



Saarländischer Kreativ-Selbsthilfetag

für seelische Gesundheit

Workshops & Information

ReferentInnen mit Fach- und Betroffenenkompetenz

Erfahrungsaustausch & Begegnung

Mit Materialien auch des Bundesverbandes BPE e.V.

Für alle Interessierten ist nur an diesem Tag ein
Raum als Selbsthilfe-

13.45 – 16.00 Uhr **Café SeelenLaute**

eingerrichtet, mit offenem Info- und Literaturstand
(Eintritt frei – Getränke auf Spendebasis 50 Cent)

14.00 Uhr **Livemusik**

Hermann Gelszinus & Andreas Kern

▪ *Songs nach Erich Kästner*

(Foto: G. Peitz)



SEMINAR-PROGRAMM

ab 10.30 Ankommen / 11.00 - 11.25 Begrüßung und Vorstellung / 13.30 - 14.30 Pause / 17.00 -
17.20 Gesamt-Feedback / anschl. Spülen, Abbau, Verlassen bis 18.00 Uhr

11.30 – 13.30 Uhr

- **Literatur aktiv – hilft.** Thema: „Himmel und Hölle“. Helles und Dunkles be-schreiben. Praktisches Schreiben & Ergebnisdiskussion. Mit einem poetischen Spiel zur Auflockerung. Gangolf Peitz (Bous, Lyriker) moderiert den Teil „Himmel“, Jan Michaelis (Düsseldorf, Krimiautor) den Teil „Hölle“. Vorgesehene Text-Genres: Gedicht, Kurzgeschichte, Kurzkrimi. Abschließend sind Vortragsübungen (Lesung der erarbeiteten Texte) möglich.

14.45 – 16.45 Uhr

- **Singen mit allen Sinnen.** Grundzüge, Gespräch, Übungen, Lieder. Durch den Fluss der Stimme entfalten sich freie Gefühle und neue Kräfte. Singen beflügelt Herz und Seele, bietet Selbsterfahrung und Gemeinsamkeit. Ute Leuner (Hamburg, Multi-Künstlerin)

Workshop-Tagesgebühr 10 € (Selbsthilfemitglieder/PE), sonst 20 €. Teilnehmerbegrenzte Kleingruppenarbeit, keine Vorkenntnisse erforderlich. Anreise+Verpflegung sind selbst zu organisieren. Die Selbsthilfekontaktstelle KISS liegt in der City, 10 Fußmin. vom Hbf. Projektkoordination: Gangolf Peitz, BKS Saar, Tel. 0178 2831417. Mail: sh_seelenlaute-saar@email.de. Seminaranmeldung durch Gebührrzahlung auf Kto. SH SeelenLaute, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44 (KSK Saarlouis), Verwendungszweck: „Kursgebühr Selbsthilfetag 18.11.2018 SB/Name“, bis 2.11. oder bar bis Oktober

Sonntag, 18.11.2018 / 11.00-18.00 Uhr

KISS – Futterstraße 27, Saarbrücken

(3. Stock / Barrierefreier Zugang, ggfs. bitte klingeln)

Veranstalter: Selbsthilfe SeelenLaute Saar im BPE e.V.

Ein anerkanntes, empfohlenes Projekt von „Das Saarland lebt gesund“, freundlich unterstützt von der Techniker Krankenkasse und dem Saarländischen Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie.

www.das-saarland-lebt-gesund.de