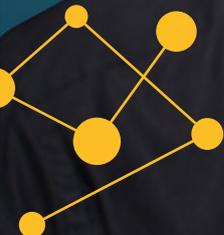


## Veranstaltungsprogramm

**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](https://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

## Veranstungsprogramm

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

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

## Gemeinsam Kreativität (er)leben

**Was?**  
Kunstaussstellung  
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](https://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 Eidgenössische Forschungsanstalt für Schnee, Wald und Landschaft (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](https://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

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](mailto:akademie@kih.ch) (Anzahl Personen angeben, Platzzahl ist beschränkt). Die Veranstaltung ist kostenlos.

**Wer?**  
Chantal Verdun  
Leitung Tagesklinik  
Klinik Im Hasel,  
Lenzburg

### Organisationen

—  
klinik im hasel



## 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 Suizid-  
hinterbliebenen, die  
auch allfällige Fragen  
beantwortet

**Wann?**  
Mittwoch  
10. September 2025  
18–20 Uhr

**Wo?**  
PDAG  
Areal Königsfelden  
Begegnungszentrum  
5210 Windisch

**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



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 suizidalen 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 suizidalen 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](https://pdag.ch/reden-rettet)

## 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

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](mailto:info@bzbplus.ch) oder **056 200 55 77**  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

**Wer?**  
Sarah Steiner  
Sozialarbeiterin FH &  
Suchtberaterin

### Organisationen



## 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 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.

**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



## 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

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](mailto:info@sbk-agso.ch).  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

**Wer?**  
Bas Metsemakers  
Präsentator und  
Icencurse

**Moderation**  
Cornelia Lindner  
Co-Präsidentin SBK  
Sektion AG SO

### Organisationen



## 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!



Keine Anmeldung notwendig.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

## 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.



Anmeldung notwendig bis am  
5. September 2025 unter  
[www.ag.ch/familienkongress](http://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



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](mailto: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



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 selbständig 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](mailto: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**  
Psychologin 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](mailto: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

#### Organisationen



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](mailto: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 Schmid**  
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.



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

## Alzheimer und andere Demenzformen –

### neue Horizonte?

**Was?**  
Referate, Podiums-  
gespräch und offene  
Diskussionsrunde

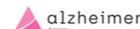
**Wann?**  
Donnerstag  
16. Oktober 2025  
18–20 Uhr

**Wo?**  
PDAG  
Areal Königsfelden  
Begegnungszentrum  
5210 Windisch

**Wer?**  
**Dr. med. Rafael Meyer MHA**  
Klinikerleiter a.i. und Chefärzt,  
Klinik für Konsiliar-,  
Alters- und Neuropsychiatrie,  
PDAG, Präsident Swiss  
Memory Clinics

**Marianne Candraia**  
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 Therapie-möglichkeiten sowie bei der Prävention. Marianne Candraia 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 Candraia und Rafael Meyer; Fragen aus dem Publikum beantworten sie gerne. Im Anschluss bietet ein Apéro Raum und Gelegenheit für Begegnung und Austausch.



Anmeldung erwünscht bis am  
14. Oktober 2025 via QR-Code.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.  
[pdag.ch/neue-horizonte](http://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](mailto: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 Blunshi**  
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](http://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](http://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/ggesundundzwäg](http://www.ag.ch/ggesundundzwäg)

### Gestaltung

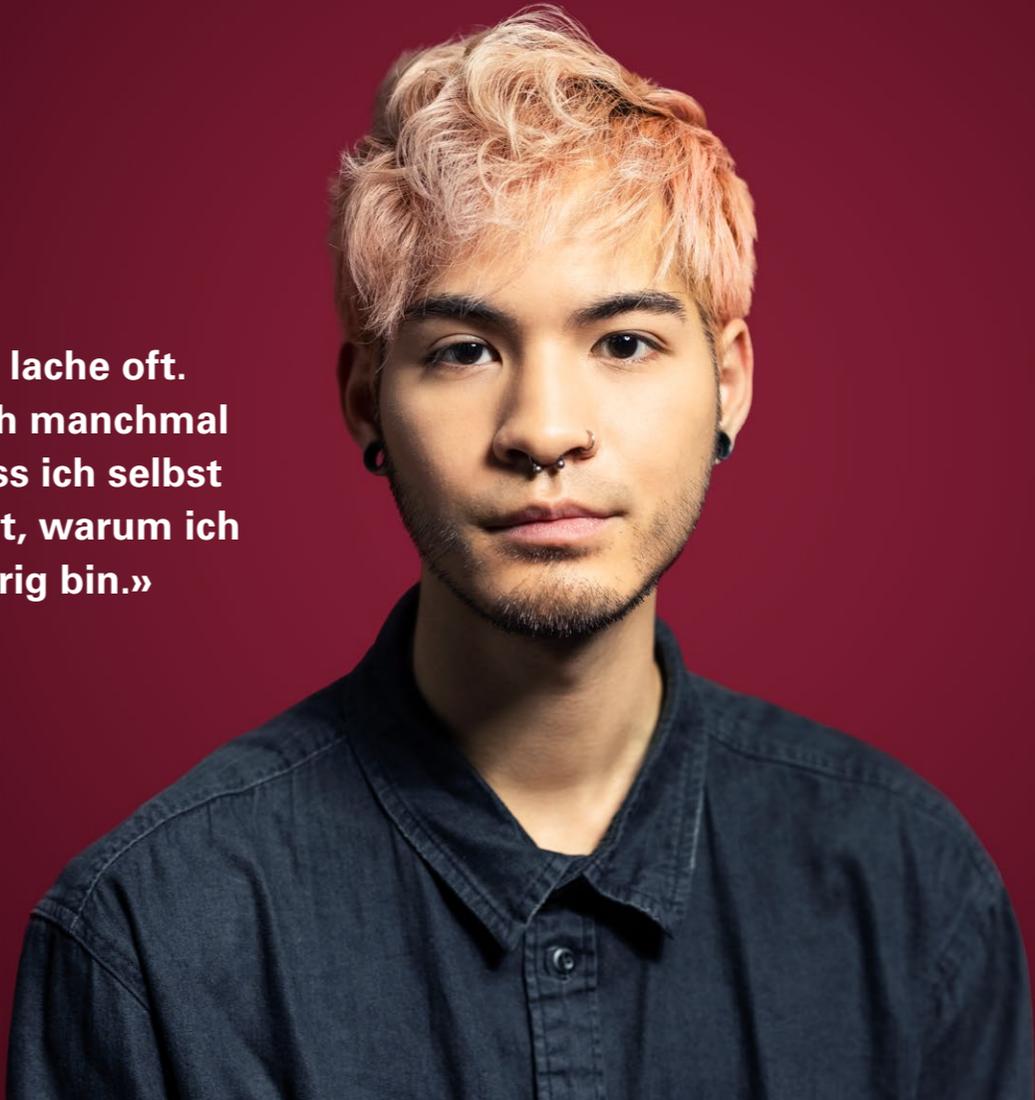
visàvis Kommunikation AG, Baden

### 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.»

