

Veranstungskalender 2020



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

Selbsthilfebüro Bamberg/ Forchheim
Theatergassen 7, 96047 Bamberg, Telefon 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.

Onlinekurs* INSEA - Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe
Dienstag, 20.10./ 27.10./ 3.11./ 10.11./ 17.11./ 24.11./ 1.12. jeweils 09:30 bis 12:00 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 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.
kostenlos, (Die Kurstermine können nicht einzeln besucht werden)
Infos: www.insea-aktiv.de

Schnupperkurs für die Technik, mit Informationen zu INSEA und Selbsthilfe
20.10. 2020 von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr

Kursleitung: Simone Hoffmann/ Alexander Schlote

Anmeldung über: Selbsthilfebüro Main-Spessart, Simone Hoffmann Tel: 09353/ 981786

Email: hoffmann@kvmain-spessart.brk.de

Mo. 12. Oktober, 17:30 bis 20:30 Uhr: Mit Entspannungstechniken den Stress besiegen

Was ist Stress? Was bewirkt er im Menschen? Was kann ich dagegen unternehmen?

Eine Möglichkeit, Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen ist, ein Entspannungsverfahren zu erlernen und es möglichst regelmäßig anzuwenden.

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und das Autogene Training nach Dr. J. Schultz sind die bekanntesten und auch am besten auf ihre Wirksamkeit überprüften Methoden.

Auch andere Möglichkeiten der Entspannung, die schnell und effektiv angewendet werden können, werden vorgestellt und erklärt.

Durch kleine Übungen können Sie den Unterschied zwischen diesen Entspannungstechniken erfahren. Das soll Ihnen die Möglichkeit geben auszuprobieren, welche dieser Methoden die geeignete für Sie und für Ihre Gruppe ist.

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Wo: AWO Gruppenraum Moskau, Theatergassen, 96047 Bamberg
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Veranstaltungen Seko Bayern

Die SeKo Bayern bietet in verschiedenen Städten in Bayern Fortbildungen für Selbsthilfegruppen an.

Außerdem werden von der Seko Bayern noch verschiedene Online Seminare* angeboten.

Weitere Infos & Anmeldebedingungen über www.seko-bayern.de

Der virtuelle Selbsthilfetreffpunkt Bayern geht in die Verlängerung!
Ab dem 15. September jeden 3. Dienstag im Monat, 16.30 - 18.00 Uhr
Der virtuelle Selbsthilfetreff ist offen für alle Interessierten und bietet neben dem Austausch auch die Möglichkeit, ein Online-Tool* im geschützten Rahmen zu testen.

Infos unter www.seko-bayern.de

***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.