

Selbsthilfebüro Bamberg/ Forchheim
Theatergassen 7, 96047 Bamberg
Tel. 0951.91700940, Fax 0951.2083556
info@selbsthilfebueero.de

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.

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
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Freitag, 30. August 2024, 15:00 bis 18:00 Uhr
Autogenes Training und Selbsthypnose

Das Autogene Training wurde von Dr. Schultz, einem Berliner Nervenarzt, entwickelt. Bei dieser Entspannungsmethode handelt es sich um eine bewusste Einflussnahme auf das vegetative Nervensystem durch Konzentration.

In diesem Workshop können Sie die Wirkungsweise und auch die Möglichkeiten dieser Entspannungstechnik kennenlernen.

Zusätzlich können Sie erfahren, wie Sie durch Herbeiführung eines selbsthypnotischen Zustandes sich selbst bedeutsame und wirksame Suggestionen zur persönlichen Veränderung geben können. Wecken Sie Ihre (Ihnen vielleicht nicht mehr bewussten) Ressourcen zur persönlichen Weiterentwicklung, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Schmerzbewältigung etc.

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Wo: AWO-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

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

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 oder 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.