

Veranstungskalender Selbsthilfebüro 2019



Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung im Selbsthilfebüro an.

Selbsthilfebüro Bamberg/ Forchheim

Theatergassen 7, 96047 Bamberg, Tel 0951/91700940, FAX:0951/2083556, info@selbsthilfebuero.de

Infos zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auch im Selbsthilfebüro. Die Räume sind barrierearm.

Bitte geben Sie die Fortbildungsangebote auch an Ihre Gruppenmitglieder weiter.

Di. 22. Januar, 19:00 Uhr: 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
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

INSEA - Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe

Dienstag, 30.4./ 7.5./ 14.5./ 21.5./ 28.5./ 4.6./ 11.6.2019 jeweils 17:30 bis 20:00 Uhr

Zielgruppe: Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden über 7 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.

Referenten: Anneliese Lorey, Gabriele Keck
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro (Die Kurstermine können nicht einzeln besucht werden) www.insea-aktiv.de

Do. 23. Mai, 17:30 bis 19:30 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
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Nur bei extremen Wetterbedingungen (Gewitter, Temperaturen über 30 Grad) muss der Workshop abgesagt werden.

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

Fr. 07. Juni, 17 bis 20 Uhr: Supervision für Selbsthilfeaktive: Klarer sehen durch Verstehen

Ein Seminarabend für alle, 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.

Referentin: Dagmar Brüggem Dip.-Psychologin, Supervisorin & Coach (DGSV), diplomiert in Themenzentrierter Interaktion (TZI)
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

SA. 06. Juli, 15:00 bis 17:00 Uhr: Qigong für Selbsthilfegruppen im Hain

Der Stadtpark Hain ist die grüne Lunge Bambergs und bietet die schnellste und einfachste Möglichkeit, der Stadt zu entkommen um ein paar Stunden in der Natur zu verbringen.

Wir wollen den Hainpark erkunden und dabei immer wieder inne halten und einfache Qigongübungen praktizieren und Möglichkeiten aufzeigen, an außergewöhnlichen Orten mit seiner Selbsthilfegruppe aktiv zu werden.

Qigong ist ein Sammelbegriff für eine große Anzahl unterschiedlicher Energie-, Atem-, Meditations- und heilgymnastischer Übungen aus China. Allen Qigong-Übungen gemeinsam ist das Ziel: das persönliche Wohlbefinden zu steigern, tief zu entspannen und die eigene Gesundheit zu pflegen.

Referentin: Gabriele Keck, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kursleiterin Qigong Yangsheng
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Sa. ?? September, 10:00 bis 13:00 Uhr: Selbsthilfetag auf dem Maxplatz in Bamberg

Wir wollen wieder einen Öffentlichkeitstag veranstalten, an dem sich die Selbsthilfegruppen mit Ihren Aktivitäten vorstellen können, um sich in der Region bekannt zu machen. (Der Termin wird noch rechtzeitig bekanntgegeben).

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro (Extra-Einladung mit Anmeldebogen)

Do. 24. Oktober, 17:00 bis 20:00 Uhr: Grenzen setzen im sozialen Kontext

Selbstsicheres Verhalten ist in vielen Lebensbereichen von großer Bedeutung. Sozial kompetentes Verhalten besteht unter anderem darin, sich zu Wort zu melden, Kritik zu äußern oder auch mal "Nein" zu sagen, ohne den anderen zu verletzen. Es gehören auch zwischenmenschliche Fähigkeiten dazu, Kontakte zu knüpfen und Komplimente anzunehmen. Es geht darum, die eigenen Ziele „sozialverträglich“ durchzusetzen und in Gesellschaft, Beruf, Partnerschaft etc. die Selbstachtung zu wahren. Der Workshop soll in einem „geschützten Rahmen“, mit verschiedenen Übungen die Möglichkeit geben, auszuprobieren, wie es sich anfühlt, „Nein“ zu sagen, berechnete Wünsche zu äußern, auf seinem Recht zu bestehen, Lob und Anerkennung auszusprechen und anzunehmen.

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Veranstaltungen anderer Veranstalter

- **16.-17. Mai oder 18.-19. Mai 2019 in Bamberg im Bistumshaus St. Otto: Seminar „Neues und Altbewährtes in der Selbsthilfe“**
Referentin: Irena Tezak, Seko Bayern
Veranstalter: SeKo Bayern e.V.
Weitere Infos & Anmeldebedingungen über www.seko-bayern.de
- **05. Juli 2019 in Neu-Ulm: Selbsthilfefachtag „Sucht und Gesundheit“**
Veranstalter: SeKo Bayern e.V.
Weitere Infos & Anmeldebedingungen über www.seko-bayern.de
- **28. September 2019 in Würzburg: Informationsveranstaltung „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“**
Veranstalter: SeKo Bayern e.V.
Weitere Infos & Anmeldebedingungen über www.seko-bayern.de
- **16. November 2019 in Hof: 12. Bayerischer Selbsthilfekongress**
Veranstalter: SeKo Bayern e.V.
Weitere Infos & Anmeldebedingungen über www.seko-bayern.de