

## Montag, 21. September 2020: Soft Yoga und kreative Übungen für pflegebedürftige Menschen

### Entspannung mit Soft Yoga

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden langsam an Yoga herangeführt. Sanfte Übungen erhöhen die Beweglichkeit und stärken die Muskulatur. Der Kurs eignet sich besonders für Menschen ohne Vorkenntnisse, aber auch erfahrene Yoga-Freunde und -Freundinnen sind herzlich willkommen.

#### Informationen:

Ort: Family-Fitness, Kreuzstr. 1, Hameln  
Beginn: 9 Uhr, Anmeldung: 05151/576113  
Trainerin: Dorothee Hoske-Fuchs

### Kreative & geistige Fähigkeiten von pflegebedürftigen Menschen im Alltag stärken

An diesem Nachmittag werden wir experimentieren, malen, gestalten, schreiben und dichten. Durch kreative Übungen werden die Wahrnehmungen geschärft, die Konzentration gestärkt sowie die Fantasie und Kreativität angeregt.

#### Informationen:

Ort: FiZ, Osterstr. 46, Hameln  
Dauer: 15 - 17 Uhr, Anmeldung : 05151/ 576113  
Referentin: Dorothee Rottmann- Heuer  
Dip. Pädagogin, Gedächtnistrainerin

## Mittwoch, 23. September 2020: Lesung im Gedenken an Viktor Staudt

### Begegnung mit Viktor Staudt

Er war Hoffnungsträger und die Hoffnung bleibt... Im Gedenken an Viktor Staudt liest Karin Kellerer Passagen aus seinem Buch "Die Geschichte meines Selbstmordes". Ebenso berichtet sie über ihre Begegnung mit Viktor.

Anschließend bietet der Abend die Möglichkeit, persönliche Gedanken zum Thema Hoffnung und Abschied auszutauschen und in einer würdigen Form miteinander zu teilen. Es begleitet Sie dabei Elisabeth Brandi (Therapeutin, Praxis "Heilraum", Coppenbrügge).

#### Informationen:

Ort: Der Paritätische, "Treffpunkt Kaisers",  
Kaiserstr. 80, Hameln  
Beginn: 18 Uhr  
Referentin: Karin Kellerer (Lesung), Elisabeth Brandi (Gespräch)

#### Anmeldung:

Kontaktstelle für Selbsthilfe  
Tel.: 05151/ 576113

## Donnerstag, 24. September 2020: Informationen zum Thema Glücksspielsucht und Sucht

### Wetten, das hätten Sie nicht gedacht ?

Informationen und Aktionen zum Thema Glücksspielsucht  
Eine Veranstaltung mit Marlies Meyerhoff von der Fachstelle für Sucht & Suchtprävention (Haus der Diakonie).

### Informationsstand über Sucht & Selbsthilfe

10.00 - 14.00 Uhr Blaues Kreuz  
12.00 - 14.00 Uhr AA Anonyme Alkoholiker

#### Informationen:

Ort: Vor dem FiZ, Osterstr. 46, Hameln  
Dauer: 10.00 - 14.00 Uhr

### Alle Veranstaltungen, die in der Woche der seelischen Gesundheit stattfinden, sind kostenfrei.

Für die finanzielle Unterstützung zur Durchführung dieser Veranstaltungswoche danken wir den Gesetzlichen Krankenkassen (GKV) Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Niedersachsen.

## Freitag, 25. September 2020: Musikalische Lesung

### "Kann man einem Psychiater trauen?"

Lesung mit **Carsten Petermann**, begleitet am  
Saxophon von **Manuel Petermann**

In einer Mischung aus Ernst, Satire, schwarzem Humor und Poesie nimmt der Autor, selber Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, auf ungewöhnliche und kreative Weise den eigenen Berufsstand aufs Korn. In einer unterhaltsam-pointierten und zugleich fachkundigen Art und Weise vermittelt er darüber hinaus Informationen über psychische Erkrankungen. Alle, die sich auf unterhaltsame Weise über psychische Erkrankungen informieren möchten, sind herzlich willkommen.

#### Information:

Ort: Der Paritätische, "Treffpunkt Kaisers",  
Kaiserstr. 80, Hameln  
Beginn: 18 Uhr  
Anmeldung: 05151/ 576113

**Alle Veranstaltungen, die in der Woche der  
seelischen Gesundheit stattfinden, sind kostenfrei.**

Für die finanzielle Unterstützung zur Durchführung dieser Veranstaltungswoche danken wir den Gesetzlichen Krankenkassen (GKV) Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Niedersachsen.

## Informationsstände zum Thema "Selbsthilfe"

### Veranstaltungsort

Vor dem FiZ (Familie im Zentrum)  
Osterstr.46  
31785 Hameln

An diesem Informationstisch erhalten Sie die Gelegenheit, sich inmitten der Altstadt von Hameln rund um das Thema Selbsthilfe zu informieren.

### Dienstag, 22. September 2020

10 - 12 Uhr: "Regenbogen"  
Angst- und Depressions-Selbsthilfegruppe  
14 - 16 Uhr: Selbsthilfegruppe "Sonnenschein"  
Menschen mit Depressionen und Angehörige

### Mittwoch, 23. September 2020

14 - 16 Uhr: Selbsthilfegruppe Irr(e)wege  
Menschen mit Psychosen und Schizophrenie



## Woche der seelischen Gesundheit

21.09. - 25.09.2020

