

## Selbsthilfe zeigt sich. Wir sind aktiv!

# MITMACH-AKTION 2021



Am Sonntag, den **1. August 2021** beteiligen sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn und das Selbsthilfebüro Euskirchen an der **Fahrrad-Mitfahr-Aktion der MUT-TOUR** <https://www.mut-tour.de>. Mit der Tour und einem Infostand möchten wir die Selbsthilfe in Bonn repräsentieren.

Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, bei dem Menschen mit und ohne Depressionserfahrung zusammenkommen, um sich für einen offenen Umgang mit dem Thema Depression stark zu machen.

Ziel ist es, ein aktives Zeichen zu setzen und sich für einen offenen Umgang mit psychischen Erkrankungen einzusetzen.

### **Ablauf am 01.08.21 der Fahrrad-Mitfahr-Aktion:**

---

- **10.00 Uhr gemeinsamer Start am Rheinufer unterhalb der Bonner Oper zur Graurheindorfer Fähre**
- **11.00 Uhr Start der öffentlichen Mitfahr-Aktion von Graurheindorfer Fähre nach Wesseling (ca. 16 km) gemeinsam mit dem MUT-TOUR-Team und dem ADFC Bonn**
- **Ankunft Ca. 12.30 Uhr Wesseling am Rheinufer: Pause & Zusammentreffen mit weiteren Mitfahrenden aus Köln**
- **Ca. 13 Uhr Verabschiedung und selbst organisierte Rückfahrt nach Bonn**

## **Infostand der Selbsthilfe-Kontaktstelle & weitere Infos:**

---

- Parallel sind von **10.00 bis 13.00 Uhr Info-Stände am Fähranleger Graurheindorf** von *ADFC-Bonn, SOUL LALA* des Dachverbands Gemeindepsychiatrie e.V. und der *Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn & Selbsthilfebüro Euskirchen* aufgebaut.
- Am 01.08. ist Fährtag in Bonn. Die Graurheindorfer Fähre kann dann kostenfrei mit dem Fahrrad genutzt werden.
- Mitfahren ist kostenlos!
- Wichtig ist ein verkehrstaugliches Fahrrad, Verpflegung und Spaß an Gemeinschaft & Bewegung.
- Natürlich achten wir auf alle durch die Corona-Pandemie bedingten Vorsichtsmaßnahmen wie Abstände und Hygiene-Regeln.

**Wir freuen uns über Anmeldung**

**für die Fahrrad-Mitfahr-Aktion am 01.08.21**

**unter [selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org) bis zum 18.07.21!**

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

**Wir freuen uns auf einen aktiven Tag mit unseren Kooperationspartnern:**

**Der MUT-TOUR und dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC)**

**Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg e. V und Projekt SOUL LALA des**

**Dachverbands Gemeindepsychiatrie e.V.**