

Woche der seelischen Gesundheit

Vom 21. 09 – 25.09. 2020

Montag 21.09.2020

Entspannung mit Yoga

In diesem Kurs wirst du langsam an Yoga herangeführt. Dich erwarten sanfte Übungen die deine Beweglichkeit erhöhen und deine Muskulatur stärken. Jeder trainiert, wie es der eigene Körper erlaubt. Der Schwerpunkt liegt in der Entspannung. Der Kurs ist besonders für Menschen gedacht, die sich als unsportlich halten, ideal. Aber auch erfahrene Yoga- Freunde sind herzlich willkommen.

Beginn: 9.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Family Fitness

Kreuzstr.1, Hameln

Trainerin: Dorothee Hoske- Fuchs

Anmeldung: Kontaktstelle für Selbsthilfe

Tel.: 05151/ 576113

Kreative & geistige Fähigkeiten von pflegebedürftigen Menschen im Alltag stärken

An diesem Nachmittag werden wir experimentieren, malen, gestalten, schreiben und dichten.

Durch kreative Übungen wird die Wahrnehmung geschärft, die Konzentration gestärkt sowie die Fantasie und Kreativität angeregt.

Beginn: 15.00 – 17.00 Uhr

Veranstaltungsort: FiZ, Osterstr. 46, 31785 Hameln

Referentin: Dorothee Rottmann- Heuer

Dipl. Pädagogin, Gedächtnistrainerin

Anmeldung: Kontaktstelle für Selbsthilfe

Tel.: 05151/ 576113

Informationsstände zum Thema Selbsthilfe

22.-24.September 2020

Veranstaltungsort:

Vor dem FiZ (Familie im Zentrum)

Osterstr.46

31785 Hameln

An einem Informationsstand erhalten

Sie die Gelegenheit, sich inmitten in der Altstadt von Hameln rund um das Thema Selbsthilfe zu informieren.

Dienstag 22. September 2020

Angst-und Depressions- Selbsthilfegruppe

Regenbogen

10.00 – 13.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Sonnenschein

Menschen mit Depressionen und deren Angehörige

13.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch 23. September 2020

Selbsthilfegruppe Irr(e)wege

Menschen mit Psychosen oder Schizophrenie

14.00- 16.00 Uhr

Donnerstag 24. September

Blaues Kreuz

10.00- 14.00 Uhr

AA Anonyme Alkoholiker

12.00-14.00 Uhr

Mittwoch den 23.09.2020

Lesung im Gedenken an 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 Victor.

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 die Gestalttherapeutin Elisabeth Brandi.

Beginn: 18.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Der Paritätische, „Treffpunkt Kaisers“, Kaiserstr. 80, Hameln

Anmeldung: Kontaktstelle für Selbsthilfe, 05151/ 576113

Donnerstag 24.09.2020

Wetten, das hätten Sie nicht gedacht?

Informationen und Aktionen zum Thema Glücksspielsucht.

Eine Veranstaltung mit Marlies Meyerhoff von der Fachstelle für Sucht & Suchtprävention der Diakonie

Informationsstand zum Thema Sucht & Selbsthilfe

10.00-14.00 Uhr **Blaues Kreuz**

12.00-14.00 Uhr **AA Anonyme Alkoholiker**

Ort: Vor dem FiZ, Osterstr.46, HM

Dauer: 10.00-14.00 Uhr

Freitag 25.09.2020

„Kann man einem Psychiater trauen?“

Lesung mit Carsten Petermann, begleitet am Saxophon von Manuel Petermann

In einer Mischung aus Ernst, Satire, schwarzen Humor und Poesie nimmt der Autor, selber Facharzt in 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 und schon immer gern wissen wollen „Kann man einem Psychiater trauen“ sind herzlich willkommen.

Veranstaltungsort: Der Paritätische „Treffpunkt Kaisers“, Kaiserstr.80, Hameln

Beginn: 18.00 Uhr

Lesung:

Carsten Petermann

Psychiater, Psychologe, Autor & Schauspieler

Am Saxophon: Manuel Petermann

Anmeldung: Kontaktstelle für Selbsthilfe: 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.