

• Samstag, 06. August 2016

09.30 – 09.55 Informationsrunde,
Kursbelegungen, Organisatorisches

10.00 – 13.00 Abstrakt malen – hilft

Referent: Gangolf Peitz (Saarbrücken), Autor
und Maler, Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar
Co-Referent: Patric Ludwig (Saarburg),
Liedermacher und Gitarrist

Freies abstraktes Malen stärkt das Ich, fördert
unsere Phantasie und Gelöstheit. Weg von
den Konventionen! Praxiskurs mit Diskussion
- Schwerpunktthema: Rund ums BLAUe

Kalte oder warme Farbe? Blau bei Goethe, in
Leben und Alltag, im Blues.. Das Blau/e bei mir?
Besonderer Workshop-Akzent: Wir malen im
zweiten Teil inspiriert durch Live-Musik von und mit
Patric, u.a. nach seinem „Saarburg-Blues“,
Instrumentals und „E besje“! Acryltechnik auf
Keilrahmen/Leinwand mit diversem Malgerät.
Material wird gestellt. Wer hat/will, kann eigenes
Equipment, gerne auch schon vorhandene Werke
mitbringen. Altes Hemd/Shirt fürs Arbeiten ist
ratsam. Mit Pause von 11.15-11.45 Uhr

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

14.30 – 16.00 Meditative Waldwanderung

(NN) Intensivierung der individuellen Wahrnehmung
– Bewegung in Gemeinschaft – Besinnliche Texte

Die Gruppe fährt per PKW-Transfer vom MGH
zu einem Parkplatz am Saarburger Wald. Wir
gehen mit der Leiterin im Silentium durch den
Wald, über die Altstadt am Wasserfall vorbei

hinunter zur Saar, am Ufer entlang zum MGH.
Meditative Zwischenstopps mit Textrezitation

16.15 – 16.45 Schlussrunde – Feedback,
Fazit, Ausblick (17.00 Offizielles Ende der
Selbsthilfetage / Raumschließung)

Allgemeine Hinweise

Saarburg liegt an der B 51 (nächste Autobahnen:
A1 und A8). Mit dem Zug über die Saarstrecke
Saarbrücken-Trier gut zu erreichen, Busse auch
direkt nach/von Luxemburg. Vom DB Bf. Saarburg
sind es ca. 15 Fußminuten bis zum MGH: Vom
Bahnhof durch die 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
(Wasserfall, Burg u.a.). Parkplätze direkt hinter
dem Haus, weitere am Staden bzw. unterhalb
Brücke. Anreise/Abfahrt (Fahrgemeinschaften
bilden/nutzen!) und Verpflegung sind selbst zu
organisieren. Wer in Saarburg übernachten
möchte, kann sich über die Tourist-Info (Zimmer,
JH, Hotels und Camping im Ort) informieren: Tel.
06581/995980 und /812150. Bäcker, Imbiss, Cafés,
Restaurants im Nahbereich (Staden/ Brücken-
straße/ oben im Ort). Wer möchte, kann in freier
Zeit das Glockengießereimuseum besichtigen
(Eintritt). Kaffee, Kuchen, Getränke auch im
schönen Café Urban vorne im Haus. Verpflegung
kann mitgebracht werden (kein Verzehr im Café).

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

**Mit freundlicher Förderung und Empfehlung von AOK
Rheinland-Pfalz, DAK Gesundheit, IKK Südwest,
Knappschaftskasse und dem Verein für gemeinde-
nahe Psychiatrie in Rheinland-Pfalz e.V. - Wir danken!**

3. Kreativ- Selbsthilfetage RLP für seelische Gesundheit

5./6. August 2016
in Saarburg



Im Soziokulturellen Zentrum
MGH „Glockengießerei“, Staden 130

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

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

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
(Standbetreuung: Team Liane + Karina)

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!

- Besondere Bücher, CDs, Hefte, Zeitschriften,
etwas Kunst ... und interessante kostenlose
Infomaterialien aus der Selbsthilfebewegung!

Mit den Spenden und Einnahmen an den Selbsthilfetagen wird der erforderliche Eigenanteil unserer wachsenden Selbsthilfearbeit geleistet.

Danke für jede Unterstützung!

- ❖ **Spendenkonto:** SH SeelenWorte RLP, IBAN DE88 10077777 0240 6361 01
- ❖ Selbsthilfe-„Spendenkuh“ am Stand

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

Anmeldung und Kursbelegung

Die Zahlung der Teilnahmegebühr ist gleichzeitig die Anmeldung. Es gilt eine Gesamtgebühr von 10,00 € (Selbsthilfemitglieder/PE) bzw. 20,00 € (Andere), gültig für das Kursprogramm an beiden Tagen. Mindestbelegung: 2 Termine.

Begrenzte Gesamtteilnehmerzahl, daher möglichst frühzeitig anmelden! Der entsprechende Betrag ist **bis 25. Juli 2016** aufs Konto SH SeelenWorte RLP, IBAN DE88 10077777 0240 6361 01 („Anmeldung SH-

Tage Saarburg Aug. 2016“ + *Name*) zu entrichten, oder bar beim Juli-Treffen bzw. im Brief per Post. Bitte mit Zahlung eine formlose Anmelde-Mail bzw. Zettel/Postkarte mit Absenderangabe schreiben an: sh_seelenworte-rlp@email.de, bzw. an SH SeelenWorte RLP, Postfach 1308, D-54439 Saarburg. Präferenzen oder Reservierungen können angegeben werden. Die Kursverteilung erfolgt Freitagvormittag.

Der Info- und Literaturstand im Flur ist für alle Interessierten ohne Eintritt und Gebühr zugänglich.

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.seelenlaute-saar.de (mit Unterseite SH SeelenWorte RLP)
- www.art-transmitter.de
- www.kulturgießerei.de, www.saarburg.eu

PROGRAMM *Änderungen vorbehalten*

Bitte Zeiten einhalten! Während der 4 Seminare: Handys ausschalten. Es empfiehlt sich Schreibutensilien für Notizen mitzubringen. Für alle Workshops gilt: Kleingruppenarbeit, Vorkenntnisse nicht erforderlich, Mehrfachbelegung möglich

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

• **Freitag, 05. August 2016**

(ab 09.30 Ankommen)

10.00 – 10.25 Begrüßung und Vorstellungsrunde, Kursbelegungen, Organisatorisches

10.30 – 13.00 Harfe für die Seele (II)

Referent: Matthias Weber (Dahlem), Musikpädagoge und Harfenist

Vom Instrument / Halten und Spielen / Leises und lautes Klingen / Harfe-Übungen und Diskussion mit den TN. Der Kurs mündet in das gemeinsame Komponieren und Singen eines Liedes. Selbst geschriebene Texte dazu können mitgebracht werden. Der Referent trägt auch eigene Stücke vor, wie „Lernziel Solidarität“ und „Lied von der Seele“. Folgekurs zum 2014-Workshop, für bisherige und neue TeilnehmerInnen geeignet. Mit kleiner Pause

(Ein geplanter Tanz-/Bewegungskurs musste aufgrund Ref.absagen verschoben werden.)

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

14.30 – 17.00 Krise – Was tun? Erfahrungen aus der Selbsthilfe

Referent: Martin Lindheimer (Köln), Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW, im Vorstand des Bundesverbandes Psychiatrieerfahrener e.V.

Krisen vermeiden, sich vor Zwang schützen. Patientenverfügung, Behandlungsvereinbarung.. Was hilft wie? Vortrag und Diskussion. Mit Vorstellung der Arbeit und Ziele des BPE e.V. Mit kleiner Pause