

## Veranstungskalender für Selbsthilfegruppen 2021 (4. Quartal)

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 und ein Hygienekonzept liegt vor.  
Bitte geben Sie die Fortbildungsangebote auch an Ihre Gruppenmitglieder weiter.

Montag 15. November, 15:00 bis 18:00 Uhr:  
Supervision - 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)

Wo: AWO Gruppenraum, Schillerplatz, 96047 Bamberg  
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Dienstag 16. November, 16:00 bis 19:00 Uhr:  
Selbsthilfe wird digital! Ein Basis Workshop für Onlineveranstaltungen

Mit diesem Grundlagenseminar wollen wir Selbsthilfeaktive fit und sicher im Umgang mit Android-Tablets machen und für digitale Themen begeistern.

Hauptschwerpunkte des Seminars sind:

- Hard und Software (Betriebssystem Android)
- Einstellungen der Geräte
- Online Nutzung (Browser, WLAN, Suchmaschinen)
- Sicherheitshinweise (Datenschutz, Cookies, Websiteberichtigungen, Passwort)
- Videokonferenzen (Funktion, Anbieter, Beispielkonferenz)
- Ausblick

Wir haben **5 Tablets als Leihgeräte** (für Teilnehmer\*innen die kein Gerät haben). Das Gerät kann nach dem Kurs ausgeliehen werden. Sie haben auch die Möglichkeit Ihr eigenes Tablet mitzubringen.  
**Es wird um telefonisch Anmeldung gebeten, um die Hardwarefragen zu klären.**

Referentin: Veronika Polok

Wo: AWO Akademie, 96049 Bamberg  
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Onlinekurs\* INSEA - Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe  
Mittwoch 20.10./ 27.10./ 03.11./ 10.11./ 24.11./ 01.12.21  
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 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.

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

Kursleitung: Simone Hoffmann, Alexander Schlote

Wo: Online über BigBlueButton (siehe technische Voraussetzungen\*)

Der Kurs ist kostenlos

Anmeldung über: Selbsthilfebüro, Theatergassen 7, 96047 Bamberg, Tel.: 0951.91700940,

Email: [info@selbsthilfebuero.de](mailto:info@selbsthilfebuero.de)

oder [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

***Die Kurstermine können nicht einzeln besucht werden.***

**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme an dem Insea Kurs:**

**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.**

Bitte schauen Sie auch nach Veranstaltungen und Fortbildungen von Seko Bayern:  
Infos unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)