

• **Samstag, 25. Juli 2015**

**09.30 – 10.00** Informationsrunde,  
Kursbelegungen, Organisatorisches

**10.00 – 13.00 Singen mit allen Sinnen –**  
Referentin: Ute Leuner (Hamburg)  
Beim Singen treffen sich die Sinne. Durch den  
Fluss unserer Stimme entfalten sich freie  
Gefühle und neue Kräfte. Ein Workshop für  
alle, die mit ihrer Stimme mit sich und anderen  
in Kontakt treten möchten, Lust auf eine Reise  
in die persönliche Klangwelt verspüren. Denn  
singen mit allen Sinnen beflügelt Herz und  
Seele, bietet eine besondere Möglichkeit für  
Selbsterfahrung und Gemeinsamkeit.  
Sängerin Ute Leuner erläutert Grundzüge der  
weiten Thematik des Gesangs und unterstützt  
den genannten Prozess per Gespräch,  
Übungen und Liedern mit den Seminar-  
teilnehmern bzw. der Gruppe. Spaß und  
Freude stehen im Vordergrund, Notenkennt-  
nisse nicht erforderlich!  
Mit Pause von 11.30-12.00 Uhr

13.00 – 15.00 PAUSE zur freien Verfügung /  
Mittagessen – Infostandangebot im Flur!

**15.00 – 16.00 Outsider Art heute – Kunst  
als Teilhabe und Genesung?** Referent:  
Liberto Balaguer (Köln/Dortmund)  
Im Diskussions-Workshop geht's um die  
unterschiedliche Bedeutung und Rezeption  
von Outsider Art im Wandel der Zeit. Der  
eingeladene Fachjournalist und Dipl.-  
Sozialarbeiter stellt mit Malerei-Beispielen

aus der Region die große zeitgenössische  
Outsider Art-Sammlung „Art-Transmitter“ vor.  
Mit Gästen und Publikum werden Fragen und  
Probleme der heutigen „Außenseiterkunst“  
spannend diskutiert, insbesondere in Bezug  
auf Inklusion und Gesundheitseffekte.

**16.15 – 16.45 Schlussrunde** – Feedback,  
Fazit, Ausblick

### Allgemeine Informationen

Saarburg liegt an der B 51, A1/A8 nächste  
Autobahnen. Mit dem Zug über die Saarstrecke  
Saarbrücken-Trier gut zu erreichen, Busse auch  
nach/von Luxemburg. Vom DB Bf. Saarburg sind  
es ca. 15 Fußmin. zur Veranstaltungslokalität: Vom  
Bahnhof durch Unterführung über die Saarbrücke  
gehen, Straße vor dem Tunnel rechts runter, Schild  
„Glockengießerei“ folgen, zum Soziokulturellen  
Zentrum, Staden 130. Das Haus liegt 1 Fußminute  
zur Saar (dort auch Bänke). Ca. 20 Min. Gehweg  
hoch ins Städtchen. Parkplätze hinter dem Haus,  
am Staden, und unterhalb Brücke.  
Anreise/Abfahrt, evtl. Mitfahrgelegenheiten und  
Verpflegung sind selbst zu organisieren. Wer in  
Saarburg übernachten möchte, kann sich über die  
Touristeninformation zu Unterkünften (Zimmer, JH,  
Hotels und Camping im Ort) informieren (Tel.  
06581/995980 und /812150). Bäcker, Imbiss,  
Cafés, Restaurants im Nahbereich (Staden/  
Brückenstraße/ oben im Ort). Wer möchte, kann in  
freier Zeit das Glockengießereimuseum  
besichtigen (Eintritt).  
Kaffee, Kuchen, Getränke auch im Cafébetrieb im  
Haus. Verpflegung kann man auch mitbringen  
(bitte kein Verzehr im Café).

Dieser Info-Flyer kann gerne an Interessierte  
weitergegeben bzw. weitergemailt werden!

## 2. Kreativ- Selbsthilfetage RLP

für seelische Gesundheit

*Wort, Klang, Stimme, Bewegung, Atem,  
Stille... wahrnehmen für die Seele!*

24. und 25. Juli 2015  
in Saarburg



Im Soziokulturellen Zentrum  
„Glockengießerei“, Staden 130

*Selbsthilfe SeelenWorte RLP mit alternativen  
Workshops und öffentlichem Infostand  
„Seelische Gesundheit und Kreativität“*

Dank partnerschaftlichem Förderengagements  
seitens regionaler GKV-Kassen und der  
Zusammenarbeit mit dem Soziokulturellen  
Zentrum Mehrgenerationenhaus Saarburg,  
finden die zweiten Kreativ-Selbsthilfetage RLP  
für seelische Gesundheit am 24. und 25. Juli  
2015 wieder im schönen Saarburg statt.

Initiator und Veranstalter ist Selbsthilfe  
SeelenWorte RLP, deren Einzugsgebiet sich heute  
von Saarburg/Trier über Pfalz, Eifel, Hunsrück bis  
nach Mainz und weiter erstreckt.

Die Teilnehmer und Besucher erwarten zwei intensive Tage zur Wissensbereicherung, mit am Selbsthilfeansatz orientierten Kleingruppen-Workshops von Referenten mit Fach- und Betroffenenkompetenz. Einen guten Ort für den Erfahrungs- und Informationsaustausch bietet auch der Selbsthilfestand im Flur, und das Café im Haus. Für Begegnung, Kontakt, Vernetzung und Teilhabe, - für normales Miteinander.

### Anmeldung und Kursbelegung

Die Zahlung der Teilnahmegebühr ist gleichzeitig die Anmeldung. Es gilt eine Gesamtgebühr von 10,00 € (Selbsthilfemitglieder/PE) bzw. 30,00 € (Sonstige), gültig für alle Kurse an beiden Tagen (Mindestbelegung: 2 Termine). Der Betrag ist zur Planungssicherheit **bis 05. Juli 2015** per Überweisung aufs Konto SH SeelenWorte RLP, IBAN DE88 10077777 0240 6361 01 (Verwendungszweck: Gebühr Selbsthilfetage, Saarburg Juli 2015) zu entrichten, oder bar beim Monatstreffen. Bitte mit Zahlung auch eine Anmelde-Mail oder -Postkarte schicken, an: sh\_seelenworte-rlp@email.de, bzw. SH SeelenWorte RLP, Postfach 1308, D-54439 Saarburg. Barzahler erhalten eine Quittung. Die Kursbelegungen erfolgen am Freitag in der Runde um 10.30 Uhr. Reservierungen sind mit der Anmeldung möglich.

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

Gangolf Peitz, Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar. Telefon: 0178 / 2831417

Die gesundheitsbezogenen Kreativ-Selbsthilfetage RLP werden organisiert von Selbsthilfe SeelenWorte RLP im BPE e.V., unterstützt von der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund).

www.kulturgiesserei.de, www.saarburg.eu, www.bpe-online.de, www.art-transmitter.de

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

## PROGRAMM

*Änderungen vorbehalten*

*Bitte Zeiten einhalten!*

*Während der Seminare: Handys ausschalten.*

*Es empfiehlt sich Schreibutensilien für Notizen mitzubringen. Für alle Workshops gilt:*

*Kleingruppen, Vorkenntnisse nicht erforderlich!*

*Abends besteht freies Angebot zu gemeinsamem Ausgang ins Städtchen, an die Saar, oder auf die Burg*

- **Freitag/24.7., 11.00 – 16.00 Uhr und Samstag/25.7., 10.00 – 14.30 Uhr**

Stand im Flur (Standbetreuung: Karina Kunze / Johannes Blatt): **Offener Selbsthilfe- Informations- und Literaturstand „Seelische Gesundheit und Kreativität“**

Besondere Bücher, CDs, Hefte, Zeitschriften zum Erwerb, sowie interessante kostenlose Infomaterialien

- **Freitag, 24. Juli 2015**

**10.30 – 10.55** Begrüßung und Vorstellungsrunde, Kursbelegungen, Organisatorisches

**11.00 – 12.00 Qi Gong für die Seele** – Referentinnen: Elke Hofmann (Saarbrücken) und Co-Referentin (N.N.)  
Die Kunst von Langsamkeit und meditativer Bewegung. Qi Gong als einfach zu erlernende fernöstliche Entspannungs- und Wahrnehmungsmethode, für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Einführung, Theorie, praktische Übungen

12.00 – 14.00 PAUSE zur freien Verfügung / Mittagessen – Infostandangebot im Flur!

**14.00 – 17.00 Gedichte schreiben hilft!** – Referent: Gangolf Peitz (Bous/Trier), Co-Referent: Patric Ludwig (Saarburg)  
Sich von der Seele schreiben.  
Lyriker Gangolf Peitz gibt Informationen, Beispiele und handwerkliche Tipps. Mit Spiel, Übungen, Diskussion und praktischem Schreiben.  
Schwerpunktthema: Heitere Gedichte.  
Nach der Pause präsentiert uns vor den Praxistrainings der örtliche Liedermacher und Selbsthilfeaktivist Patric Ludwig mit seinen Gitarrensongs wie „Saarburg Blues“, „Hungerleiderlied“ und „E besje“ die Vertonung eigener Lyrik, mit denen er Autobiografisches, satirische Kritik und Lebens(künstler)freude transportiert.

Mit Pause von 15.15-15.45 Uhr