

• Samstag, 25. August 2018

10.00 - 10.25 Informationsrunde,
Kursbelegungen, Organisatorisches

10.30 - 12.30 Gedichte schreiben – hilft!

Referent: Gangolf Peitz (Saarbrücken),
Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar

Literarischer Praxis-Workshop mit
Schwerpunktthema „*Harmonie*“, nach
poesitherapeutischem Selbsthilfeansatz.
Lyrik aktiv getätigt, ist Kommunikation nach
innen und außen, von Erlebtem, Gefühlen,
Hoffnung, Kritik und Ideen. Ein Seminar mit
wenig Theorie + viel praktischem Schreiben,
plus literarischem Spiel. Inspiriert auch vom
Bildhauerei-Seminar von Freitag!

12.30 - 14.30 PAUSE zur freien Verfügung /
Mittagessen – Infostandangebot im Flur!

*14.00 - 14.25 !Im Seminarraum: Interne
Besprechung der Südfrankreichfahrt-Gruppe
(Workshop/Meeting bei Campus Vivendi,
26.-29.09.2018. Kooperationsprojekt von
Selbsthilfe SeelenLaute Saar)! L/Ge/S/K/Ga*

14.30 - 16.00 Fit dank leichter Gymnastik!

Referentin/Übungsleiterin: Petra Schöneberg
(Saarwellingen), lizenzierte Rehasport-Trainerin

Aktiv-Kurs für gesunde Bewegung und
Atmung, Ruhe und Gleichgewicht. Einführung
& Theorie, Aufwärmen, leichte Übungen,
Abwärmen, Meditation, Feedback & Reflexion
mit der Gruppe. Leichte Kleidung oder
Jogginganzug und Turnschuhe sind vorteilhaft.

Bitte großes Handtuch (oder Gymnastikmatte)
mitbringen. Gesundheitliche Einschränkungen
werden selbstverständlich berücksichtigt, jeder
macht so gut mit wie er/sie kann.

16.15 – 16.45 Schlussrunde – Feedback
gesamt, Fazit, Ausblick (17.00 Uhr: Offizielles
Ende der Selbsthilfetage / Raumschließung durch MGH)

Allgemeine Hinweise

Saarburg liegt an der B 51. Mit dem Zug über die
Saarstrecke Saarbrücken-Trier gut zu erreichen, Busse
auch direkt nach/von Luxemburg. Vom DB Bf. Saarburg
ca. 15 Fußmin. zum MGH: Vom Bahnhof durch die
Unterführung über die Saarbrücke gehen, Straße vor
dem Tunnel rechts runter, Schild „Glockengießerei“
folgen, zum Soziokulturellen Zentrum MGH Alte
Glockengießerei, Staden 130. Das Gebäude liegt
1 Fußmin. zur Saar (dort auch Bänke). Ca. 20 Min.
Gehweg hoch ins Städtchen (Wasserfall, Burg u.a.).
Parkplätze direkt hinter dem Haus, am Staden bzw.
unterhalb Brücke. Anreise/Rückreise (Fahrgemein-
schaften bilden/nutzen!) und Verpflegung sind selbst zu
organisieren. Mineralwasser gibt es an beiden Tagen
kostenlos im Seminarraum für die TeilnehmerInnen.

Wer in Saarburg übernachten möchte, kann sich über
die Tourist-Info (Zimmer, JH, Hotels und Camping im Ort)
informieren: Tel. 06581 / 995980. Bäcker, Imbiss, Cafés,
Restaurants sind im Nahbereich (Staden/Brückenstraße/
oben im Ort). Wer möchte, kann in freier Zeit das
Glockengießereimuseum besichtigen (Eintritt). Kaffee,
Kuchen, Getränke auch im schönen Café Urban
(normaler Cafébetrieb) vorne. Verpflegung kann mitge-
bracht werden (kein Verzehr aber im Café!). Auch Gäste
und TeilnehmerInnen aus der Ferne sind willkommen!

**Mit freundlicher Förderung und Empfehlung
von AOK Rheinland-Pfalz, DAK Gesundheit,
IKK Südwest und Knappschaft**

5. Kreativ- Selbsthilfetage RLP für seelische Gesundheit

24./25. August 2018
Saarburg



Im Soziokulturellen Zentrum
MGH „Alte Glockengießerei“, Staden 130
D 54439 Saarburg

Veranstalter und Initiator:
Selbsthilfe SeelenWorte RLP, im BPE e.V.

*In Rheinland-Pfalz und überregional aktiv
Inklusiv und kreativ für seelische Gesundheit*

*Mitglied der LAG PE Rheinland-Pfalz und
im Lokalen Bündnis für Familie*

Freitag und Samstag, 11.00 - 16.00 Uhr:
(für Workshop-Teilnehmer auch schon vor 11.00 Uhr auf)

Offener Info- und Literaturstand

Seelische Gesundheit und Kreativität

Im MGH / Flur vor Eingang Café Urban

Für alle Interessierten frei zugänglich!

- Besondere Bücher, CDs, Hefte, Selbsthilfezeitungen, Outsider Art/Künstlerisches ... und viele kostenlose Infomaterialien aus der vernetzten regionalen und bundesweit (BPE e.V.) engagierten Selbsthilfebewegung!

Mit Spenden (auch am Büchertisch) und der kleinen Kursprogramm-Gebühr bewältigen wir den erforderlichen (vorgeschriebenen) Eigenanteil der Selbsthilfetage und für unsere etablierte, weiter wachsende Selbsthilfearbeit.

Danke für jede Unterstützung, aufs ..

- ❖ **Spendenkonto:** SH SeelenWorte RLP, IBAN DE88 1007 7777 0240 6361 01 .. *oder in die*
- ❖ **Selbsthilfe-„Spendenkuh“** am Stand

Die Teilnehmer und Besucher erwarten zwei intensive Tage zur Wissens- und Kompetenzbereicherung, mit am Selbsthilfeansatz orientierten Kleingruppen-Workshops und Vorträgen von interdisziplinären ReferentInnen und DozentInnen mit Fach- und Betroffenenkompetenz. Einen guten Ort für Erfahrungsaustausch und Informationsaustausch bieten an beiden Tagen auch der öffentliche Infostand im Flur und das Café im Haus. Für Begegnung, Vernetzung, Teilhabe und Miteinander.

Selbsthilfe SeelenWorte RLP lädt herzlich ein und wünscht den TeilnehmerInnen und Gästen: Viel Spaß und einen aufschlussreichen Besuch!

Postkontakt: Selbsthilfe SeelenWorte RLP
Postfach 1308, D 54439 Saarburg

Zentraler Mailkontakt: sh_seelenworte-rlp@email.de

Anmeldung und Kursbelegung

Die Zahlung der Teilnahmegebühr ist gleichzeitig die Anmeldung. Es gilt (und gibt nur) eine Gesamtgebühr von 10 € (Selbsthilfemitglieder/PE) bzw. 20 € (Andere),

gültig für das Kursprogramm an beiden Tagen. Begrenzte Gesamtteilnehmerzahl für die vier Workshops: Bitte frühzeitig anmelden!

Der Betrag ist **bis 17. August 2018** aufs Konto SH SeelenWorte RLP, IBAN DE88 1007 7777 0240 6361 01 („Anmeldung SH-Tage Saarburg Aug. 2018“ + *Name*) zu entrichten, oder bar bei einem vorherigen Selbsthilfemeeting. Bitte mit Überweisung eine formlose Anmeldung mit Absenderangabe mailen an: sh_seelenworte-rlp@email.de. Kurspräferenzen für die Vor-Reservierung eines Platzes dort können angegeben werden. Die definitive Kursverteilung erfolgt am Freitag- bzw. Samstagvormittag.

❖ *Info- und Literaturstand im Flur und das Café sind für Jeden ohne Gebühr öffentlich zugänglich. Der Seminarraum befindet sich im Haus hinten, am Ende des Flurs rechts. Im gesamten Gebäude gilt Rauchverbot! WC neben Seminarraum im Flur*

Konzeption & Koordination der Selbsthilfetage, Tagesmoderation und Projekt-Ansprechpartner:

Gangolf Peitz, Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar
Tel. 0178 / 2831417, in Zusammenarbeit mit der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund)

LINKS:

- www.bpe-online.de
- www.art-transmitter.de
- www.kulturgießerei-saarburg.de

PROGRAMM Vorbehaltlich unvorhersehbarer Änderungen

Bitte Zeiten einhalten! Während der Seminare: Handys ausschalten. Es empfiehlt sich, Schreibutensilien für eigene Notizen mitzubringen. Für alle Workshops gilt: Kleingruppenarbeit, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Freitagabend: freies Angebot zu priv. gemeinsamem Ausgang ins Städtchen, an die Saar oder auf die Burg.

• **Freitag, 24. August 2018**

(ab 09.30 Uhr Ankommen)

10.00 - 10.25 Begrüßung und Vorstellungsrunde, Kursbelegungen, Organisatorisches

10.30 - 12.15 Formen schaffen – hilft!

Referentin: Cathleen Kelkel (Saarlouis), Freie Bildhauerin und Künstlerin

Ort: Überdachter Vorraum Glockengießerei

Bildhauerei-Workshop mit Ytong. Kunst lässt sich be-greifen. Man kann sich damit be-fassend nonverbal ablenken, umlenken, beruhigen, vitalisieren, ..sich weiter helfen. Was macht der Stein mit mir? Theorie & Praxis. Erarbeitung/Meißeln eines eigenen Steins zum Thema „*Harmonie*“. Die Künstlerin berichtet auch von ihrem autodidaktischen Weg zur Bildhauerin („Ich verarbeite im Stein alles, was mich bewegt“) und bringt uns ein Exponat ihres Schaffens mit. Material und Werkzeug werden gestellt. Vorteilhaft: Altes Hemd oder Kittel mitbringen.

12.30 - 12.50 Live-Musik von und mit Duo **Patric Ludwig & Thomas Simmer** (Gitarre, Vocal). *E besje* – Songs & Texte aus eigener Feder. Im Seminarraum. Eintritt frei!

13.00 - 14.30 PAUSE zur freien Verfügung / Mittagessen – Infostandangebot im Flur!

14.30 - 16.30 Infoseminar und geführte Wanderung **Naturwandern meditativ – hilft!**

Referentin und Leitung: Liane Schuler-Lauer (Überherrn), BUND-Erfahrenere