

# Theater, Musik & Gestaltung

---

## Schöpferische Kraft

Theater spielen, Musik machen und gestalterisch tätig sein fördern die eigene Kreativität, stärken das Selbstbewusstsein und sind für den ganzheitlichen Ansatz der Valida wichtig.



Spas haben, gemeinsam etwas erleben und die Freizeit miteinander verbringen, auch die eigenen Fähigkeiten durch Schulung und Übung immer weiter verbessern, das sind in der Valida die Ziele kreativer Betätigung. Zum Beispiel in der Musik-Fun-Gruppe. Ihre Mitglieder treffen sich einmal in der Woche zu einer begleiteten Probe, um zu experimentieren, zu komponieren und miteinander zu plauschen. Auch Auftritte werden zusammen vorbereitet. Die Musikanlage wird gemeinsam aufgebaut, Notenständer bereitgestellt und mögliche Musikstücke besprochen. Die Entscheidungsfindung erfolgt nach demokratischem Vorbild. Andere finden in der Theatergruppe ihren Ausdruck. Hier können sie in Rollen schlüpfen, eine Aufgabe übernehmen oder einfach dabei sein. Öffentliche Aufführungen sind Höhepunkt und Bestätigung zugleich.

---

## Unsere Kulturangebote

Es gibt viele Arten und Weisen, um Menschen mit Unterstützungsbedarf in ihrer Kreativität zu fördern. Die Valida konzentriert sich auf drei Bereiche.



### Theater

Sich auf die Bretter, die die Welt bedeuten, trauen und den Applaus bis in die Zehen spüren.



### Band

Gemeinsam aufspielen und durch die Kraft der Musik die Sorgen des Lebens einfach vergessen.



### Musik & Gestaltung

Sich nach innen wenden, Neues an sich entdecken und dieses in der Therapie zum Ausdruck bringen.

---

## Fragen zu Theater, Musik oder Gestaltung?

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne beantworten wir Ihre Fragen in einem persönlichen Gespräch.



### Martin Mock

Ressortleiter Arbeit / Bildung / Integration  
Zwyssigstrasse 28  
9000 St. Gallen

+41 71 424 01 20  
martin.mock@valida-sg.ch  
vCard (Download)