



Mittagstalk

Wie geht es dir? Wie geht es mir?

Psychische Gesundheit im Fokus: Eine einfache Frage – oft schnell beantwortet. Doch wie geht es uns wirklich? Erfahre, wie wir hinschauen, zuhören und mentale Gesundheit stärken können. Marisa Bumann gibt wertvolle Tipps.

- 22. September** Angst und Panik - Wenn die Angst das Steuer übernimmt
- 06. Oktober** Einsamkeit - Allein unter vielen?
- 27. Oktober** Alkohol, Cannabis, Kokain & Co. - Sucht und ihre Folgen
- 17. November** Social Media - Verbunden oder verloren?



Gruppenraum, Mediathek Wallis – Brig
12.15 Uhr – 12.45 Uhr, Eintritt: frei

Anmeldung erwünscht: mw-brig-kulturvermittlung@admin.vs.ch

www.mediathek.ch



MEDIATHEQUE
MEDIATHEK
valais brig wallis