

Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung an.
Infos zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auch im Selbsthilfebüro.
Die Räume sind barrierearm.
Bitte geben Sie die Fortbildungsangebote auch an Ihre Gruppenmitglieder weiter.

Mittwoch 20.01.2021, 17:00 bis 18:30 Uhr:
Online*-Gesamttreffen & Aktuelles zur Krankenkassenförderung § 20 h SGB V

Das Treffen richtet sich an Teilnehmer*innen aus den Selbsthilfegruppen Bamberg und Forchheim. Wir informieren Sie über anstehende Termine und Veranstaltungen und haben ein Ohr für Ihre Anliegen. Außerdem wird über Aktuelles bei der Förderung der Krankenkassen nach §20h SGB V informiert und natürlich wird es Raum für Fragen geben.

Referentin: Gudrun Herderich, Alexander Schlote
Wo: Online über BigBlueButton (siehe technische Voraussetzungen*)
(Wir sind zur technischen Unterstützung ab 16:30 Uhr online)
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Onlinekurs* INSEA - Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe
Dienstag, 13.04./ 20.04./ 27.04./ 04.05./ 18.05./ 25.05./ 01.06. jeweils 09:00 bis 11:30 Uhr

Zielgruppe: Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche online für ca. 2,5 Stunden über 6 Wochen. INSEA "gesund und aktiv leben" ist ein Selbstmanagementkurs, der Impulse gibt, um besser mit einer chronischen Krankheit leben zu lernen. Dabei steht INSEA für „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“.

Mit einer chronischen Erkrankung – wie z.B. Diabetes, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Lungenerkrankungen, Krebs oder anderen Beeinträchtigungen – ist das Leben nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Dabei will das Kursprogramm INSEA Unterstützung anbieten. Die Kurse richten sich an Personen, die selbst erkrankt sind, und auch an deren Angehörige oder Freunde.

kostenlos, (Die Kurstermine können nicht einzeln besucht werden)
Infos: www.insea-aktiv.de

Schnupperkurs für die Technik, mit Informationen zu INSEA und Selbsthilfe
13.04.2021 von 09:00 Uhr – 10:30 Uhr

Kursleitung: Simone Hoffmann, Alexander Schlote
Wo: Online über BigBlueButton (siehe technische Voraussetzungen*)
Anmeldung über: Selbsthilfebüro Main-Spessart, Simone Hoffmann Tel: 09351- 50 81 270
Email: hoffmann@kvmain-spessart.brk.de

Sa. 20. Februar, 13:00 bis 15:00 Uhr: Selbsthilfegruppen in Bewegung

Beim gemeinsamen Walking die Gruppe einmal anders erleben und dabei die Grundtechnik der Gesundheitssportart erlernen. Walking ist ein Sport, der zu jeder Zeit und fast überall ohne viel Aufwand und Kosten ausgeübt werden kann. In der Natur können Sie zu innerer Ruhe kommen und Stress abbauen. Auch Gespräche lassen sich oftmals in lockerer Laufatmosphäre entspannter führen. Niemand wird überfordert!

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kursleiterin Nordic Walking

Wo: Hain-Park Bamberg, Treffpunkt Parkplatz beim TSG 05

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Nur bei extremen Wetterbedingungen (Gewitter, Starkregen oder Glatteis) muss der Workshop abgesagt werden.

Bitte auf bequeme, witterungsentsprechende Kleidung und Schuhe achten. Wer hat, kann seine Walkingstöcke mitbringen.

Mo. 28 Juni, 17:30 bis 20:30 Uhr:

Achtsam sein und gut für sich sorgen, besonders in schwierigen Zeiten

Ein guter und achtsamer Umgang mit sich selbst ist Voraussetzung, um selbst körperlich, geistig und seelisch gesund bleiben zu können. Wertschätzung für sich und seine Bedürfnisse ist notwendig, um seine Kräfte und Potenziale für die Aufgaben und Herausforderungen sinnvoll einsetzen zu können. In diesem Workshop wollen wir herausfinden, wie ein achtsamer Umgang mit sich selbst aussehen kann, was man braucht, bzw. was man vielleicht auch gerade NICHT braucht. Gerade in diesen schwierigen Zeiten mit dem Corona-Virus, ist es wichtig, achtsam mit sich selbst umzugehen.

Bei einer Achtsamkeitsübung können Sie erleben, was Sie fühlen, riechen, hören, von der Umgebung wahrnehmen, wie Sie Ihren Körper, Ihre Atmung empfinden.

Wir wollen Anregungen finden, wie jeder freundlicher und liebevoller mit sich umgehen kann. Dazu gehört auch, Grenzen zu setzen, nicht immer gleich „Ja“ zu sagen, wenn z.B. Aufgaben verteilt werden, sondern erst zu überlegen, ob man wirklich bereit ist dazu.

Der zweite Teil des Bibelspruches „Liebe Deinen Nächsten“, nämlich „wie Dich selbst“, sollte nicht vergessen werden. Der Abschluss des Workshops könnte eine durch die Referentin angeleitete Achtsamkeits-Trance sein.

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wo: AWO Gruppenraum Moskau, Theatergassen, 96047 Bamberg

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Bitte schauen Sie auch nach Veranstaltungen und Fortbildungen von Seko Bayern:
Infos unter www.seko-bayern.de

Wenn Corona es zulässt, werden wir einen Selbsthilfetag in Forchheim auf dem Paradeplatz veranstalten. Termin wird dann noch mitgeteilt.

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme an den Onlinekursen:

PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon und eine Webcam. (Webcam nur beim Inseakurs zwingend erforderlich)

Alle Veranstaltungen finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert. Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld.