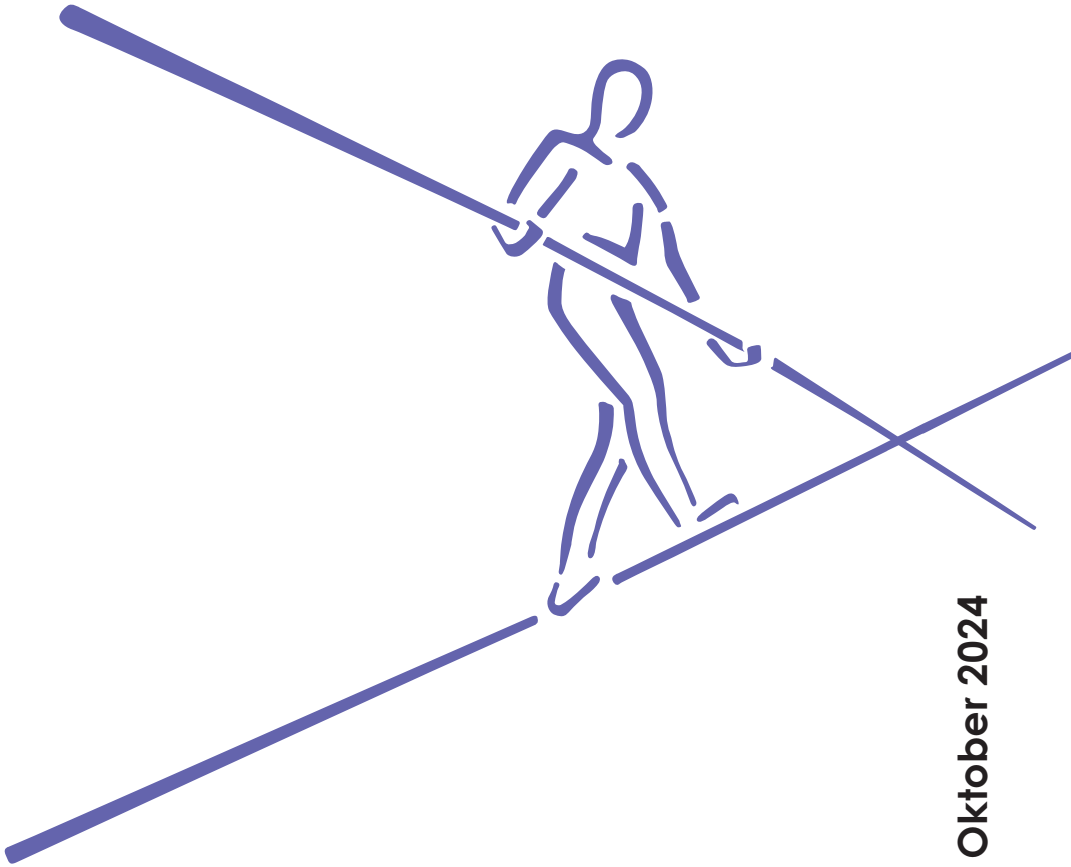


Verein zur
Bewältigung von
Depressionen

EQUILIBRIUM



Newsletter Oktober 2024

Inhalt

Vorwort	3
Spezifische Themen	5
«Der Einfluss von Medien auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen»	5
Sport als Kraftquelle für Körper und Seele	7
Rückblick	8
Schulungstag 2024 Appenberg	8
Vereinsversammlung 2024	13
Fellows Ride 2024	14
Betroffene erzählen	17
Wie ich mich mit Mut und Strategie einer Depression stelle...	17
Vereinsleben.....	24
30 Jahre EQUILIBRIUM - Geburtstag	24
Nordic-Walking Event Herbst 2024	25
14. Selo-Fachtagung, 30. Oktober 2024 in Zug	26
Veranstaltungen.....	29
Vorstand	31

Impressum

Copyright (c) EQUILIBRIUM, Verein zur Bewältigung von Depressionen

Redaktion: R. Josuran / R. von Arx

Gestaltung/Layout/Fotos: R. von Arx / Gasser Grafik

Fotos: EQUILIBRIUM Mitglieder / R. von Arx

Druck/Versand: Felder Druck AG, Dagmersellen



Liebe Mitglieder des Vereins EQUILIBRIUM
Liebe Leserinnen und Leser des Newsletters
Cari membri di EQUILIBRIUM

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen fallen, die Blätter werden bunter – klare Anzeichen dafür, dass der Herbst langsam, aber sicher den Sommer ablöst. Endlich wieder gemütliche Abende auf dem Sofa verbringen und einen weiteren Newsletter von EQUILIBRIUM lesen zu können. 😊

Unsere Vereinsversammlung fand am schönen Greifensee am Samstag, 31. August 2024 in Uster statt. Mehr dazu auf der Seite 13.

Es freut uns ausserordentlich, dass wir immer wieder die Möglichkeit bekommen, EQUILIBRIUM vorzustellen, bei spannenden Veranstaltungen teilzunehmen. Die Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen ist wichtig für die Sichtbarkeit des Vereins und wir ermutigen jeden unserer Mitglieder uns bei Anlässen zu begleiten oder einfach vorbeizuschauen.

Verein EQUILIBRIUM
CH-6300 Zug
Tel. 0848 143 144

www.depressionen.ch
info@depressionen.ch

PC-Konto 90-178958-8
IBAN CH95 0900 0000 9017 8958 8



Bitte teilen Sie uns Ihre Adressänderungen stets laufend mit.
Wir möchten bei uns eine aktuelle Adressliste führen können. Vielen Dank.

Anmeldung für Mitgliedschaft bei EQUILIBRIUM

Verein zur Bewältigung von Depressionen (www.depressionen.ch)

Als Mitglieder sind bei uns willkommen: Psychisch Erkrankte, Angehörige,
Freunde, aber auch Menschen, die beruflich von der Thematik berührt sind.

Anmeldung als

- | | |
|---|--|
| ☐ Einzel-/Paarmitglieder | Fr. 55.– (jährlich) |
| ☐ Firmen/Institutionen | Fr. 200.– (jährlich) |
| ☐ Lebenslanges Mitglied | Fr. 800.– (einmalig) |
| ☐ Newsletter gedruckt | ☐ Newsletter elektronisch |

Datum:

Unterschrift:

.....

Bitte Absender auf der Rückseite nicht vergessen!

(NL Oktober 2024)