

Freitag, 25. Juni, 12 - 18 Uhr

„Selbstbestimmt leben“

Informationstag für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Mannheim Stadthaus N1, 1. OG

Angeboten werden Mit-Mach-Aktionen und Vorträge mit interessanten und aktuellen Themen wie Betreuungsrecht oder Patientenverfügung, Ernährung im Alter, Reisen in die nähere Umgebung, Genießen im Alter, aber auch Augenerkrankungen bei Diabetes und barrierefreies Wohnen. Zahlreiche Mentorenprojekte werden sich gemeinsam präsentieren und vorstellen, welche Möglichkeiten des Engagements sie nicht nur für Ältere bieten.

Ein buntes kulturelles Rahmenprogramm mit dem Kinderchor der Familienbildungsstätte und der Kindertheatergruppe des Nationaltheaters, das Seniorentheater Mannemer Spätlese, ein Konzert des Tannenhof-Ensembles und Kaffee und Kuchen lockt die Gäste in den Bürgersaal. Informationsstände von 30 Einrichtungen sorgen für individuelle Beratung, vielfältige Informationen und bieten beispielsweise Blutzucker- und Fettwertmessung an.

Der Gesundheitstreffpunkt hat die Federführung im Auftrag der Stadt übernommen. Das Programm ist ab Ende Mai erhältlich und kann auf der Homepage abgerufen werden..

Dienstag, 13. Juli, 18 - 19.30 Uhr

Mitgliederversammlung

Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.

Samstag, 23. Oktober

10.30 - 16.30 Uhr

Selbsthilfe baut Brücken

8. Regionaler Selbsthilfegruppentag Stadthaus N1, Podium und 1. OG

Geplant ist die Veranstaltung über zwei Stockwerke hinweg: im Podiumsgeschoss und im 1. Stock wird eine Vielfalt an Ständen, Programmpunkten und Aktivitäten Anziehungspunkt für die ganze Region sein.

Highlights werden die Vorträge zum Thema Schlafstörungen von Prof. Dr. Volker Faust im Bürgersaal und der Besuch des Patientenbeauftragten der Bundesregierung, Wolfgang Zöller, sein, der über sein Vorhaben eines Gesetzes für Patientenrechte spricht.

Weitere Hochkarätige Vorträge zu Themen der Gesundheit, „Gesprächsinself“, in denen Selbsthilfegruppen ihre Arbeit und die gegenseitige Unterstützung darstellen (z.B. zu Sucht, Schmerz, Krebs), Informations- und Beratungsstände von ungefähr 60 Selbsthilfegruppen zur Information sowie kulturelle Darbietungen sorgen für ein vielfältiges und attraktives Programm.

Veranstalter sind die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (RAG-SH) und der Gesundheitstreffpunkt in Kooperation mit zahlreichen Organisationen.

Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg, BARMER GEK, BKK Pfalz, DAK Rhein-Neckar, Stadt Mannheim

Schirmherr: Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz

Überblick

Samstag, 8. Mai, 10 - 16 Uhr

Seminar

Ressourcen erkennen, nutzen und ausbauen - ein Perspektiven-Workshop

Samstag, 12. Juni, 10 - 16 Uhr

Seminar

Sicher auftreten und überzeugen - Rhetorikseminar

Freitag, 25. Juni, 12-18 Uhr

Infotag für ältere Bürgerinnen und Bürger

Selbstbestimmt leben

Dienstag, 13. Juli, 18 Uhr

Mitgliederversammlung

Dienstag, 13. Juli, 19.30 Uhr

Informationsabend zum Thema Recht und Versicherungen

Selbsthilfe - aber sicher!

Samstag, 18. September, 10 - 16 Uhr

Seminar

Wie sage ich es meiner Zeitung?

Samstag, 23. Oktober, 10.30 - 16.30 Uhr

8. Regionaler Selbsthilfegruppentag

Selbsthilfe baut Brücken

Schließzeiten Gesundheitstreffpunkt

23.8. - 12.9.2010 und 23.12.2010 - 6.1.2011

Spenden-Konto: Postbank Ludwigshafen

BLZ 545 100 67, Konto Nr. 255 472 - 672



Seminare und Veranstaltungen 2010

Gesundheitstreffpunkt

Mannheim

Alphornstr. 2a

68169 Mannheim

Tel. 3 39 18 18, Fax 3 36 32 61

www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de



Samstag, 8. Mai, 10-16 Uhr
Ressourcen erkennen, nutzen und ausbauen - ein Perspektiven-Workshop

Häufig schleicht sich in die Arbeit der Selbsthilfegruppe ein „Trott“ ein, der zunächst sehr gut und konstruktiv verläuft, sich im Laufe der Zeit aber als belastend und unbeweglich herausstellt. Viele Aufgaben werden von wenigen Aktiven geleistet.

Zeit mal drüber nachzudenken!

- Wie organisieren wir unsere Gruppe?
- Sind wir gut aufgestellt und attraktiv für neue Mitglieder?
- Welche Ressourcen können wir stärker nutzen?

Diese und weitere Fragen möchten wir im Workshop diskutieren und Lösungen finden. Hilfreich zur Reflexion und zur späteren Umsetzung in der eigenen Arbeit ist es, wenn aus jeder Selbsthilfegruppe gleich 2 Mitglieder teilnehmen.

Tagesseminar mit Marion Schutt
M.A. Erziehungswissenschaften
selbständige Trainerin und Beraterin
Kosten: 15 Euro, für Mitglieder 12 Euro

Samstag, 12. Juni, 10-16 Uhr
Sicher auftreten und überzeugen - Rhetorikseminar

Sie wollen selbstbewusst Ihre Anliegen vorbringen oder souverän Ihre Selbsthilfegruppe vorstellen? In diesem Rhetoriktraining lernen Sie

- frei zu sprechen
- überzeugend zu argumentieren
- mit Ihrem Auftreten die Zuhörer zu gewinnen
- Ihr Lampenfieber zu überwinden.

Alle Seminarinhalte sind ganz praxisorientiert: Lernen Sie durch ausprobieren.

Tagesseminar mit Johannes Maria Steinke
Rhetoriktrainer, Buchautor und Coach
Kosten: 15 Euro, für Mitglieder 12 Euro

Samstag, 18. September, 10-16Uhr
Wie sage ich es meiner Zeitung?

Für Selbsthilfegruppen ist es wichtig, ihre Anliegen und Termine bekannt zu machen.

Die Medienfachleute Kirsten Baumbusch und Stefan Zeeh machen uns fit im Umgang mit Zeitungsredaktionen. Sie zeigen auf, welche Themen für die Presse spannend sein können und wie man das Interesse der Redakteure weckt. Anhand von Beispielen und Übungen werden wir das ausprobieren.

Tagesseminar mit Kirsten Baumbusch
(Journalistin und politische Referentin)
und Dr. Stefan Zeeh (Journalist)
Kosten: 15 Euro, Mitglieder 12 Euro

Vorankündigung Herbst:
Erfahrungsaustausch für Neue

„Wie viele Leute kommen beim nächsten Mal? Können wir die unterschiedlichen Erwartungen alle unter einen Hut bringen? Wer ist bereit, Aufgaben wie Moderation oder Öffentlichkeitsarbeit zu übernehmen? Wie ernst nehmen die Mitglieder die Gruppe überhaupt?“

Diese und ähnliche Fragen beschäftigen Selbsthilfegruppen (nicht nur) in der Gründungsphase. In diesem Austausch für Gruppen, die in den letzten Jahren entstanden sind, werden Sie sehen, dass andere mit ähnlichen Fragen beschäftigt sind, und es konstruktive und manchmal überraschende Lösungen geben kann.

Abendseminar, voraussichtlich November
Seminarleitung: N.N.
Kosten: 3 Euro, für Mitglieder frei



Sorgen Sie für Ihre Entlastung - durch Qualifizierung!

Dienstag, 13. Juli, 19.30 Uhr
Im Anschluss an die Mitgliederversammlung
Selbsthilfe - aber sicher!
Informationen zum Thema Recht und Versicherungen

Sind wir als Selbsthilfegruppe versichert? An wen müssen wir uns im Schadensfall wenden? Wann und in welchem Umfang haften Vorstände? Muss ich als ehrenamtlich Tätige/r eine Aufwandsentschädigung versteuern?... Viele weitere Fragen stellen sich im Laufe der Selbsthilfearbeit. Ingo Pezina steht an diesem Abend kompetent Rede und Antwort.

Abendveranstaltung mit Ingo Pezina, Jurist
Referent für Rechtsfragen beim Paritätischen Landesverband Baden-Württemberg
Kosten: 3 Euro, für Mitglieder frei

Ort für alle Seminare:

Alphornstr. 2a, Mannheim-Neckarstadt
(Linie 2, Haltestelle Neumarkt)

Anmeldung zu den Seminaren:

Angesprochen sind alle Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Im Beitrag sind die Kosten für Essen (nur bei Tagesseminar), Getränke und Seminarunterlagen enthalten.

Mitglieder des Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. erhalten auf alle Angebote mindestens 20% Ermäßigung.

Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn verbindlich an. Bei Abmeldungen weniger als 4 Tage vor Seminarbeginn oder ohne Absage wird der volle Betrag fällig.

Seminare für Selbsthilfegruppen - Angebot 2010