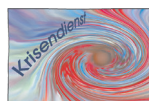


**Специалисты, дающие консультацию на «Дне здоровья» / Referentinnen:**

- Елена Чуманская, кандидат мед. наук, врач-психотерапевт, психолог (Lena Chumanska, Ärztin, Psychologin)
- Юлия Фурман, психолог, Клиника Норд, Нюрнберг (Julia Furman, Psychologin, Klinikum Nord, Nürnberg)
- Ольга Крайль, дипломированный эрготерапевт (Olga Kreil, Ergotherapeutin)
- Ирина Бельц, психолог (Irina Belz, Psychologin)
- Сабине Арнольд, душепопечитель (Sabine Arnold, Seelsorgerin, Traumafachberaterin SinN-Stiftung Nürnberg)

**Mit freundlicher Unterstützung von:**

Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.  
Krisendienst Mittelfranken, SinN-Stiftung Nürnberg,  
Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland,  
Aktion Mensch, Bezirk Mittelfranken



## День здоровья

Villa Leon  
суббота, 16 марта, 13:00 - 17:00

**Так Вы сможете к нам добраться:**  
Philipp-Koerber-Weg 1, Nürnberg  
Метро U2 / U3, станция «Rothenburgerstraße»

Специалисты ответят на интересующие Вас вопросы и дадут рекомендации. Вы познакомитесь с различными методами, которые помогут вам восстановить или сохранить свой физический и душевный баланс.

**На протяжении всего дня:**

- специальная программа для детей
- информация об организациях, представляющих помощь русскоязычным Нюрнбержцам в различных жизненных ситуациях (в том числе и на русском языке)
- возможность пообщаться за чашкой чая или кофе с печеньем.

**В начале «Дня здоровья»:**

концерт с известными всем песнями в исполнении Kol Chaim.

**Weitere Informationen:**

Руссисчсрарчигер Крисендиенст: 0911 / 42 48 55 20  
SinN-Ститунг: 0911 / 23 99 19 30

# День здоровья

**16** марта 2019  
суббота  
13:00 - 17:00

Villa Leon

Philipp-Koerber-Weg 1  
Nürnberg



мероприятие на русском языке  
**вход свободный**

## Tag der Gesundheit

für russischsprachige Nürnberger  
kostenlos und in russischer Sprache  
Wann: 16. März 2019, 13:00 – 17:00 Uhr  
Wo: Villa Leon

Как сохранить или восстановить здоровье, как научиться жить в гармонии с самим собой - вопрос не простой. Как это лучше всего сделать, Вы сможете узнать на «Дне здоровья», который пройдет для русскоязычных жителей и гостей Нюрнберга в культурном центре Villa Leon.

Сердечно приглашаем Вас принять участие в «Дне здоровья!»

На нашем мероприятии Вы узнаете много полезного, познакомитесь с другими русскоговорящими посетителями и проведете время в приятной атмосфере.

Wie kann man gesund werden oder gesund bleiben und in Harmonie mit sich selbst leben? Unser „Tag der Gesundheit“ in russischer Sprache, der dieses Jahr zum zweiten Mal in der Villa Leon stattfindet, wird dieser Frage nachgehen. Dort geben viele Fachleute interessante Tipps und Anregungen rund um das Thema körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Auf dem Gesundheitstag haben Sie die Möglichkeit, viele Anregungen zu bekommen, andere Menschen kennenzulernen und den Tag in einer angenehmen Atmosphäre zu verbringen.

Участие в Дне здоровья возможно в любое время на протяжении дня.

**Вход свободный.**

## Программа/Programm

**13:00**

Фойе / Foyer

**Открытие «Дня здоровья» (Eröffnung)**

Концерт Kol Chaim

Возможность посетить кафе, получить информацию о различных видах помощи для русскоязычных Нюрнбержцев

**14:00**

Помещение 1/Raum 1

**Как заботиться о своем эмоциональном здоровье?**

(Emotionale Gesundheit und ihre Pflege)

Ведёт Елена Чуманская

**15:00**

Помещение 2/Raum 2

**«Эрготерапия» (Ergotherapie)**

Ведёт Ольга Крайль

Помещение 3/Raum 3

**«Снятие стресса и избавление от страха»**

(Atemübungen gegen Stress und Ängste)

Ведёт Ирина Бельц

Помещение 1/Raum 1

**«Как справляться с психологическими травмами»**

(Wie man mit einem psychischen Trauma umgeht)

Ведёт Сабине Арнольд

**16:00**

Помещение 1/Raum 1

**«Методы психотерапии в контексте заботы о себе»**

(Psychotherapeutischer Weg zur Selbstfürsorge)

Ведёт Юлия Фурман