

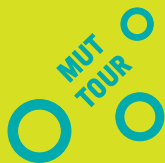
Aktionstag & Mitfahr-Aktion

# SEI DABEI UND RÄUM AUF...

... mit Vorurteilen zu Depressionen!



**LITTEL** Dahms' Garten  
**OLDENBURG** Rathausmarkt



**SO., 10.09.2023**

**Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm**, bei dem sich Menschen mit und ohne eigene Erfahrungen mit Depressionen gemeinsam auf Tandems und wandernd durch Deutschland bewegen und Öffentlichkeitsarbeit machen.

**Zwischen dem 25.5. und dem 10.9.2023 gibt es deutschlandweit wieder öffentliche Mitmach-Aktionen.**

**Mitfahr-Aktion für mehr Offenheit im Umgang mit Depressionen**

**Ort: Littel Gasthof Dahms, Garreler Str. 139, 26203 Wardenburg-Littel**

- **11.00 Uhr Austausch-Café mit dem MUT-TOUR Tandemteam, Teilnehmende berichten von der Tour und ihren Erfahrungen mit psychischen Krisen & Erkrankungen**
- **13.00 Uhr Start der Mitfahr-Aktion von Littel nach Oldenburg zum Rathausmarkt in Begleitung des MUT-TOUR Tandemteams**

**Aktionstag mit Infoständen rund um das Thema Depression**

**Ort: Rathausmarkt ab 13.30 Uhr**

- **14.30 Uhr Gemeinsames Feiern der Ankunft des Tandemteams und der Mitradelnden, Zeit für Austausch und Informieren mit Oldenburger Initiativen wie u.a. ADFC Oldenburg, BeKoS, BVO, Karl-Jaspers-Klinik, Ökumenische Beratungsstelle, PBS Oldenburg, Radeln ohne Alter und Zentegra**
- Weitere Infos unter: [www.mut-tour.de/aktionstage](http://www.mut-tour.de/aktionstage)**

**Kostenträger:**

**DAK**  
Gesundheit

**BARMER**

Deutsche  
Rentenversicherung

Kämpgen-Stiftung

**LVR**  
Qualität für Menschen

**VINCI**  
STIFTUNG

**Lokaler Partner:**

bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**  
weser-ems

**Aktion**  
MENSCH

**Trägerverein:**

**Mut**   
fördern e.V.

  
deutsche  
depressionsliga

  
familien selbsthilfe  
psychiatrie  
Bundesverband der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen e.V.

  
**adfc**  
Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club

  
STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION

Die MUT-TOUR ist ein Projekt von Sebastian Burger in Trägerschaft des Mut fördern e.V.,  
[www.mut-foerdern.de](http://www.mut-foerdern.de); Postfach 103011, 28030 Bremen