

## ● Informationen aus dem Gesundheitstreffpunkt

Viele Menschen essen häufig mehr energiereiche Nahrungsmittel, Fette, Zucker und Salz als empfohlen. Außerdem essen viele nicht genug Obst, Gemüse und andere Ballaststoffe wie zum Beispiel in Vollkornprodukten. Diese ungünstigen Essgewohnheiten werden als Risiko für viele Erkrankungen gesehen. Aber bedeutet schlank zu sein, dass ich mich gesund ernähre? Oder lebe ich gesund, wenn ich regelmäßig Diäten durchführe? Und warum ist es eigentlich so wichtig, sich gesund zu ernähren? Diese und weitere Fragen beantwortet die Diabetesberaterin Nazan Cisdik bei der **Interkulturellen Teezeit** „**Wie kann ich mich gesund ernähren?**“ am 13. Dezember von 15-17 Uhr beim Treffpunkt Neckarstadt-Ost, Melchiorstraße 12-14, 68167 Mannheim. Außerdem stellt sich die Regionalgruppe Mannheim/Heidelberg/Pfalz der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. vor. Alle weiteren Informationen finden Sie auf dem [Veranstaltungsplakat](#), der Eintritt ist frei.



Foto: Timo Klostermeier / pixelio.de

In der vergangenen Woche ist die **Kampagne** „**Achtsam unterwegs in Mannheim – aufpassen und anpassen**“ gestartet. Die gemeinsame Kampagne des Badischen Blinden- und Sehbehindertenvereins V.m.K., der Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit Rhein-Neckar e.V. und des Gehörlosenvereins Mannheim 1891 e.V. will bis Ende 2024 für ein verantwortungsvolles Miteinander sensibilisieren und wichtige



Foto: www.umsichtig-unterwegs.de

Aufklärungsarbeit leisten. Im Rahmen der Kampagne ist auch ein Werbefilm entstanden, an dem Mitglieder aus Selbsthilfegruppen mitgewirkt haben. Alle Informationen zur Kampagne und zum Film erhalten Sie in der [Pressemitteilung](#) und unter [www.umsichtig-unterwegs.de](http://www.umsichtig-unterwegs.de).

## ● Neues von Kooperationspartnern

Am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit trifft sich einmal im Monat ein **ökumenischer Gesprächskreis**, der die Möglichkeit zur Begegnung miteinander bietet und den Raum, sich über den Glauben, das Leben und den Umgang mit Krankheit auszutauschen. Der Gesprächskreis ist ein Angebot der christlichen Seelsorge am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit und wird von einem Seelsorger geleitet. Nähere Infos und die nächsten Termine erfahren Sie [hier](#).

Am 10. Dezember wird der „**Worldwide Candle Lighting Day**“ begangen, an dem **an verstorbene Kinder erinnert wird**. Der Ökumenische Kinder- und Jugendhospizdienst CLARA lädt zusammen mit weiteren Kooperationspartnern ein zu einem Gedenkgottesdienst am 10. Dezember um 16.30 Uhr bei sanct clara (B5, 19, 68159 Mannheim). Mehr Informationen zur Veranstaltung erhalten Sie in der [Pressemitteilung](#) und auf dem [Veranstaltungsflyer](#).

Als Ergänzung zur bereits bestehenden Freiwilligenbörse der Stadt Mannheim ([Link](#)), in der konkrete Engagementangebote hinterlegt sind, startet in Kürze der „**Mannheimer MITWIRK-O-MAT**“. Ähnlich dem Prinzip des „Wahl-O-Mats“ soll das spielerische Online-Tool dabei helfen, ein für sie selbst passendes ehrenamtliches Engagement zu finden. Wer als Verein oder Institution ehrenamtlich Aktive sucht und mit dem eigenen Angebot im MITWIRK-O-MAT erscheinen möchte, kann auf [diesen Link](#) klicken und sich dort registrieren und informieren. Wer sich bis zum 6. Dezember registriert, ist bereits im System sichtbar, wenn der MITWIRK-O-MAT der Presse und Öffentlichkeit vorgestellt wird (Ziel ist die Präsentation auf dem Neujahrsempfang der Stadt Mannheim am 6. Januar).

Das **Nationaltheater Mannheim** informiert über das **Programm des „Theaters für Senioren“** im Monat **Dezember 2023**. Sie können sich das Programm [hier](#) anschauen.

## **Kurzinformationen und Veranstaltungshinweise**

Die Reiss-Engelhorn-Museen Mannheim eröffnen am 3. Dezember einen **inklusiven Rundgang durch die Dauerausstellung „Versunkene Geschichte“ im Museum Weltkulturen**. Zu den Maßnahmen gehören die Bereicherung der Ausstellung durch taktile und interaktive Stationen. Darüber hinaus gibt es nun ein Blindenleitsystem sowie Videos mit Gebärdensprache. Beginn ist um 13.30 Uhr im Museum Weltkulturen in D5, 68159 Mannheim, das Programm der Eröffnung können Sie [hier](#) nachlesen.

Das COMMUNITYartCENTERmannheim zeigt am 12. Dezember den **Film „Les Dames“**, der die **Themen Alter, Einsamkeit und Resilienz** behandelt. Ein Jahr lang haben die Filmemacherinnen Stéphanie Chuat und Véronique Reymond fünf Frauen zwischen 63 und 75 Jahren begleitet – durch ihren Alltag, ihre Träume, ihre Einsamkeit und bei ihrem Mut, Neues zu wagen. Beginn ist um 19 Uhr im COMMUNITYartCENTERmannheim (Laurentiusstraße 16, 68167 Mannheim), der Eintritt ist frei. Weitere Informationen zur Veranstaltung und zum Film erhalten Sie [hier](#).

Das Familientherapeutische Zentrum Neckargemünd (FaTZ) bietet integrierte tagesklinische Therapie für psychisch kranke Kinder mit Eltern und/oder psychisch kranke Eltern mit Kindern an, zum Beispiel mit dem Angebot „Blaues Nest“ für Familien mit 0-3-jährigen Kindern. Zu einer **Informationsveranstaltung zum Thema „Krisen nach der Geburt – Babyblues oder psychische Erkrankung?“** lädt das FaTZ am 13. Dezember von 14.30-16.00 Uhr in Neckargemünd ein. Nähere Informationen zur Veranstaltung finden Sie [hier](#), über das Angebot „Blaues Nest“ [hier](#).

---

### **Redaktion**

**Bärbel Handlos, Christof Balzer, Kerstin Gieser**

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Max-Joseph-Straße 1

68167 Mannheim

Telefon: 0621-339 18 18

[gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de](mailto:gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de)

[www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de](http://www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de)

### **Foto**

[www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

### **Datenschutz beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim**

Ihre Daten sind in unserem Verteiler gespeichert, damit wir Ihnen unseren Newsletter zusenden können. Die Einwilligung zur Datenverarbeitung und -speicherung können Sie jederzeit, auch bei künftigen Aussendungen, ohne Angabe von Gründen widerrufen. Informationen zum Datenschutz beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim finden Sie unter folgendem Link: [www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/datenschutzerklaerung/](http://www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/datenschutzerklaerung/).

Sie möchten den Newsletter abbestellen? Dann schreiben Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter abmelden“ in der Betreffzeile an [medien@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de](mailto:medien@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de).