



Woche der seelischen Gesundheit

Tag der offenen Tür am

10. Oktober 2024, 11.00 bis 18.00 Uhr

in der Stadtbücherei und Musikschule Sprockhövel,
Kulturhaus Haßlinghausen, Gevelsberger Straße 13

Die seelische Gesundheit eines jeden Menschen ist die wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität, Lebensbewältigung und soziale Teilhabe. Am Aktionstag zum Auftakt der Woche der seelischen Gesundheit dreht sich alles um das Thema mentale Gesundheit und wie man diese fördern kann.

In der Musikschule erleben Besucherinnen und Besucher ganz praxisnah, wie Musik den Stressabbau unterstützen kann. Eine Auswahl an Literatur und anderer Medien rund um das Thema präsentiert die Stadtbücherei noch während der gesamten Themenwoche vom 10. bis 20. Oktober 2024. Die Gleichstellungsstelle der Stadt Sprockhövel informiert am eigenen Stand zum Thema Mental Load, der besonders für viele Frauen im Familienalltag eine große, seelische Belastung darstellt.

Für einen regen Austausch in gemütlicher Atmosphäre stehen Kaffee und Kuchen bereit.



Programmübersicht

- 11.00 Uhr** **Begrüßung und Eröffnung**
Bürgermeisterin Sabine Noll
- ab 11.30 Uhr** **Ausprobieren verschiedener Instrumente**
Musik hören und selber musizieren kann die psychische Gesundheit fördern, glücklich machen und den Stressabbau unterstützen. Unter Anleitung der Musikschullehrer*innen wird die Möglichkeit geboten, das vielfältige Angebot der Musikschule zu erleben und die Instrumente selbst auszuprobieren. Im 15-Minuten-Takt können Klavier, Keyboard, Akkordeon, Violine, Klarinette, Saxophon, Schlagzeug, Blockflöte, Veeh-Harfe oder Gitarre kostenlos getestet werden. Vorherige Anmeldung unter 02339/917-153 oder musikschule@sprockhoevel.de.
- 12.30 Uhr** **Buchvorstellung**
Geschichten und Romane schenken kleine Auszeiten im Alltag. In der Stadtbücherei werden Literatur zum Wohlfühlen und der Lesekreis vorgestellt.
- 16.00 Uhr** **Austausch bei Kaffee und Kuchen
mit musikalischer Untermalung**
- 17.30 Uhr** **Musikalischer und literarischer Ausklang**
- 17.30 Uhr –
18.30 Uhr** **Ballett-Schnupperstunde für Erwachsene**
im Gymnastikraum der Glückaufhalle,
Dresdener Straße 11, 45549 Sprockhövel.
Vorherige Anmeldung unter 02339/917-153
oder musikschule@sprockhoevel.de.