

## Veranstungskalender für Selbsthilfegruppen 2024

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.

Donnerstag, 18. Januar 2024, 17:00 Uhr  
Infos und Austausch zur Krankenkassenförderung § 20 h SGB V und mehr

Das Treffen richtet sich an Teilnehmer\*innen aus den Selbsthilfegruppen Bamberg und Forchheim. Bei diesem Treffen geht es um Ihre Fragen zur Krankenkassenförderung und sonstige Anliegen. Außerdem informieren wir Sie über anstehende Termine und Veranstaltungen.

Referentin: Gudrun Herderich, Alexander Schlote

Wo: Akademie für interkulturelle Bildungsarbeit, Vorderer Bach 6, 96049 Bamberg (keine Parkplätze)  
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Freitag, 24. Mai 2024, 15:00 bis 18:00 Uhr  
Entspannungsübungen für die kleine Pause zwischendurch

In diesem Workshop wollen wir ein paar Entspannungsübungen, die auch mal bei den Gruppentreffen verwendet werden können kennenlernen.

Natürlich gehört auch ein bisschen Theorie dazu, um zu erfahren, wofür Entspannung gut ist, welche Wirkung sie auf den Körper und auf die Psyche hat.

Hauptsächlich wollen wir in den 3 Stunden aber spielerisch verschiedene Techniken ausprobieren, denn jeder Mensch ist anders und empfindet anderes als wohltuend und entspannend.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, innerlich und auch körperlich zur Ruhe zu kommen um wieder Kraft zu sammeln. Nicht jede Methode ist für jeden gleich gut geeignet, und auch situationsabhängig kann mal die eine oder andere Technik, ganz besonders in der Gruppe, hilfreicher sein.

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wo: AWO-Gruppenraum, Theatergassen, 96047 Bamberg  
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Freitag, 19. Juli 2024, 15:00 bis 18:00 Uhr  
Erfahrungsaustausch für Selbsthilfeaktive

Ein Nachmittag für Selbsthilfeaktive, die Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind.

Erlebnisse einzelner Teilnehmer\*innen werden besprochen und alle können etwas dabei lernen.

Methodisch lehnen wir uns an die Kollegiale Beratung an und werden diese kurz vorstellen.

Referent: Alexander Schlote, Dipl. Sozialpädagoge (FH)

Wo: AWO Bamberg, Theatergassen 7, 96047 Bamberg  
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Seko Bayern:

13. September 2024 Selbsthilfekongress in Rosenheim  
Infos zur Anmeldung sowie weitere Veranstaltungen und Fortbildungen unter  
[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

Onlinekurs\* INSEA - Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe  
Montag 14.10. /21.10./ 28.10./ 04.11./ 11.11./ 18.11./ 25.11.24  
jeweils 15:00 bis 17:30 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](http://www.insea-aktiv.de)

Schnupperkurs für die Technik, mit Informationen zu INSEA und Selbsthilfe: 14.11.24 von 15:00 Uhr-16:30 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](mailto:hoffmann@kvmain-spessart.brk.de) oder [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme an Onlineveranstaltungen:**

**PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon und eine Webcam.**

**(Webcam beim Inseakurs zwingend erforderlich)**

**Insea findet über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert. Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld.**