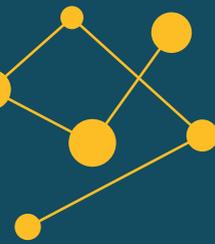




«Eigentlich läuft's gut. Aber manchmal kann alles zu viel werden.»

**AKTIONSTAGE
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



September bis Oktober 2025

Schau vorbei!
21 Events – auch in deiner Nähe:



ag.ch/aktionstage

Veranstaltungsübersicht

September 2025

Mittwoch, Samstag, Sonntag

3.–21. September 2025

14–17 Uhr | Aarau

GEMEINSAM KREATIVITÄT (ER)LEBEN

Kunstaussstellung und Workshops

Sonntag, 7. September 2025

9–12 Uhr | Rombach

MIT JEDEM ATEMZUG – SO STÄRKT DER WALD UNSERE GESUNDHEIT

Waldrundgang

Dienstag, 9. September 2025 & Freitag, 12. September 2025

9.9.: 17.30–19 Uhr &

12.9.: 17–18.30 Uhr | Lenzburg

«VOU PSYCHI»

Theateraufführung mit anschliessender Diskussionsrunde und Besichtigungsmöglichkeit der Tagesklinik

Mittwoch, 10. September 2025

11.30–13.30 Uhr | Brugg

REDEN IST GOLD! EINE AKTION FÜR JUNGE MENSCHEN IN DER BERUFSLEHRE

Sofa-Aktion über Mittag für Stärkung und Rückenwind

Mittwoch, 10. September 2025

18–20 Uhr | Windisch

REDEN RETTET – KRISEN BEWÄLTIGEN STATT DURCH SUIZID STERBEN

Referate und Gespräch mit einer Suizidhinterbliebenen, die auch allfällige Fragen beantwortet

Mittwoch, 17. September 2025

19.30–21 Uhr | Baden

KINDER IN DER DIGITALEN WELT BEGLEITEN

Referat

Donnerstag, 18. September 2025

18.30–20 Uhr | Aarau

VERBORGENE WUNDEN – UMGANG MIT VERLETZUNGEN

Referat und Podium mit anschliessendem Apéro

Donnerstag, 18. September 2025

19.30–20.30 Uhr | Aarau

MEHR ENERGIE, WENIGER STRESS MIT DER KRAFT DER ATMUNG

Interaktive Veranstaltung

Samstag, 20. September 2025

11–15 Uhr | Aarau

RESILIENZ – WAS TUT DIR GUT?

Strassenaktion

Samstag, 20. September 2025

9–13 Uhr | Aarau

AARGAUER FAMILIENKONGRESS

Inputs, Marktstände, Diskussion, Vernetzung

Dienstag, 23. September 2025

18–19.30 Uhr | Rheinfelden

KÖRPER UND SEELE IN BALANCE

Erlebnisorientierter Vortrag

Mittwoch, 24. September 2025

19–21 Uhr | Zofingen

«DU ZÄHLST, WEIL DU BIST»: EINSICHTEN ZU CICELY SAUNDERS' MENSCHENBILD UND SPIRITUALITÄT

Öffentlicher Themenabend, Ausstellung und Vortrag

Mittwoch, 24. September 2025

17.30–19 Uhr | Aarau

«RIEN NE VA PLUS»: WENN GELDSPIEL ZUR ÜBERSCHULDUNG FÜHRT

Film, Referate und Podiumsdiskussion

Samstag, 27. September 2025

10–12 Uhr | Aarau

TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN: «ÄLTERWERDEN IST NICHTS FÜR FEIGLINGS»

Lesung und Marktstände

Oktober 2025

Donnerstag, 2. Oktober 2025

17.30–18.30 Uhr | Lenzburg

DIAGNOSEN: WER BESTIMMT EIGENTLICH, WAS KRANK UND GESUND IST?

Podiumsgespräch im Rahmen der Ausstellung «Hauptsache gesund.»

Mittwoch, 8. Oktober 2025

18–19.30 Uhr | Online

ENTDECKEN SIE IHR KÖRPERBEWUSSTSEIN

Online-Vortrag und Austauschgruppe

Freitag, 10. Oktober 2025

19–20.30 Uhr | Aarau

AUSGEGRENZT IN DER GESELLSCHAFT? 10 SCHRITTE ZUR ERFOLGREICHEN INKLUSION

Podiumsdiskussion mit Einlage der Theatergruppe Gaga

Donnerstag, 16. Oktober 2025

18–20 Uhr | Windisch

ALZHEIMER UND ANDERE DEMENZFORMEN – NEUE HORIZONTE?

Referate, Podiumsgespräch und offene Diskussionsrunde

Donnerstag, 23. Oktober 2025

17.30–ca.19.15 Uhr | Aarau

«GESUND & FREIWILLIG» – WARUM FREIWILLIGENARBEIT AUCH MIR SELBST GUT TUT

Referat und interaktive Workshops

Dienstag, 28. Oktober 2025

18.30–20 Uhr | Brugg

ENDOMETRIOSE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT: ZWISCHEN KÖRPERLICHEM UND PSYCHISCHEM SCHMERZ

Vortrag

Donnerstag, 30. Oktober 2025

19–20.30 Uhr | Brugg

LIVE-PODCAST «CHOPFSACH»

Podiumsgespräch und offene Diskussionsrunde