

hinhören!

Aktionstage Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn

SAVE THE DATE

**28. OKTOBER
BIS 6. NOVEMBER
2020**



Aktionstage
Psychische Gesundheit
Kanton Solothurn
hin hoeren-so.ch

AUSSTELLUNG UND VERNISSAGE

**SAMSTAG,
10.10.2020**

Samstag
**10
10** **Ausstellung «Art Brut»
und Vernissage**
15.00 Uhr, Kapuzinerkloster Solothurn
**Radio loco-motivo – Livesendung
zum Tag der psychischen Gesundheit**

Mittwoch
**28
10** **In die Depression und wieder
heraus – Bericht einer Betroffenen**
17.30 Uhr, Landhaus Solothurn

Donnerstag
**29
10** **Der Schlaf und die innere Uhr –
warum müssen wir schlafen?**
18.00 Uhr, Psychiatrische Klinik
Solothurn

Freitag
**30
10** **ADHS bei Erwachsenen –
häufiger als gedacht**
18.00 Uhr, Premiumkino Capitol Olten

Samstag
**31
10** **Spagat zwischen Betreuungs- und
Hausaufgaben – der Alltag von
Young Carers**
13.30 Uhr, Jugendherberge Solothurn

Samstag
**31
10** **Werther – ein multimediales
Schauspiel**
19.30 Uhr, Pädagogische Hochschule
Solothurn

Sonntag
**01
11** **Hemingways sexy Beine –
Ironie als Waffe gegen sexistische
Zumutungen**
10.30 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

Montag
**02
11** **Psychisch gesund bleiben –
der Werkzeugkoffer für schwierige
Lebenssituationen**
18.00 Uhr, Kantonsspital Olten

Dienstag
**03
11** **Wann die Scham uns schützt –
und warum Beschämung schadet**
18.00 Uhr, Kino Lichtspiele Olten

Mittwoch
**04
11** **Besser lieben – wie Liebe und
Beziehungen lebendig bleiben**
14.30 Uhr, Altes Spital Solothurn

Mittwoch
**04
11** **«Systemsprenger» – wenn Kinder
ausser Kontrolle geraten**
18.30 Uhr, Kino Capitol Solothurn

Donnerstag
**05
11** **In der Ruhe liegt die Kraft –
ein Plädoyer für mehr «Mañana-
Kompetenz»**
18.00 Uhr, Kantonsschule Solothurn

Freitag
**06
11** **Daniel Koch über Krisenmanagement
und psychische Fitness**
17.30 Uhr, Landhaus Solothurn

Ob und in welcher Form die Anlässe stattfinden, hängt von den im Herbst geltenden Corona-Bestimmungen ab. Weitere Infos auf hin hoeren-so.ch

Die Aktionstage werden finanziell unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz.