

Woche der seelischen Gesundheit: „Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“.
Das Stövchen zu Gast im PLUTO

Fast jeder kennt jemanden, der sich mal in einer Lebenskrise befunden hat oder befindet. Und trotzdem ist dies noch mit einem großen Stigma verbunden. Wir möchten aufmerksam machen wir sind dankbar darüber, dass wir euch und Ihnen über unser Angebot berichten können.

Programm für Di, 13.10.: 14-16:30 Uhr

Wir informieren euch und Sie in entspannter Atmosphäre bei Tee und Keksen, was wir in der Psychosozialen Kontakt- Und Beratungsstelle Stövchen machen. Wir haben ein reichhaltiges Programm und möchten mit euch und Ihnen darüber ins Gespräch kommen. Kurz: Das Stövchen ist eine anerkannte Kontaktstelle für Menschen in Lebenskrisen und bietet entsprechende Beratung und Unterstützung. Wir fördern eigene Kompetenzen und die Möglichkeit der Selbsthilfe. Dazu bieten wir z.B. diverse Gruppen und die Begegnungsstätte an. Der Verein Psychiatrie-Erfahrener wird sich ebenfalls vorstellen. Der Verein gibt Menschen, die Lebenskrisen erlebt haben im Landkreis eine Stimme. Mitglieder des Vereins sind dabei z.B. in Gremien aktiv.

Um 15 Uhr startet die Gruppe MalZeit mit Kerstin Kulp. Unter dem Motto: „Gönn Dir eine MalZeit zum Entspannen“ werden dort Frottage (eine Durchreibetechnik), Mandala und Zentangle angeboten. Die Aktion soll bis 16:30/17:00 Uhr dauern. Niemand muss Profi sein und zeichnen können. Ihr und Sie werden professionell angeleitet. Hauptsache ist, dass alle Spaß haben!

Programm für Mi, 14.10.

Ab 14 Uhr Zentangle mit Melanie Kalle. Tangle, heißt ins Deutsche übersetzt in etwa „Wirrwar“ oder „Verschlingung“ und kann auch eine Tätigkeit beschreiben, wie „sich verheddern“ oder „schlingern“. Das genaue Gegenstück ist das japanische „Zen“, das eine Form der Versunkenheit beschreibt. Zentangle ist also eine Art Meditatives zeichnen. Melanie Kalle würde zusätzlich Mandalas mitbringen und bringt ein Informationsblatt für jeden mit, damit man ggf. auch zuhause weiterarbeiten kann. Niemand muss Profi sein und zeichnen können. Ihr und Sie werden professionell angeleitet. Hauptsache ist, dass alle Spaß haben! Geplant ist die Gruppe bis etwa 15:30 Uhr.

Programm für Do, 15.10.

14 Uhr: Informationsveranstaltung zum Stövchen und VPE (siehe Beschreibung vom Dienstag).

ab 15 Uhr bis 16:30 Uhr: Zentangle (siehe Beschreibung vom Mittwoch).

