



GESUNDHEITS  
FÖRDERUNG  
& INTEGRATION  
NIDWALDEN

# 7.–21. SEPTEMBER **AKTIONSTAGE** 2019 ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

FACHVORTRÄGE

THEATER

FILMVORFÜHRUNGEN

BEGEGNUNGEN

PODIUMSDISKUSSSIONEN

UND MEHR ...

Wie  
gehts  
dir?



## Programmübersicht

7. September

**1 Eröffnungsapéro**  
mit RR Michèle Blöchliger

29. August

**2 Dich betreuen mich beachten**

6. bis 17. September

**3 ensa Kurs – erste Hilfe**  
für psychische Gesundheit

7. bis 21. September

**4 Box Box Babuschka**

7. bis 22. September

**5 Wichtelkiste**

9. September

**6 Geschwisterkinder**

11. bis 15. September

**7 Stans Lacht**  
Humorfestival

11. September

**8 XL-Selfie Streetart**

11. September

**9 Crazywise**

11. September

**10 Herausforderung – Demenz**

13. September

**11 Gesund leben auf dem Bauernhof**

14. September

**12 Heilende Kräfte des Gartens**

14. September

**13 Zu Gast beim BürgerInnen-Café**

15. September

**14 Tiefe Tobel – mächtige Bäume –**  
sagenhafte Orte

16. bis 20. September

**15 Micro Soccer & Sommerbar**

16. September

**16 Gemeinschaftskunstwerk Mandala**

16. September

**17 Lach dich gesund!**

17. September

**18 Die Kraft der Heilpflanzen**  
und des Wassers

17. September

**19 Mit psychischer Krankheit**  
leben und gesunden

17. September

**20 Einsam im Alter – was dagegen tun?**

18. September

**21 Mit Achtsamkeit zu mehr Ruhe**  
und Entspannung

20. September

**22 Folk-Pop-Konzert**  
mit Tobias Carshey

20. September

**23 Neurobäume gestalten**

20. September

**24 Schönheit und Körpergefühl**

21. September

**25 Roverwach der Pfadi**

21. September

**26 Zämä ässä**

Veranstaltungen für Fachpersonen:

11. September

**27 Gesundheits- und Sozialkonferenz**  
Betreuende und pflegende Angehörige –  
welche Unterstützung brauchen sie?

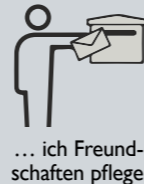
18. September

**28 Sucht im Alter**  
Fachinput



# Wie geht's dir?

# Mir tut's gut wenn ...



## Editorial

**Was tut mir gut? Wo tanke ich Energie? Und was hilft mir, belastende Situationen zu überstehen?** Psychische Gesundheit geht uns alle etwas an. Jede zweite Person erkrankt einmal im Leben psychisch. Nicht nur für die Betroffenen selber, sondern auch für deren Angehörige ist dies mit viel Leid verbunden. Es lohnt sich darum, der psychischen Gesundheit Sorge zu tragen und diese aktiv zu pflegen.

Die Kampagne «Wie geht's dir?» macht Mut, über psychische Belastungen zu sprechen. Denn darüber zu reden ist wichtig und macht Hilfe möglich. Je früher eine psychische Erkrankung erkannt und behandelt wird, umso erfolgsversprechender ist der Heilungsverlauf. Begeben Sie sich mit uns auf die Spur der psychischen Gesundheit und Krankheit. Die Aktionstage laden Sie dazu ein, mehr über psychische Krankheiten, Handlungsmöglichkeiten und Anlaufstellen zu erfahren. Erkunden Sie auch, wie Sie Ihre Psyche stärken können und geniessen Sie das Aktivsein in der Natur, erfreuen Sie sich an einem Konzert oder trainieren Sie ihre Lachmuskeln beim Lachyoga.

Die Aktionstage finden im Rahmen der schweizweiten Kampagne «Wie geht's dir?» statt. Der Kanton Nidwalden organisiert, koordiniert und unterstützt die Aktionstage. Diese sind jedoch nur durch die enge Zusammenarbeit und die grosszügige Unterstützung zahlreicher Partner, Sponsoren und Gönner realisierbar.

**Starten Sie mit uns in die Aktionstage bei einem Eröffnungsapéro am Wochenmarkt vom 7. September auf dem Dorfplatz in Stans.**

Herzlichst

Michèle Blöchli, Regierungsrätin  
Gesundheits- und Sozialdirektion

Samstag 7. September  
10.30 Uhr

Wochenmarkt auf dem Dorfplatz Stans

7. September 2019

## Eröffnungsapéro der Aktionstage

Eröffnungsrede von Michèle Blöchliger,  
Regierungsrätin Gesundheits- und Sozialdirektion

# Wie geht's dir?

Noch immer sind bei vielen Nidwaldnerinnen und Nidwaldner psychische Erkrankungen ein Tabu. Doch psychische Krankheit ist eine Krankheit wie jede andere auch. Sie ist sehr belastend, aber keine Schande, keine Strafe, kein Misserfolg, sondern durchaus eine Chance, das Leben und seine Anforderungen als sinnvoll und bedeutsam zu erleben.

**Dr. med. Hugo Ziswiler**  
Facharzt für allgemeine Medizin

2

Donnerstag 29. August

19.30 Uhr

St. Klara Rain I, Stans

Angehörige im Spannungsfeld zwischen  
Belastung und Entlastung

## Dich betreuen – mich beachten

Betreuende und pflegende Angehörige befinden sich oft in einer sehr komplexen Situation mit unterschiedlichen Herausforderungen. Vielfältige Aufgaben, Erwartungen und Einschränkungen bestimmen plötzlich das Leben. Allem möchte man gerecht werden und merkt dennoch, dass die Kräfte begrenzt sind.

Eine gute Balance zu finden zwischen Belastung und Entlastung und möglichst massgeschneiderter Unterstützung, ist von zentraler Bedeutung. Dabei geht es auch um die Zusammenarbeit zwischen Angehörigen und Fachpersonen, die aufzeigen, wie man gemeinsam eine gute Lebensqualität für alle Beteiligten erreichen kann.

**Referentin:** Dr. Bettina Ugolini, Psychologin,  
Leiterin der Beratungsstelle «Leben im Alter»  
Universität Zürich

ohne Anmeldung

Eine  
Veranstaltung von  
Pro Senectute NW,  
SRK Unterwalden,  
Alzheimer OW NW,  
Spitex NW, Begleitgruppe  
für schwerkranke und  
sterbende Menschen  
NW

3

Fr 6. Di 10. Fr 13. Di 17.

September

jeweils von 17.45 Uhr bis 21.15 Uhr

Attika Sitzungszimmer, Bahnhofplatz 3, Stans

In Zusammenarbeit  
mit  
Pro Mente  
Sana

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

## «ensa» Ersthelfer/innen-Kurs

Die Stiftung Pro Mente Sana lanciert 2019 gemeinsam mit der Beisheim Stiftung das international anerkannte Programm «Mental Health First Aid» unter dem Namen «ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit».

Als ensa Ersthelfer/in erlangen Sie ein Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen und wie Sie im persönlichen Umfeld auf eine Person mit psychischen Problemen oder Krisen zugehen können. Sie sind als Ersthelfer/in eine sehr wichtige Schlüsselfigur, die einen grossen Teil für Betroffene, den ersten und so wichtigen Schritt ins «Recovery», in die Wege leiten kann. Alle Wege beginnen mit einem ersten Schritt. Sie können Betroffene unterstützen, diesen wichtigen ersten Schritt zu tun. Jeder kann ensa Ersthelfer/in werden! Das ausführlich gestaltete Lehrbuch, welches Sie erhalten, dient Ihnen als Nachschlagewerk und Übungsbuch.

**Astrid Rösch & Claudia Schmidiger**, zertifizierte ensa-Instruktorinnen

Weiterführende Informationen erhalten Sie unter: [www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss)

Kurskosten inkl. Kursmaterial, Zertifikat u. Ausweis CHF 380.–

Kurs ab Juli 2019 vergünstigt buchbar mit dem Gutscheincode #KursNW19 auf [www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss) für CHF 280.–

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen

4

Sa 7. So 8. Mi 11. Fr 13. Sa 14.

Mi 18. Fr 20. Sa 21. September

jeweils 20.00 Uhr

Unteres Beinhaus, bei der Pfarreikirche  
St. Peter und Paul, StansTheater übers Gefangensein in sich selbst  
Ein Theaterstück von Franziska Schmid

## «Box Box Babuschka»

Das Theaterstück Box Box Babuschka wurde eigens für die Kampagne «Wie geht's dir?» zum Thema Glücksspielsucht geschrieben. Es erzählt davon, was passiert, wenn einen etwas (fast) nicht mehr loslässt.

**Zum Stück:** Im Beinhaus trifft sich eine Gruppe von SchauspielerInnen, um zusammen die Handwerkerszene aus Shakespeares «Ein Sommernachtstraum» zu proben. Bald stellt sich jedoch heraus, dass sich niemand wirklich auf das Schauspiel einlassen kann, da einige in alten Verhaltensmustern gefangen sind. Konfusionen, Kämpfe und skurrile Szenen bestimmen den weiteren Verlauf der Proben, bis es den DarstellerInnen vielleicht doch noch gelingt den ewig gleichen Rollen zu entfliehen.

**Text und Regie:** Franziska Schmid. **Spiel:** Josef Blättler, Karin Dürr, Dunja Keiser, Albert Müller, Heidi Odermatt, Tide Zihlmann.

**Musik:** Christof Stöckli, Niko Zihlmann.

**Kostüme, Maske:** Brigitte Fries. **Bühne, Requisiten:** Heini Gut.

**Licht:** Bernhard Niederberger, Florence Wittwer.

Tickets erhältlich in der Buchhandlung Von Matt,  
Tellenmattstrasse 1, Stans, Tel. 041 619 77 77

CHF 25.–/15.–

Bitte benutzen Sie den Vorverkauf, die Platzzahl ist beschränkt.

5

Samstag 7. September  
bis Sonntag 22. September

Schenken macht Freude!

## Wichtelkiste

Nidwaldner/-innen machen sich gegenseitig eine kleine Freude. Vom 7. bis am 22. September steht in jeder Gemeinde eine Wichtelkiste. Stecken Sie einen netten Spruch, ein Papierschiffli oder ein kleines, selbstgebasteltes Geschenk in die Kiste und nehmen Sie im Gegenzug etwas Schönes heraus.

Die Kisten sind an folgenden Standorten aufgestellt:

**Beckenried:** Schiffstation, Bänkli

**Buochs:** Gemeindeverwaltung, neben Eingang

**Dallenwil:** Bahnhof Dallenwil, Gleis 1, Warteraum

**Emmetten:** Bushaltestelle Emmetten Post

**Ennetbürgen:** Bushaltestelle Ennetbürgen Post

**Ennetmoos:** Schulhaus St. Jakob, Turnhalle

**Hergiswil:** Bahnhof Hergiswil, Gleis 2/3, Warteraum

**Oberdorf:** Schule Oberdorf, Veloständer

**Stans:** Bahnhof Stans, Gleis 1, Warteraum

**Stansstad:** Schiffllände, Stationsgebäude

**Wolfenschiessen:** Infostand Tourismus, Bahnhofstrasse 1

In Zusammenarbeit  
mit dem Bistro  
Interculturel und  
den Gemeinden  
in Nidwalden

ohne Anmeldung

6

Montag 9. September

19.30 Uhr

Spritzenhaus, Hans-von-Matt-Weg, Stans

Ein Film von Romana Lanfranconi (2018)  
mit anschliessendem Gespräch

## «Geschwisterkinder»

Eine schwere Krankheit oder Behinderung eines Kindes fordert Familien heraus. Die Belastung für alle ist gross, auch für die Geschwisterkinder. Die Produktion von FFG-Video rückt diese Kinder ins Zentrum und zeigt einfühlsam, welche Chancen und Risiken Behinderungen oder schwere Krankheiten von Bruder oder Schwester für die Geschwister mit sich bringen.

Gespräch:

**Edith Wyder**, betroffene Mutter; **Adrian Würsch**, betroffener Bruder;  
**Irène Klarer** Pflegefachfrau HF, Teamleiterin KinderSpitex Zentralschweiz.

**Moderation: Conrad Frey**, Kinder- und Jugendpsychiater des Ambulatoriums in Sarnen.

In Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Sonderpädagogik NW, KinderSpitex Zentralschweiz, Luzerner Psychiatrie und insieme Unterwalden

ohne Anmeldung

Sich um seine psychische Gesundheit zu sorgen heisst, zu anderen Menschen Beziehungen zu pflegen und sein Leben aktiv und bewusst zu gestalten.

**Dr. med. Julius Kurmann**

Chefarzt Stationäre Dienste Luzerner Psychiatrie

7

Mittwoch 11. September  
bis Sonntag 15. September

täglich um 20 Uhr

Kollegisaaal, Stans

Lachen Sie mit!

## «Stans Lacht Humorfestival»

Humor erleichtert das Miteinander und verbessert die Lebensqualität. Seine positive Wirkung auf Körper und Geist gilt als unbestritten und wissenschaftlich erwiesen.

Während Lachen unter anderem Herzinfarkte vorbeugen kann, ist Humor als eine innere Haltung zu verstehen. Laut Duden ist er «die Begabung eines Menschen [...] den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen». Humor kann in Zeiten erhöhter Belastungen eine stärkende Ressource sein.

# Stans lacht

### PROGRAMM 2019

#### «Stans Lacht Humorfestival»

<u>Mi 11. Sept.</u>	s'Rindlisbachers
<u>Do 12. Sept.</u>	Starbugs Comedy
<u>Fr 13. Sept.</u>	Frölein Da Capo
<u>Sa 14. Sept.</u>	Swiss Comedy Night mit Helga Schneider, Lapsus uvm.
<u>So 15. Sept.</u>	Bänz Friedli

Tickets und Infos:  
[www.stanslacht.ch](http://www.stanslacht.ch)

8

Mittwoch 11. September

14 Uhr bis 18 Uhr

SENKEL, Schwibogen 4, Stans  
Bistro Inerculturel

Schwarz-Weiss-Portrait im öffentlichen Raum

## XL-Selfie Streetart

Selfies sind ein fester Bestandteil der heutigen Social-Media-Kultur. Sie sind üblicherweise digital und werden auf den Bildschirmen unserer Smartphones, Tablets usw. angezeigt.

Wir bringen die Selfies in den öffentlichen Raum, wodurch sie als Strassenkunst Teil der Umgebung und die Abgebildeten zu sichtbaren Mitgliedern der Gesellschaft werden.

Das Digitale wird offline fass- und sichtbar.

Kommen Sie vorbei und schießen Sie von sich ein Selfie, das in Schwarz-Weiss-Kunst verwandelt wird. Das Kunstwerk wird an ausgewählten öffentlichen Orten in den Stanser Strassen aufgeklebt und bleibt zwei Wochen hängen.

Du und Ich, wir alle sind Nidwalden!

Eine Veranstaltung der evangelisch-reformierten Kirche Nidwalden und dem Bistro Inerculturel

ohne Anmeldung

9

Mittwoch 11. September

19.30 Uhr

Spritzenhaus, Hans-von-Matt-Weg, Stans

Ein Film von Kevin Tomlinson und Phil Borges (2017) mit anschliessendem Gespräch: Kerstin Gabriel Felleiter, Chefärztin Ambulante Dienste der Luzerner Psychiatrie, Lukas Bossert und Ulrike Kaiser, Traversa.  
Moderation: Renate Metzger-Breitenfellner.

## «Crazywise»

Was können wir von Menschen lernen, die in psychische Krisen geraten?

Wie gehen indigene Stammesgesellschaften mit solchen Menschen um?

Der amerikanische Fotograf und Menschenrechtsaktivist Phil Borges dokumentiert seit 25 Jahren das Leben indigener Völker rund um den Erdball. Er erlebt, wie in diesen Kulturen psychotische Symptome als Hinweise für besondere Sensibilität und spezielle Kräfte gedeutet werden, die der Gemeinschaft zugute kommen können. Für den Film «Crazywise» verknüpft er die Geschichten von Adam und Ethaya mit seinen Beobachtungen schamanischer Traditionen in Stammeskulturen. Lassen sich solche Erfahrungen auf westliche Verhältnisse übertragen? Eine faszinierende Reise in die weite Welt der menschlichen Psyche.

In Zusammenarbeit mit Traversa und Luzerner Psychiatrie  
Sponsoring: Rotary Club Stans

ohne Anmeldung

10

Mittwoch 11. September

19.30 Uhr

Oeki Stansstad, Bürgenstockstrasse

Vortrag

## Herausforderung – Demenz

Erfahren Sie an diesem Vortrag mehr zum Thema Demenz und hilfreiche Tipps, wie Sie im Alltag mit diesen Herausforderungen umgehen können. Ergänzend erhalten Sie Informationen über Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten.

In Nidwalden leben rund 750 Menschen mit Demenz. Von Demenz betroffen sind jedoch nicht nur die erkrankten Personen selbst, sondern auch deren persönliches Umfeld. Der grösste Teil der demenzbetroffenen Menschen lebt noch zu Hause und wir alle können ihnen beim täglichen Einkauf, in der Kirche oder am Abend an einem Konzert begegnen. Die Diagnose Demenz ist mit Unsicherheit und Angst vor der Zukunft eines Lebens mit der Erkrankung geprägt.

Eine Veranstaltung von Frauenbund Nidwalden und Alzheimer OW NW

ohne Anmeldung

Die psychische Gesundheit der Mitarbeiter ist die Grundlage für das Zusammenarbeiten und den gemeinsamen Erfolg. Mir ist dabei der respektvolle gegenseitige Umgang wichtig.

Edi Engelberger

Geschäftsleiter Engelberger Druck AG



Freitag, 13. September

10 Uhr bis 16 Uhr  
9.15 Uhr Treffpunkt Talstation Dallenwil

Im Kloster Niederrickenbach

Eine  
Veranstaltung  
von Bäuerinnen-  
verband NW,  
Bauernverband NW,  
und Sozialberatung  
der Katholischen  
Kirche NW

Tagung/Workshops

## Gesund leben auf dem Bauernhof

Bäuerinnen und Bauern sind auf ihrem Hof verschiedensten Belastungen ausgesetzt. Sie sind körperlich gefordert, mit strukturellen Veränderungen und finanziellem Druck konfrontiert und erleben, dass das Zusammenleben über die Generationen hinaus nicht nur Entlastung bietet, sondern auch Konflikte auslöst. Für einen gesunden Bauernbetrieb braucht es gesunde Bäuerinnen und Bauern. Deshalb ist es wichtig, sich die Frage zu stellen «Wie geht's dir?»

[www.baeuerinnen-nw.ch](http://www.baeuerinnen-nw.ch)

Anmeldung bis am 30. August 2019 bei Rita Niederberger, Obfuhr 1, 6386 Wolfenschiessen, Tel. 041 628 09 71, [rita-dani.obfuhr@gmx.ch](mailto:rita-dani.obfuhr@gmx.ch)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die gewünschten Workshops an. Maximale Teilnehmerzahl für Gesamtveranstaltung: 50 Personen

Kosten inkl. Bahnfahrt Luftseilbahn Dallenwil-Niederrickenbach, Begrüssungskaffee und Mittagessen: CHF 50.– pro Person

### TAGUNGSPROGRAMM

#### VORMITTAG

##### «Herausforderungen bewältigen – gesund bleiben»

Fachinput von Nicole Amrein, Ingenieur Agronomin FH, Beraterin und Coach ILP, Bäuerin

Gelingt es, positiv und bewusst mit Stress, Konflikten und Krisen umzugehen, schützen wir damit unsere Gesundheit. Die Stärkung von Ressourcen ist wichtig. Insbesondere auf dem Bauernhof, wo Berufstätigkeit, Familie und Freizeit ineinanderfliessen.

Gemeinsames MITTAGESSEN im Pilgerhaus

#### NACHMITTAG

Zwei der folgenden Workshops können gewählt werden.

- 1) Erfahrungsbericht eines gesundheitlich beeinträchtigten Bauers/Älplers
- 2) «Wenn die Kuh hinkt, kommt der Tierarzt»  
Wie achtsam ist die Bäuerin/der Bauer mit sich selber?  
Wie Kinästhetik bei der körperlichen Arbeit entlastet,  
mit Anita Niederberger-Christen, Kinästhetik Trainerin  
und Pflegefachfrau
- 3) «Entspannung durch Jodeln» mit Silvia Windlin
- 4) «Zusammen leben und arbeiten – so klappt es»  
Nicole Amrein erläutert, wie es gelingt, Konflikte konstruktiv zu lösen und ein gutes Verhältnis und Betriebsklima zu schaffen, in dem sich alle wohl fühlen.

12

Samstag 14. September

13.30 Uhr bis 17 Uhr

GEMEINSCHAFTSgarten, Katholische Kirche Ennetmoos, neben Pfarrhaus St. Jakob

Garten erleben

## Heilende Kräfte des Gartens

Thomas Pfister ist Gartenagoge und führt Sie an diesem Nachmittag in die heilenden Kräfte der Natur und des Gartens ein. Durch fachliche Inputs und angeleitete Aktivitäten können Sie sich mit dieser Kraft vertraut machen und sie selbst erleben.

Eine  
Veranstaltung  
von Kirche  
Ennetmoos  
und Fachstelle  
KAN

Im Anschluss besteht bei Grilladen die Möglichkeit, die Gemeinschaft zu geniessen. Bitte eigene Grilladen mitbringen.  
ohne Anmeldung

13

Samstag 14. September

Dorfplatz Stans

Mitreden und Austausch ...

## Zu Gast beim BürgerInnen-Café

Der Gemeinderat Stans und «Wie geht's dir?» laden ein zum BürgerInnen-Café auf dem Dorfplatz.

Reden Sie mit und tauschen Sie sich aus im Kontakt mit den lokalen Behörden. Erfahren Sie zudem mehr darüber, was Ihre Psyche stärken kann bei unserem «Wie geht's dir?»-Parcour.

Eine  
Veranstaltung  
der Gemeinde  
Stans

Weitere Infos unter:  
[www.stans.ch/de/aktuelles/anlaesseaktuelles](http://www.stans.ch/de/aktuelles/anlaesseaktuelles)

ohne Anmeldung

14

Sonntag 15. September

9 Uhr bis 14 Uhr

Treffpunkt: Talstation Luftseilbahn Wiesenberg  
Dallenwil, Stettlistrasse 15

Wanderung

## Tiefe Tobel – mächtige Bäume – sagenhafte Orte

In der Natur finden sich unerkannte Schätze,  
welche nicht nur gewaltigen Eindruck machen,  
sondern auch helfen, Kraft für sich selber zu tanken.

Wir zeigen Ihnen auf dem Wiesenberg ob  
Dallenwil solche Orte. Besuchen Sie mit uns friedliche  
Kapellen, berühren Sie einige der ältesten Berg-  
Ahorne Europas und «fliegen» Sie im Seilbähnli  
über sagenhafte Schluchten.

Leitung:

Elsbeth Flüeler, Geografin und Wander-Journalistin

Matthias Ott, Forstingenieur

Eine  
Veranstaltung  
von WWF  
Unterwalden

Anmeldung unter: [www.events.wwf.ch](http://www.events.wwf.ch)

Kosten: Kollekte, Seilbahn билет auf eigene Kosten.

Bitte gute Schuhe und passende Outdoor-Bekleidung tragen.

Verpflegung bitte selber mitbringen.

Der Anlass wird bei jeder Witterung durchgeführt.

15

Montag 16. September  
bis Freitag 20. September

jeweils von 10 Uhr bis 17 Uhr

Montag: Zickzack-Brunnen, Bahnhofstrasse 10, Stans

Dienstag: Spielplatz Steinmättli, Stans

Mittwoch: Breitenhaus, Buochserstrasse 1, Stans

Donnerstag: Coop, Buochserstrasse 4–6, Stans

Freitag: Brunnen Dorfplatz, Stans

Fussballspiel auf kleinstem Raum!

## Micro Soccer & Sommerbar

Das Micro-Soccer-Feld tourt durch Stans  
und ist vom Montag 16. September bis am  
Freitag 20. September an unterschiedlichen  
Standorten anzutreffen.

Gespielt wird eins gegen eins. Komm und hab  
Spass beim Fussballspiel auf kleinstem Raum!

Erfrischen kannst du dich am Mittwoch-  
und Freitagnachmittag an der alkoholfreien  
Micro-Soccer-Bar.

Willkommen sind Jung und Alt und Mittelalt!

Eine  
Veranstaltung  
von  
Jugendarbeit  
Stans

ohne Anmeldung

Mit Spaziergängen in der Natur und  
bewusster Zeit für mich trage ich zu  
meiner psychischen Gesundheit Sorge.  
Konflikte zu bewältigen und nicht  
aufzuschieben, hat sich ebenfalls bewährt.

Kilian Minder

Verlagsleiter Unterwaldner unser Magazin

16

Montag 16. September

12.30 Uhr bis 16 Uhr

Donnerstag 19. September

9 Uhr bis 17 Uhr

Freitag 20. September

9 Uhr bis 14 Uhr

Jeweils im «Wie geht's dir?»-Zelt  
Breitenhaus, Buochserstrasse 1, Stans

Wir erschaffen ein Mandala

## Gemeinschaftskunstwerk Mandala

Gross und Klein sind eingeladen ge-  
meinsam ein Mandala zu erschaffen.  
Der Boden des Zelts bietet eine Fläche,  
um mit Naturmaterialien kreativ zu sein.  
Das achtsame Legen wirkt meditativ  
und zentrierend. Die vergängliche Kunst  
lädt zur Begegnung und Entspannung ein.

In Zusam-  
menarbeit mit  
der evangelisch-  
reformierten und  
der katholischen  
Kirche  
Nidwalden

ohne Anmeldung

17

Montag, 16. September

1. Kurs: 19 Uhr bis 19:40 Uhr
2. Kurs: 20 Uhr bis 20:40 Uhr

Im «Wie geht's dir?»-Zelt  
Breitenhaus, Buochserstrasse 1, Stans

Einführung ins Lachyoga

## Lach dich gesund!

Lachyoga macht fröhlich, gut gelaunt,  
reduziert Stress und stärkt das Immunsystem.  
Die aus Indien stammende Technik wird in  
Spitälern, Psychiatrien und Lachyoga-Clubs  
praktiziert. Erleben Sie die positive Wirkung  
des Lachens.

Karin Jann ist diplomierte Pflegefachfrau und wendet  
Lachyoga erfolgreich in der Psychiatrie an.

Kurskosten: CHF 10.– pro Person  
Barzahlung vor Ort

In Zusammen-  
arbeit mit  
der evangelisch-  
reformierten und  
der katholischen  
Kirche  
Nidwalden

Anmeldung bis 13. September 2019 unter:  
[www.kath-nw.ch/veranstaltungskalender](http://www.kath-nw.ch/veranstaltungskalender)  
oder Tel. 041 610 74 47

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen pro Kurs

Viele haben in ihrem Leben Phasen mit  
psychischen Problemen. Die meisten behalten  
dies für sich, weil sie befürchten, es könnte  
für ihre Zukunft negative Auswirkungen haben.  
Sprechen wir darüber und nehmen wir uns  
die Angst! Probleme, auch psychische, gehören  
zum Leben.

**Gregor Schwander**  
Gemeindepräsident Stans

18

Dienstag 17. September

14 Uhr bis 17 Uhr

Chilätref, St. Jakob, Ennetmoos

Vortrag

## Die Kraft der Heilpflanzen und des Wassers

An diesem Nachmittagskurs erhalten  
Sie Ideen und Anregungen, wie Sie mit  
der Kraft der Heilpflanzen und des  
Wassers positiv auf die körperliche und  
seelische Gesundheit einwirken können.

Referentin:

**Verena Gasser**, Kräuterkundige  
und Gesundheitsberaterin Wasserheilkunde

Eine  
Veranstaltung  
von  
Pro Senectute  
Nidwalden

Anmeldung bis am 9. September 2019 unter:  
Pro Senectute NW, [info@nw.prosenectute.ch](mailto:info@nw.prosenectute.ch)  
oder Tel. 041 610 76 09

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen

19

Dienstag, 17. September

19 Uhr bis 20 Uhr

Im «Wie geht's dir?»-Zelt  
Breitenhaus, Buochserstrasse 1, Stans

Peer erzählen von ihren Erfahrungen

## Mit psychischer Krankheit leben und gesunden

Hören Sie von Menschen mit einer psychischen  
Krankheit, wie sie ihr Leben gestalten  
und dabei konsequent ihren Genesungsweg gehen.

Die vom Verein EX-IN geschulten Personen stellen ihr Erfahrungs-  
wissen in der Begleitung von Betroffenen zur Verfügung.  
Die Peer geben Einblick in ihren Arbeitsalltag und laden Sie ein,  
eine neue Perspektive gegenüber psychischer Gesundheit  
und Krankheit kennen zu lernen. Der Abend bietet neben den  
Erzählungen der Peer Raum zur Diskussion im Plenum.

**Christiane Zutter**, Peer  
**Jasmine Kohler**, Peer  
**Mischa Girod**, Peer

In Zusam-  
arbeit mit  
der evangelisch-  
reformierten und  
der katholischen  
Kirche  
Nidwalden

Anmeldung bis am 14. September 2019 unter:  
[www.kath-nw.ch/veranstaltungskalender](http://www.kath-nw.ch/veranstaltungskalender)  
oder Tel. 041 610 74 47

Maximale Teilnehmerzahl: 30 Personen

20

Dienstag 17. September

19 Uhr

Gastwirtschaft zum Briggli, Nägeligasse 29, Stans

Fachinput

## Einsam im Alter – was dagegen tun?

Unabhängig vom Alter benötigen wir soziale Kontakte. Werden diese Kontakte altersbedingt immer seltener, entsteht oft das Gefühl der Einsamkeit. Eine unsichtbare Trennlinie liegt zwischen den Betroffenen und der Aussenwelt.

**Dr. Marion Reichert**, Leitende Ärztin der ambulanten Alterspsychiatrie Memory Clinic Zentralschweiz geht der Einsamkeit im Alter auf die Spur. Erfahren Sie mehr über die Vorbeugung und den Umgang mit der Einsamkeit, wie Einsamkeit und Depression zusammenhängen und welche Möglichkeiten es gibt, aus der Isolation zu gelangen.

Im Anschluss stellen die Spitex Nidwalden und Pro Senectute Nidwalden ihre Angebote gegen Einsamkeit im Alter vor.

Anmeldung bis am 16. September unter: [einsamkeit.alter@nw.ch](mailto:einsamkeit.alter@nw.ch)

In Zusammenarbeit mit Luzerner Psychiatrie, SpiteX Nidwalden, und Pro Senectute Nidwalden

Gesundheit ist das Lebenselixier für uns Menschen. Für einen gesunden Körper treiben wir Sport, für unsere Psyche tun wir zu wenig. Aber nur ein gesunder Körper und ein gesunder Geist geben uns Motivation und Kraft. Sich an kleinen Dingen freuen und schöne Momente geniessen, bringen Kopf und Herz in Einklang.

**René M. Weibel**

Partner Weibel Hess & Partner, Stans

21

Mittwoch 18. September

19 Uhr bis 20.30 Uhr

Im «Wie geht's dir?»-Zelt Breitenhaus, Buochserstrasse 1, Stans

Eine Einführung im MBSR

## Mit Achtsamkeit zu mehr Ruhe und Entspannung

Der Kurs ist eine Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeits-basierten Stressreduktion (**Mindfulness Based Stress Reduction**).

**MBSR** vereint verschiedenste meditative Methoden und Techniken mit dem Ziel, Achtsamkeit gegenüber sich selber sowie dem Gegenüber zu fördern und damit negativ erlebten Stress und Belastung zu reduzieren. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass MBSR positive Wirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden der Teilnehmenden hat. Thomas Frauenknecht, Coach und zertifizierter MBSR-Therapeut, führt Sie mit einfachen Übungen in die Methode ein.

Anmeldung bis am 15. September unter: [www.kath-nw.ch/veranstaltungskalender](http://www.kath-nw.ch/veranstaltungskalender) oder Tel. 041 610 74 47

Kurskosten: CHF 20.– pro Person  
Barzahlung vor Ort

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen

In Zusammenarbeit mit der evangelisch-reformierten und der katholischen Kirche Nidwalden

22

Freitag 20. September

19 Uhr Zeltöffnung  
20 Uhr Konzertbeginn

Im «Wie geht's dir?»-Zelt Breitenhaus, Buochserstrasse 1, Stans

«Semicolon» Solo Tour

## Folk-Pop-Konzert mit Tobias Carshey

Der Zürcher Singer/Songwriter Tobias Carshey tritt im kleinen Rahmen mit Songs seines Albums «Semicolon» auf.

Das «Semicolon» – oder einfacher: der Strichpunkt als Tattoo ist ein Zeichen der Solidarität für Menschen mit Suizidgedanken, Depressionen und seelischen Problemen. Auch Carshey leidet an Depressionen und trägt selber dieses Zeichen. Mit seiner Musik will er subtil auf die Thematik aufmerksam machen und einen Gesprächsanstoss geben.

Für Erfrischung sorgt die Sirup-Bar mit auserlesenen Limonadensirup-Kreationen der Manufaktur Zuckerpeitsche.

Tickets unter: [https://eventfrog.ch/tobias\\_carshey\\_stans](https://eventfrog.ch/tobias_carshey_stans)  
Eintritt: CHF 20.– pro Person  
Maximale Teilnehmerzahl: 40 Personen

In Zusammenarbeit mit der evangelisch-reformierten und der katholischen Kirche NW  
Sponsoring: Rotary Club Stans

**23****Freitag 20. September**

15 Uhr bis 17 Uhr

Im «Wie geht's dir?»-Zelt  
Breitenhaus, Buochserstrasse 1, Stans

Workshop Neurografik

## Neurobäume gestalten

Das Gestalten des «Neurobaums» hilft, dass neue Denkipulse entstehen, vorhandene aufgebrochen und Einschränkungen aufgelöst werden.

Marianne Göldi, zertifizierte Neurografikspezialistin, führt in einen Bereich der Neurografik ein. Unter ihrer Anleitung werden persönliche Themen zeichnerisch in Form eines Baumes miteinander in Beziehung gebracht.

In Zusammenarbeit mit der evangelisch-reformierten und der katholischen Kirche Nidwalden

Anmeldung bis am 17. September unter:  
[www.kath-nw.ch/veranstaltungs-kalender](http://www.kath-nw.ch/veranstaltungs-kalender)  
oder Tel. 041 610 74 47

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Die Veranstaltung ist für Jugendliche bis 18 Jahre kostenlos  
Eintritt Erwachsene: CHF 10.– pro Person  
Barzahlung vor Ort.

**24****Freitag 20. September**

Girls: 18.30 Uhr – 20 Uhr

Boys: 20 Uhr – 21.30 Uhr

Jugendbüro Stansstad, Dorfplatz 3

Body Positivity Workshop

## Schönheit und Körpergefühl

Bist du zufrieden mit dir oder vergleichst du dich mit anderen? Strebst du stetig nach einer vermeintlich schöneren Figur? Fragst du dich, ob deine Kleider passen, ob du schlank bzw. muskulös genug bist?

Verbringe einen Abend frei von Urteilen und Perfektion. Tausche dich mit anderen über verschiedene Möglichkeiten aus, deinen Körper wahrzunehmen. Du erfährst in geschlechtergetrennten Gruppen, wie du selbstbewusst positiv durchs Leben gehen kannst. Durch den Abend führt dich Morena Diaz, Primarlehrerin, Bloggerin und Body-Positivity-Influencerin.

Die Veranstaltung richtet sich an Jugendliche von 12 bis 20 Jahren

Anmeldung bis am 18. September bei Daniela Küng, [jugendanimation@stansstad.ch](mailto:jugendanimation@stansstad.ch)  
oder per WhatsApp: 076 499 60 04

Maximale Teilnehmerzahl: 24 Personen

Eine Veranstaltung der Jugendanimation Stansstad

Wenn ich paddle, geht mein Puls rauf und der Stress runter.

Hannah Müller  
Kanufahrerin

**25****Samstag 21. September**

12 Uhr bis 16 Uhr

Im «Wie geht's dir?»-Zelt  
Breitenhaus, Buochserstrasse 1, Stans

Roverwach der Pfadi

## Erleben, austauschen, entspannen

Wollen Sie dem Alltag entfliehen und in die gemütliche Welt der Pfadi Stansstad abtauchen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Auch die Kreativen unter Ihnen werden nicht zu kurz kommen. Egal ob jung oder alt, gross oder klein, wir freuen uns auf Sie!

In Zusammenarbeit mit der Pfadi Stansstad

ohne Anmeldung

26

Samstag 21. September

ab 18 Uhr

Im «Wie geht's dir?»-Zelt  
Breitenhaus, Buochserstrasse 1, Stans

Bring etwas Feines fürs Buffet mit!

## Zämä ässä

Am letzten Abend steht das «Wie geht's dir?-Zelt»  
offen für Begegnungen und gemeinsames Geniessen.  
Einheimische und Zugezogene treffen sich zu  
einem gemütlichen Essen.

### Jede/r bringt etwas Feines mit.

So soll ein Buffet mit verschiedenen internationalen Köstlichkeiten  
entstehen. Neben kostenlosem Sirup steht den Besucherinnen  
und Besuchern ein Grill zur Verfügung. Im Anschluss laden Musik,  
Tanz und Spiel zum gemeinsamen Feiern ein. Der Anlass wird in  
Zusammenarbeit mit den Vereinen Bistro Interculturel und  
zämä ässä realisiert, welche sich für Begegnungen mit  
geflüchteten und migrierten Menschen einsetzen.

In Zusammen-  
arbeit mit  
Zämä ässe,  
Bistro Interculturel,  
der Evangelisch-  
reformierten und  
der Katholischen  
Kirche NW

ohne Anmeldung

« ... sich und einander Zeit schenken,  
einander zuhören und aufeinander  
zugehen und wenn nichts mehr geht,  
dann geh!  
... zu Fuss gehen, wandern, spazieren,  
sich auf den Weg machen ... »

**Marino Bosoppi-Langenauer**  
Seelsorger

Mittwoch 11. September

13.30 Uhr

Berufs- und Weiterbildungszentrum, Aula  
Robertdurrerstrasse 4, Stans

Gesundheits- und Sozialkonferenz

## Betreuende und pflegende Angehörige – welche Unterstützung brauchen sie?

Bei der Betreuung und Pflege erleben Angehörige –  
ebenso wie ihre erkrankten und pflegebedürftigen  
Familienmitglieder – kritische Phasen, die mit  
Emotionen wie Angst, Ungewissheit aber auch  
Hoffnung verbunden sind. Wie können Fachpersonen  
oder auch Arbeitgeber zur Entlastung beitragen?

**Fachinput:** Prof. Dr. Iren Bischofberger, Careum Hochschule Gesundheit  
ZH. **Podium:** Marino Bosoppi-Langenauer, Seelsorger; Susanne Mattle  
Rohrer, betreuende und pflegende Angehörige; Michael Schäfle, Vorste-  
her Personalamt Kanton Nidwalden; Elisabeth Weissmüller, Pflegeexpertin  
Spitex. **Moderation:** Walter Wyrsh, Geschäftsleitung Spitex NW.

Diese Veranstaltung richtet sich an Fachpersonen aus Gesundheit  
und Sozialem, an Arbeitgebende und Gemeinden.

Anmeldung bis am 23. August  
unter: [www.nw.ch/gsdkonferenz19](http://www.nw.ch/gsdkonferenz19)

27

Mittwoch 18. September

19 Uhr

Alterszentrum Oeltrotte, Mehrzweckraum EG,  
Bodenhostatt 3, Ennetbürgen

Fachinput

## Sucht im Alter

In Zusammen-  
arbeit mit Fosumis  
Obwalden  
Nidwalden

Fachinput von Christina Meyer,  
Akzent Prävention und Suchttherapie Luzern  
und Barbara Hedinger, Spitex Stadt Luzern

Anhand von Fallbeispielen wird aufgezeigt, wie man Suchtprobleme im  
Praxisalltag erkennt, wie man Auffälligkeiten gegenüber Betroffenen  
ansprechen kann und welche Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung  
stehen. Ebenso wird aufgezeigt, wie es gelingen kann, das Thema in einer  
Institution nachhaltig zu etablieren.

Diese Veranstaltung richtet sich an Fachpersonen  
aus der Pflege und an Ärztinnen und Ärzte.

Anmeldung bis am 8. September  
unter: [sucht.alter@nw.ch](mailto:sucht.alter@nw.ch)

28

# Danke unseren Partnern, Gönnern und Sponsoren.

 <b>BISTRO INTERCULTUREL</b>	 <b>pro mente sana</b> Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana	 <b>Katholische Kirche Nidwalden</b>	 <b>Evangelisch-Reformierte Kirche Nidwalden</b>	
 Gesundheitsförderung Schweiz Promotion Santé Suisse Promozione Salute Svizzera	 <b>alzheimer</b> Obwalden/Nidwalden	 Forum Suchtmedizin Innenschweiz <b>FOSUMIS</b>	 <b>Bäuerinnenverband Nidwalden</b>	 <b>Bauernverband Nidwalden</b>
 <b>PRO SENECTUTE</b> NIDWALDEN	 Luzerner Psychiatrie <b>lups.ch</b> Luzern   Obwalden   Nidwalden	 Überall für alle <b>SPITEX</b> Nidwalden	 Schweizerisches Rotes Kreuz Kantonverband Unterwalden	 <b>treier</b> ENDOSCOPIE
 Kantonverband des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes SKF Nidwalden	 <b>traversa</b> Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung	 <b>NÄGELI GASSE</b>	 <b>pfadi Stansstad</b>	 <b>WWF</b>
 <b>PRAXIS</b> Dr. med. Katalin Romančuk Psychiatrie & Psychotherapie FMH	 Zämä ässä	 <b>KinderSpitex</b> Zentralschweiz	 <b>insieme</b> Unterwalden	 <b>Z&amp;Z</b>
 <b>LILKER PEITSCH</b>	 <b>stans licht</b>	 <b>Jugendanimation</b>	 <b>RAIFFEISEN</b>	 <b>Rotary Club Stans</b>
 <b>SWISSLOS</b> KANTON NIDWALDEN	 <b>VICTORINOX</b>	 <b>Unter-waldner</b> unser magazin	Gemeinden des Kantons Nidwalden	Begleitgruppe für schwerkranke und sterbende Menschen NW
 Demeterhof Mattacher 6062 Wilen	 <b>engelberger</b> beeindruckend.	 <b>DIE WALDSTÄTTER</b> Grafik, Kommunikation, Projektmanagement.		



# 7.–21. SEPTEMBER AKTIONSTAGE 2019

7. September  
**1** Eröffnungsapéro  
mit RR Michèle Blöchlinger
29. August  
**2** Dich betreuen mich beachten
6. bis 17. September  
**3** ensa Kurs – erste Hilfe  
für psychische Gesundheit
7. bis 21. September  
**4** Box Box Babuschka
7. bis 22. September  
**5** Wichtelkiste
9. September  
**6** Geschwisterkinder
11. bis 15. September  
**7** Stans Lacht  
Humorfestival
11. September  
**8** XL-Selfie Streetart
11. September  
**9** Crazywise
11. September  
**10** Herausforderung – Demenz
13. September  
**11** Gesund leben auf dem Bauernhof
14. September  
**12** Heilende Kräfte des Gartens
14. September  
**13** Zu Gast beim BürgerInnen-Café
15. September  
**14** Tiefe Tobel – mächtige Bäume –  
sagenhafte Orte
16. bis 20. September  
**15** Micro Soccer & Sommerbar
16. September  
**16** Gemeinschaftskunstwerk Mandala
16. September  
**17** Lach dich gesund!
17. September  
**18** Die Kraft der Heilpflanzen  
und des Wassers
17. September  
**19** Mit psychischer Krankheit  
leben und gesunden
17. September  
**20** Einsam im Alter – was dagegen tun?
18. September  
**21** Mit Achtsamkeit zu mehr Ruhe  
und Entspannung
20. September  
**22** Folk-Pop-Konzert mit Tobias Carshey
20. September  
**23** Neurobäume gestalten
20. September  
**24** Schönheit und Körpergefühl
21. September  
**25** Roverwach der Pfadi
21. September  
**26** Zämä ässä
11. September  
**27** Gesundheits- und Sozialkonferenz  
Betreuende und pflegende Angehörige –  
welche Unterstützung brauchen sie?
18. September  
**28** Sucht im Alter  
Fachinput