

## Wichtiges auf einen Blick

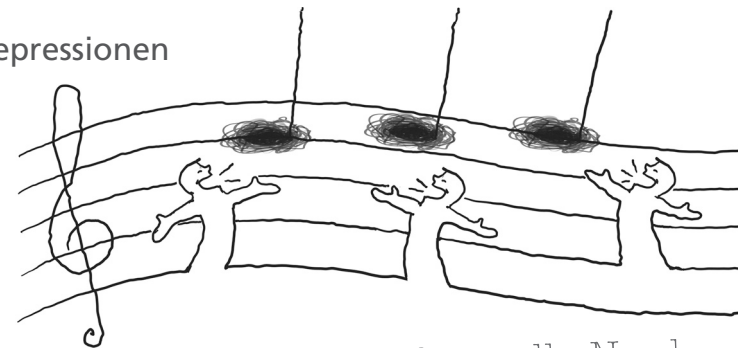
- ▶ **Los geht's** jeden Freitag um 15.00 Uhr, erstmals am 20.10.2017
- ▶ **Gesungen** wird in einem schönen „Treff-Raum“ des Sozialpsychiatrischen Dienstes auf der Fehmarnstr. 46 in 40468 Düsseldorf Unterrath (Kleines Wohngebiet parallel zu S-Bahnhof Unterrath und Bushaltestelle (Linien 730/776) gelegen)
- ▶ **Willkommen** ist jede (r), mit oder ohne aktuellem Stimmungstief, der Freude am Singen hat oder neugierig auf die Gruppe ist
- ▶ **Wichtig** ist eine lockere Atmosphäre und bequeme Kleidung, die beim Singen nicht einengt.
- ▶ **Und** Sie können einfach vorbeikommen, denn es ist keine Anmeldung erforderlich. Wer möchte, darf sich vorher anmelden!
- ▶ **Noch Fragen?** Freitags in der Zeit von 13.00 bis 14.00 Uhr unter Tel.: 0211-892-4599, E-Mail: andrea.bruggerlippke@duesseldorf.de

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei der Realisierung dieses Projektes:



# Singen macht Freu(n)de

Wöchentlicher Singtreff für Menschen mit Depressionen



Jeden Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr, Treffraum der SpDi-Außenstelle Nord  
Fehmarnstraße 46, 40468 Düsseldorf  
Veranstalter: Düsseldorfer Bündnis gegen Depression, kostenfrei

## Singen macht glücklich

Liebe Sängerinnen und Sänger!

Wahrscheinlich hat jeder schon selbst die Erfahrung gemacht, dass Singen die Stimmung verbessert, das allgemeine Wohlbefinden steigert, entspannt und körperlichen und psychischen Stress mindert und für die psychische und körperliche Gesundheit förderlich ist. Singen im Chor vermittelt zudem das Gefühl sozialer Verbundenheit. Kurz: Singen macht glücklich! Das zeigen auch wissenschaftliche Untersuchungen. Und weil das so ist, möchte das Düsseldorfer Bündnis gegen Depression für Menschen, die ein seelisches Tief erleben, das Projekt „Singen macht Freu(n)de“ ins Leben rufen. Dieses bietet Menschen mit einer Depressionserfahrung die Möglichkeit, ohne den Leistungsdruck eines organisierten Chors, sich einmal pro Woche zu treffen, um nach Lust und Laune zum Wohle der seelischen Gesundheit gemeinsam zu singen. Durch die maßgebliche Unterstützung und das Engagement des Gesundheitsamts – speziell des Sozial-Psychiatrischen Dienstes – ist es uns möglich dieses Angebot zu machen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie aktiv etwas tun wollen, um Ihre Stimmung zu verbessern und „Singen macht Freu(n)de“ mit Ihrer Stimme bereichern.

Ihre Andrea Melville-Drewes und Viktoria Toeller



Sing mit!

Jeden Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr, Treffraum des SpDi-Außenstelle Nord  
Fehmarnstraße 46, 40468 Düsseldorf

„Singen macht gute Laune und über meine Gefühle muss ich nicht reden, ich kann sie einfach zulassen!“ Ich lade Sie herzlich in unserer Singgruppe ein, wenn Sie den Wunsch haben, mit anderen gemeinsam zu singen! Bei uns darf die eigene Stimme und die Freude am Singen ohne Erwartungsdruck (wieder) entdeckt werden. Was wir singen, überlegen sich Teilnehmer und Chorleiterin gemeinsam – ob Oldies, Volkslieder, Kanons, Popsongs, Musical-Hits und mehr. Ich freue mich auf Sie!

Ich, Andrea Brugger-Lippke, bin Dipl.-Sozialarbeiterin beim Sozialpsychiatrischen Dienst und berate, unterstütze und betreue Menschen mit psychischen Problemen. Singen ist seit meiner Jugend meine Leidenschaft, deshalb habe ich mich neben meinem Beruf über viele Jahre privat im Gesang ausbilden lassen und 2015 eine zweijährige Ausbildung in der Kinderchorleitung mit begleitendem Klavierspiel abgeschlossen. Ich singe selbst in Chören und weiß, wie wohltuend dies für mein Befinden ist! Die Idee eines Singtreffs für Menschen, die oft eher gedrückt und niedergeschlagen in ihrer Stimmung sind, hat mich daher sofort begeistert und ich war gern bereit, die Leitung der Gruppe zu übernehmen.

Ich freue mich sehr darauf, Ihre Stimmung durch gemeinsames Singen unter meiner Anleitung zu erhellen!

Ihre Andrea Brugger-Lippke