

**ADFC HOCHSTRASSENTOUR**  
**SO. 10.09.2023 11:00 UHR**  
**START BÜRGERWEIDE**



**WERDE TEIL DER RADVOLUTION**

[WWW.HOCHSTRASSENTOUR.DE](http://WWW.HOCHSTRASSENTOUR.DE)



INTERAKTIVE AUSSTELLUNG IM WALLE-CENTER  
**Eine Expedition in deinen Körper**

Aus wie vielen Zellen besteht unser Körper? Welches ist der stärkste Muskel? Ist unser Blutkreislauf wirklich 100.000 km lang? Woher weiß das Herz, dass es schlagen soll? Auf diese und weitere Fragen antwortet die interaktive Ausstellung im Walle-Center.

‘Faszination Mensch’ zum Schauen und Experimentieren ein: In sechs Ausstellungsbereichen führt sie durch die faszinierende Welt des menschlichen Körpers und seine Biologie. Dabei wird der eigene Körper an 45 interaktiven Stationen durch mediale Einblicke und Experimente erfahrbar. An mehreren Quiz-Stationen kann das dabei erworbene Wissen getestet werden. Besucher:innen erfahren mehr über die Anatomie, den Stoffwechsel, die Sinne und die Gesundheit. Die intuitive und spielerische Gestaltung der Ausstellung ist für alle Altersgruppen geeignet.

So kann man zum Beispiel an einem Touchscreen in den Blutkreislauf zoomen. In einer Vitrine liegen die wichtigsten chemischen Elemente, aus denen sich ein menschlicher Körper zusammensetzt. Echte Schnittbilder

erlauben einen Blick in das Innere des Körpers, und an einem anderen Exponat kann man versuchen, die Pumpleistung des Herzens zu erreichen. Mit einer Wärmebildkamera kann man sehen, wie unterschiedlich warm die verschiedenen Körperteile sind, und verschiedene analoge Tests machen Reaktionen und Hirnfunktionen erfahrbar. Tipps zum Thema Herzgesundheit und Ernährung gibt die Ausstellung außerdem.

Sie wird von einem fachlichen Mitarbeiter betreut, der für alle Fragen rund um die Exponate gerne bereitsteht. Schulklassen und Kindergartengruppen sind eingeladen, die Aktion zu besuchen. Um Anmeldung für die Führung wird gebeten: [info@walle-center.de](mailto:info@walle-center.de).

FR/CM

Vom 4. bis 16. September, Walle-Center



Körper

FOTO: FWABAY WILLIAMS/CORBIS OUTLINE; FOTO: WALLE-CENTER

**SelbsthilfeTag**  
 Samstag | 23. September

Respekt Austausch Teilhabe think different Augenhöhe

**Selbsthilfe ist Vielfalt**

alkoholfreie Cocktails Gruppentreffen

you + me we Vertrauen von Mensch zu Mensch



**10 - 17 Uhr | Eintritt frei**  
 Glocke Bremen, Domsheide 4  
[www.selbsthilfetag-bremen.de](http://www.selbsthilfetag-bremen.de)  
**Präsentation von über 40 Selbsthilfegruppen**

Mit Fachvorträgen zu den Themen Psychische Erkrankungen, Long-Covid und Mediensucht

19. BREMER SELBSTHILFETAG  
**Selbsthilfe ist Vielfalt**

Über 40 Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen informieren über chronische und psychische Erkrankungen, Sucht, Trauer, Beratung, Migration, Familie und Soziales.

Wenn psychische Probleme den Alltag erschweren oder ihn sogar zu einer Aufgabe machen, die nicht mehr zu bewältigen ist, kann eine Selbsthilfegruppe wahre Wunder bewirken, ersetzt aber keine Therapie. Sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, Erfahrungen und Gedanken laut auszusprechen und sich verstanden zu fühlen – das alles stärkt und macht Mut. Doch sich eine Selbsthilfegruppe zu suchen, kann schon die erste Hürde sein.

Das Netzwerk Selbsthilfe e.V. veranstaltet das erste Mal nach dreijähriger coronabedingter Pause den Selbsthilfetag, an dem Interessierte alles rund um die einzelnen Gruppen erfahren. Beratungsangebote und ausgewählte Fachvorträge ergänzen das Programm.

Das diesjährige Motto lautet

‘Selbsthilfe ist Vielfalt’. Damit machen die Akteur:innen auf über 600 Angebote aus allen Bereichen im Land Bremen aufmerksam. Die Vielfalt der Bremer Selbsthilfelandchaft bietet für unterschiedliche Anliegen und Problemlagen (Mit-)Betroffener Rat und Unterstützung.

Der Netzwerk-Selbsthilfe-Stand vermittelt als Kontaktstelle. Der Eintritt ist frei.

CM

Am 23. September von 10 bis 17 Uhr, Glocke

Vorträge, Kleiner Saal:  
 11 bis 12 Uhr: ‘Wenn Faszination zum Problem wird – Mediensucht bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen’  
 13.30 bis 14.30 Uhr: ‘Auswirkungen von Long-Covid für uns Alle und für Betroffene’  
 15 bis 16 Uhr: ‘Stress, Depressionen und Burnout. Umgang mit psychischen Symptomen’



Mut zur Selbsthilfe

FOTO: UNSPLASH