

Diese Termine werden vom „Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.“ gefördert

Mittwoch, 19.09.2018

10 x mittwochs, 16:00-17:00 Uhr; (13 UStd.) Parkplatz Fischteiche, 10 Euro (keine Ermäßigung)
Praxiskurs für Menschen mit Depression

Laufen für die seelische Gesundheit

Andreas Hansmeier

Auf der Grundlage der Lauftherapie nach dem „Paderborner Modell“ erlernen depressiv Erkrankte das gesundheitsorientierte Laufen. Zentrales Ziel ist die allgemeine Steigerung der körperlichen und seelischen Fitness. Sie werden feststellen: In einer Gruppe von Gleichgesinnten ist es immer leichter körperlich aktiv zu werden als im Alleingang. Dieser Kurs wird vom Paderborner Bündnis gegen Depression gefördert und richtet sich ausschließlich an Betroffene als Ergänzung zu therapeutischen Maßnahmen.

Kurs 6079

Dienstag, 25.09.2018

19:30-21:00 Uhr; (2 UStd.) VHS Paderborn, Am Stadelhof 8, Vortrag, Eintritt frei

Wenn das Leben grau wird... - Depression erkennen und verstehen.

Hildegard Harmeyer

Der Eröffnungsvortrag will über die Krankheit Depression aufklären, um so das Verständnis für die Betroffenen zu stärken und Anregungen zu einer hilfreichen Begleitung zu geben. Die Referentin mit Ausbildung in Integrativer Gestaltpsychotherapie arbeitet seit vielen Jahren in der Psychosomatik-Abteilung einer Reha-Klinik und ist mit den Schwierigkeiten im Umgang mit depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut.

Kurs 6060

Dienstag, 09.10.2018 Starttermin unter Vorbehalt

8 x dienstags, 17:00-18:15 Uhr; (13 UStd.) VHS Paderborn, Am Stadelhof 8, 10,00 Euro (keine Ermäßigung) Praxiskurs für Menschen mit Depression

Heilsames lauschendes Singen zur Gesundheitsförderung

Gert Smolorz

Heilsames Singen von einfachen, meditativen Liedern mit wiederkehrenden Texten und Melodien. Durch die Konzentration auf die positiven Texte, die lange Ausatmung beim Singen und die Verbundenheit in der Gruppe werden Körper und Geist in positive Schwingungen versetzt. Der Körper schüttet Hormone aus, die auch antidepressiv wirken. Singen ist ein Gesundheitserreger. Das Singen einfacher Lieder - fernab von Leistung und Perfektion - gemeinsam in der Gruppe - fördert die eigene Freude, Energie und Gesundheit. So können Sie etwas zur Stärkung Ihrer eigenen Kräfte tun.

Kurs: 6081

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Dienstag, 30.10.2018

6x dienstags 17:00-20:00 Uhr; 5 x dienstags (20 UStd.) 10,00 Euro VHS keine Ermäßigung, Paderborn Busdorfsschule, Praxiskurs für Menschen mit Depression:

Malen für die Seele

Barbara Cherry

Diese Kurseinheit richtet sich an Menschen, die an einer Depression erkrankt sind sowie deren Angehörige. Inhaltlich umfasst der Kurs mehrere Einheiten, welche jeweils pro Abend anders gestaltet sein werden. Ziel des Kurses ist es mit Hilfe des Ausdrucks malens bei sich selbst anzukommen, den eigenen Gefühlen über die Malerei Ausdruck verleihen zu können und dies als weiteres Hilfsmittel kennen zu lernen und mit den eigenen Gefühlen umgehen zu können. Um einen Zugang zu sich selbst und seiner Stimmung zu erhalten, wird zu Beginn der jeweiligen Kurseinheit mit einer angeleiteten Einstimmung begonnen. Vorkenntnisse werden für diesen Kurs nicht benötigt, lediglich Neugierde und Offenheit für das Projekt. Unterschiedliche Farben, Malutensilien sowie Farbkarton werden gestellt und sind in der Kursgebühr mit enthalten. Bei bestehendes Interesse auf Leinwand zu malen, müssen diese selbst mitgebracht werden

Kurs 6080

Mittwoch, 14.11.2018 Termin unter Vorbehalt

19:30-21:00 Uhr; (2 UStd.) VHS Paderborn, Am Stadelhof 8, Vortrag, Eintritt frei

Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen - Depression ist behandelbar

Dr. med. Daniela Sinn

Depressionen sind gut behandelbar! Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung es heute gibt, wird eine Ärztin der LWL-Klinik Paderborn berichten. Im Anschluss daran ist ausgiebig Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Zuhörerkreis.

Kurs 6074

Samstag, 08.12.2018

10:00-17:00 Uhr; 8 UStd. VHS Paderborn, Am Stadelhof 8, 6 Euro (keine Ermäßigung)

Aktionstag Musiktheater für an Depression erkrankte Menschen, Angehörige und Freunde

Walter Höning

Nach dem Motto: alles kann – nichts muss, es wird gesungen, getanzt und Theater gespielt. Hier gibt es (Frei)-Raum. An diesem Samstag könnt ihr euch gefallen lassen, ausprobieren, euch (neu) entdecken, lachen und ganz einfach mal Spaß haben. Improvisations-Übungen fördern dabei zunächst das Einfühlungsvermögen, die Kreativität und ermutigen zu Handlungen, die ihr euch bisher vielleicht nicht zugetraut habt. Wer singt wächst oft über sich selbst hinaus und verschafft sich Gehör, weit jenseits der Reichweite seiner normalen Sprechstimme und das nicht nur im akustischen Sinne! Erlebt in diesem Workshop, wie lockere musikalische Übungen Körper und Seele in positive Schwingungen versetzen und Energie erzeugen können.

Kurs 6083

Mit freundlicher Unterstützung durch:

