



2. Kreativer Selbsthilfetag *für seelische Gesundheit* im Landkreis Merzig-Wadern

Sonntag, 13. Mai 2018

EG Praxishaus Dr. Doenges
Trierer Str. 14a, **66679 Losheim am See**

Geöffnet 11.00 – 16.30 Uhr für Jeden (Eintritt frei):

Offener Info- und Literaturstand

Mit „Café SeelenLaute“ – 14.00 Uhr **Gitarre live!**

Hermann Gelszinus spielt spanische Klassik (19. Jh.)

Ute Leuner zeigt ihre Fotokunst (Staffelei)

ab 10.00 Uhr Ankommen

10.30 – 10.55 Inforunde, Belegungen, Organisatorisches

13.30 – 15.00 Mittagspause

18.40 – 19.00 Schlussrunde – Feedback gesamt, Fazit, Ausblick

11.00 – 13.30 Uhr WORKSHOP „Harfe für die Seele“ II

- Referent: Matthias Weber (Dahlem), Harfenist und Musikpädagoge
Grundkurs & Weiterführung. Informationen zum Instrument (Historie, Bau, Verwendung); Allgemeines zu Musik als Genesungshelfer und Selbsterfahrung; Halten und Spielen der Harfe, einfache Übungen; Songs von Matthias zur Auflockerung; Abschluss: gemeinsames Komponieren und Musizieren eines Liedes; Diskussion des Erlebten

15.00 – 17.00 Uhr WORKSHOP „Gedichte schreiben – hilft“:

Schmerz und Freude in ein Gedicht packen

- Referenten: Gangolf Peitz (Saarbrücken), Autor und Künstler, Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar;
Ute Leuner (Hamburg), freie multidisziplinäre Kulturarbeiterin
Praxisseminar. Poesiehandwerkliche Tipps, Übungen, Beispielgedichte, Literarisches Spiel, Vortrags- und Sprechtraining, Diskussion: Wie mir Lyrik hilft. Abschluss: 2 Runden Schreibpraxis zum Thema in Silentium. Ergebniserörterung

17.30 – 18.30 Geführte Gesundheitswanderung am See (Alternativprogramm bei Regen)

- Leitung: Liane Schuler-Lauer (Überherrn), BUND-Erfahrene
Meditative Wanderung von ca. ¾ Stunde. Bewegung in Gemeinschaft, Intensivierung der Wahrnehmung. Ohne Gespräch.. erleben wir Natur und Umwelt anders. (PKW-Transfer)

b.w.

• Veranstalter und Initiator: Selbsthilfe SeelenLaute Merzig-Wadern, im BPE e.V.

Koordination & Projektansprechpartner: Gangolf Peitz, Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar

Tel. 0178 / 2831417, E-Mail: gangolf.peitz@web.de

In Kooperation mit der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V.

Offener Informations- und Literaturstand „Seelische Gesundheit und Kreativität“

- Besondere Bücher, CDs, Hefte, Zeitschriften, etwas Kunst. Mit dem Erwerb unterstützen Sie als Spende unsere Selbsthilfearbeit.
- ... und viele interessante kostenlose Infomaterialien aus der Selbsthilfebewegung!
- Mit Präsentation unserer regionalen Selbsthilfezeitung „SeelenLaute“

Nur an diesem Tag: „Café SeelenLaute“

- Kaffee, Sprudel, Apfelschorle auf Spendenbasis (je 0,50 € ins Kässchen)
- Wer möchte, kann Selbstgebackenes mitbringen und zur Verfügung stellen. Danke! -

Die Teilnehmer und Besucher erwartet ein intensiver Tag zur Wissenserweiterung, mit am Selbsthilfeansatz orientierten Kleingruppen-Workshops mit ReferentInnen mit Fach- und Betroffenenkompetenz. Einen guten Ort für Erfahrungs- und Informationsaustausch, Gespräche und Kontakte bieten auch der öffentliche Infostand und das Selbsthilfe-Café an diesem Tag im Haus.

- Für unsere wachsende aktive Selbsthilfearbeit helfen uns Spenden aufs Selbsthilfekonto SH SeelenLaute Merzig-Wadern, IBAN DE61 1007 7777 0240 6361 02 (Norisbank) oder in die „Spendenkuh“ am Stand.

Anmeldung und Kursbelegung

Die Zahlung der Workshop-Teilnahmegebühr ist gleichzeitig die Anmeldung. Es gilt (und gibt nur) eine Gesamtgebühr von 10 € (Selbsthilfemitglieder/PE) bzw. 20 € (Andere), für das Kursprogramm. Begrenzte Teilnehmerzahl, daher bitte baldestmöglich anmelden! Den Betrag bitte **bis 08.05.2018** aufs Konto SH SeelenLaute Merzig-Wadern, IBAN DE61 1007 7777 0240 6361 02 bei der Norisbank Berlin („Anmeldung SH-Tag Losheim 13.05.2018“, + *Name*) überweisen oder bar per Briefpost. Bitte mit Zahlung eine formlose Anmelde-Mail mit Absenderangabe an: sh_seelenlaute-saar@email.de. Postanschrift: SeelenLaute / SH-Projektcoordination, c/o G. Peitz, Lindenstr. 21, 66359 Bous. Präferenzen und Reservierungen können angegeben werden. Die definitive Kursverteilung erfolgt vor Ort. Bei Nicht-Erscheinen keine Erstattung der Gebühr (geht als Spende in die Selbsthilfearbeit)

Allgemeine Hinweise

Losheim am See liegt in der Nähe der A1. Mit dem Zug ist der Ort über die Saarstrecke Saarbrücken-Trier über den DB-Bahnhof Merzig und weiter mit dem Regionalbus R1 (Richtung Wadern) gut zu erreichen. Bushaltestelle „Bahnhof Losheim“ oder „Kreissparkasse“. SVV-Auskunft zum ÖPNV im Saarland über Tel. 06898 500 4000. Das Praxishaus Doenges liegt in der Ortsmitte gegenüber der kath. Kirche. Anreise/Rückfahrt (Fahrgemeinschaften bilden!) und Verpflegung sind selbst zu organisieren. Begrenzt kann ein PKW-Transfer ab/zum Hbf. Merzig vom Veranstalter organisiert werden (bitte bis Freitagabend unter 0178 / 2831417 melden). Gastronomie ist in der Nähe, Verpflegung kann zum Selbsthilfetag auch mitgebracht werden. Auch Gäste und TeilnehmerInnen aus der Ferne sind herzlich willkommen!

Bitte Zeiten einhalten und im Haus nicht rauchen. Während der Seminare: Handys ausschalten. Es empfiehlt sich, Schreibutensilien für eigene Notizen mitzubringen. Für alle Workshops gilt: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Einstieg ist jederzeit möglich!

Vorbehaltlich unvorhersehbarer Änderungen

(Foto Vorderseite: G. Peitz)

Freundlich unterstützt (und bisherige Projektpartner) von

