<p><b>16.00 bis 19.00 Uhr Markt der Möglichkeiten</b></p> <p>Informieren Sie sich bei Anbietern von Hilfs- und Unterstützungsangeboten, Selbsthilfegruppen und -organisationen.</p>	<p><b>16.30 bis ca. 17.30 Uhr Lachen für die Seele</b> (Kosima Nagpal)</p>		<p><b>16.00 bis 21.00 Uhr Speisen und Getränke</b> Genießen Sie in entspannter Atmosphäre und tauschen Sie sich mit anderen aus.</p>
	<p><b>18.00 bis ca. 19.00 Uhr Erste Hilfe bei Stress</b> (Heike Welz)</p>	<p><b>18.00 bis ca. 19.00 Uhr Musikalische Lesung</b> aus „Papas Seele hat Schnupfen“ (Claudia Gliemann)</p>	
		<p><b>19.30 bis ca. 21.00 Uhr Expedition Depression</b> Filmabend</p>	