



# MUT TOUR 2024 AKTIONSTAG

FREIBADAKTION  
UND MITFAHREN

FR. & SA.  
09. & 10.08.  
IM FREIBAD  
GROSS-GERAU



**MACH MIT UND SETZ EIN ZEICHEN!**  
Mehr Mut und Wissen im Umgang  
mit psychischen Erkrankungen

Unser Partner\*innen vor Ort



Alle Informationen zum Aktionstag auch auf:  
[www.mut-tour.de/aktionstage](http://www.mut-tour.de/aktionstage)  
Oder einfach den QR-Code scannen.



# ÜBER DEPRESSIONEN SPRECHEN

**Am 09.08. ab 16:30 Uhr** Infos, Austausch & Mitmach-Aktion: Werde aktiv! Schwimmen und Gutes tun! Unterstützt vom Kreis Groß-Gerau, dem Bündnis gegen Depression und Sportland Hessen bewegt.

**Am 10.08. um 11 Uhr** startet am Marktplatz die öffentliche **Mitfahr-Aktion** mit dem ADFC Kreis Groß-Gerau e.V. nach Neu-Isenburg.

Die Teilnahme am Aktionstag und der Mitfahr-Aktion ist – abgesehen vom Freibadeintritt – **kostenlos** und ohne Anmeldung möglich.

Wir freuen uns über viele interessierte Menschen, die gemeinsam mit uns und den Partnerorganisationen vor Ort **ein Zeichen für mehr Mut und Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen setzen!**



Mut fördern e.V.

Gefördert durch die

**AKTION  
MENSCH**

Deutsche  
Rentenversicherung

LVR  
Qualität für Menschen

**BARMER**

**DAK**  
Gesundheit



**BAPK**  
Der Angehörigenverband

deutsche  
depressionsliga

STIFTUNG **DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION**

Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Aktionsbündnis  
**Seelische Gesundheit**



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); V.i.S.d.P.: Sebastian Burger, Postfach 103011, 28030 Bremen