

**VERANS
TALTUNG
EN ● SEM
INARE ●
WORKSH
OPS ● ●**

JAHRESPROGRAMM 2020

Übersicht

Veranstaltungen und Seminare 2020

- 22.2. **Seminar** „Homepage, E-Mails, WhatsApp & Co. – wie mache ich´s richtig?“
- 28.2. **Seminar** „Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen“
- 28.5. **Mitgliederversammlung** des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.
- 28.5. **Vortrag** „Pressearbeit für Selbsthilfegruppen“
- 20.6. **Seminar** „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“
- 10.10. **Seminar** „Effiziente Sitzungen“
- 25.11. **Austauschtreffen** für neue Selbsthilfegruppen

Veranstaltungsreihe

Teezeiten

„ Spannendes Thema, viele Anregungen für den Internet-Umgang. Seminar absolut empfehlenswert, Dozent top. „

Teilnehmende/r des Seminars „Sicher im Internet bewegen“ mit Gerd Armbruster am 8. Juni 2019



Liebe Aktive in der Selbsthilfe,

unsere Veranstaltungen sollen Ihnen auch im Jahr 2020 die Möglichkeit der Weiterbildung und Qualifizierung bieten. Freuen Sie sich auf Seminare und Vorträge zu den Themen „Homepage, E-Mails, WhatsApp & Co.“, „Pressearbeit für Selbsthilfegruppen“ und „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Außerdem wird von uns ein Seminar „Effiziente Sitzungen“ angeboten.

Die Veranstaltungsreihe „Teezeiten“ mit Gesundheitsinformationen zu verschiedenen Themen wird im Jahr 2020 mit teils neuen Kooperationspartnern fortgeführt. Alle Veranstaltungen werden in deutscher Sprache abgehalten und bei Bedarf simultan ins Türkische übersetzt.

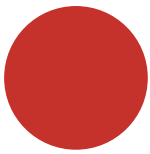
Im Oktober werden wir uns an den „einander.Aktionstagen 2020“ wieder mit einem Filmabend beteiligen. Nähere Informationen erhalten Sie im Laufe des Jahres.

Herzlich danken möchte ich den gesetzlichen Krankenkassen, die viele unserer Angebote ermöglichen. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei unseren Veranstaltungen!

Ihre

Bärbel Handlos

Geschäftsführerin Gesundheitstreffpunkt Mannheim



Homepage, E-Mails, WhatsApp & Co. – wie mache ich 's richtig?

Die Handy- und Internetnutzung ist heutzutage für viele selbstverständlich. Doch gerade, wenn Handy und Internet in der eigenen Selbsthilfegruppe genutzt werden, gilt es, ein paar Dinge zu bedenken. Beispiel WhatsApp: Kann ich bedenkenlos über WhatsApp kommunizieren? Was ist zu beachten, wo lauern Gefahren? Und welche Alternativen zu WhatsApp gibt es?

Im Seminar geht es auch um die Frage, auf welche Weise man die eigene Selbsthilfegruppe im Internet präsentieren kann: Mit einer Homepage? Mit einer eigenen Facebook-Seite oder einem Instagram-Profil? Und wo lauern ggf. Gefahren, z.B. hinsichtlich des Datenschutzes? Außerdem gibt es Tipps, was zu tun ist, wenn man für die Selbsthilfegruppe gerne eine eigene Internetseite anlegen möchte und was hinsichtlich des Datenschutzes beim Versenden von E-Mails zu beachten ist.

Termin: Samstag, 22. Februar, 10 - 14 Uhr

Leitung: Gerd Armbruster
zertifizierter IT-Sicherheitsbeauftragter
der Stadt Mannheim

Ort: Abendakademie Mannheim
U1, 16-19, 68161 Mannheim

Kosten: 12,- € (Mitglieder beim Gesundheitstreffpunkt)
15,- € (Nichtmitglieder)

Mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen
Krankenkassen. Anmeldung erforderlich bis 7. Februar.

Seminar

Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppen zeichnen sich durch das bürgerschaftliche Engagement betroffener Menschen aus und erzielen keinen wirtschaftlichen Gewinn. Abhängig von den Zielen der Gruppe ist oftmals finanzielle Unterstützung notwendig, z.B. für die Durchführung bestimmter Aktivitäten, Projekte oder für die laufenden Kosten (z.B. Raummiete, Porto- und Telefonkosten etc.).

Beim Seminar wird es einen Überblick geben über Unterstützungsmöglichkeiten durch die Stadt Mannheim, durch Krankenkassen und durch die Firma Fuchs Petrolub SE. Förderanträge für die eigene Selbsthilfegruppe können gleich beim Seminar ausgefüllt werden.

Termin: Freitag, 28. Februar
15 - 18 Uhr

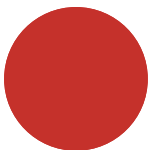
Leitung: Bärbel Handlos
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen. Anmeldung erforderlich bis 14. Februar.

Seminar



Mitgliederversammlung des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.

Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. wurde im Jahr 1983 gegründet und ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Zur alljährlich stattfindenden Mitgliederversammlung laden wir herzlich ein.

Termin: Donnerstag, 28. Mai
18 - 19 Uhr

Moderation: Raymond Fojkar
1. Vorsitzender
Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.

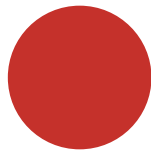
Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung nicht erforderlich.

Versammlung

Pressearbeit für Selbsthilfegruppen



Für Selbsthilfegruppen ist es wichtig, in den lokalen Medien unterzukommen. Zum einen, um gezielt auf eigene Veranstaltungen (z.B. Fachvorträge) hinzuweisen, zum anderen, um Betroffene auf die Existenz der eigenen Selbsthilfegruppe aufmerksam zu machen.

Im Vortrag geht es unter anderem um die Fragen, wie man eine gute Pressemitteilung schreibt, über welche Kanäle und Themen man Redaktionen erreicht und welche Pressemaßnahmen für wen Sinn machen. Es wird die Möglichkeit geben, zu den behandelten Themen eigene Fragen zu stellen.

Termin: Donnerstag, 28. Mai
19.15 - 21 Uhr

Leitung: Agnes Polewka
Journalistin

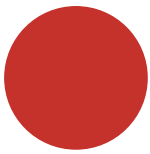
Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen
Krankenkassen.

Anmeldung erforderlich bis 27. Mai.

Vortrag



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Dieses Seminar zur Stressbewältigung wird mit Hilfe der Methode „MBSR“ durchgeführt. MBSR ist die Abkürzung für „Mindfulness Based Stress Reduction“ und heißt in der deutschen Übersetzung „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Diese ist eine weltanschaulich neutrale Selbsthilfemethode zur Stress- und Schmerzbewältigung, die bei vielen körperlichen und seelischen Beschwerden eingesetzt werden kann.

Das Seminar richtet sich an alle, die Bewusstheit in ihr Leben bringen oder ihren Alltag bewusst entschleunigen wollen. Bitte zum Seminar eine eigene Matte oder eine bequeme Unterlage zum Liegen mitbringen! Alle Übungen können auch auf einem Stuhl durchgeführt werden.

Termin: Samstag, 20. Juni
10 - 16 Uhr

Leitung: Hardy Reckling
MBSR-Lehrer, Diplom-Psychologe (FH),
Sportwissenschaftler B.A., Master of HBA

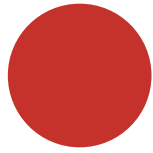
Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Kosten: 12,- € (Mitglieder beim Gesundheitstreffpunkt)
15,- € (Nichtmitglieder)

Mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen. Anmeldung erforderlich bis 5. Juni.

Seminar

Effektive Sitzungen



Sitzungen der Selbsthilfegruppe, Netzwerktreffen, Arbeitskreise und ähnliche Veranstaltungen bringen Menschen zusammen, die sich austauschen und für ein gemeinsames Thema einsetzen. Die gemeinsame Arbeit soll zielführend und angenehm sein. Damit dies gelingen kann, braucht es einen organisatorischen Rahmen und ein wertschätzendes Miteinander. Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug und Erfahrungswissen zu folgenden Fragen:

- Wie plane ich eine Veranstaltung und richte sie an den Bedürfnissen der Zielgruppe aus?
- Wie bereite ich Sitzungen vor und spreche Interessierte oder Mitstreiterinnen und Mitstreiter gewinnend an?
- Wie strukturiere und moderiere ich eine Sitzung und halte Ergebnisse fest?
- Wie ermögliche ich Spaß, Kreativität und Engagement?

Termin: Samstag, 10. Oktober
10 - 16 Uhr

Leitung: Stefanie Theuer
Diplom-Psychologin, Coach (dvct),
Kommunikationstrainerin, Systemische Beraterin

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Kosten: 12,- € (Mitglieder beim Gesundheitstreffpunkt)
15,- € (Nichtmitglieder)

Mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen
Krankenkassen.
Anmeldung erforderlich bis 25. September.

Seminar



Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen

Wie gestalte ich Gruppenabende ansprechend? Was kann die Gruppe tun, um neuen Mitgliedern in der Selbsthilfegruppe den Einstieg zu erleichtern und diese gut aufzunehmen? Wie können wir als Selbsthilfegruppe auf uns aufmerksam machen und Interessierte erreichen?

Mit diesen und anderen Fragen beschäftigen sich viele Selbsthilfegruppen, deren Gründung gerade erfolgt ist, im ersten Jahr ihres Bestehens. Da kann es helfen, zu erfahren, dass andere Selbsthilfegruppen ähnliche Fragen haben oder auch schon erste Antworten für sich gefunden haben. Das Motto „von anderen lernen“ und trotzdem den eigenen Weg finden, das eigene Wissen und die Erfahrungen ernst nehmen und diese teilen, gemeinsam Lösungen finden für offene Fragestellungen – das sind die Grundlagen für diesen gegenseitigen Austausch.

Termin: Mittwoch, 25. November
18 - 20 Uhr

Leitung: Linda Bielfeld und Anna Wojahn
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

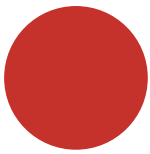
Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Mit freundlicher Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen. Anmeldung erforderlich bis 28. Oktober.

Austausch



Notizen



Teezeiten

Bei der Veranstaltungsreihe „Teezeiten“, die in Form eines Expertenvortrags stattfindet, werden unterschiedliche gesundheitsspezifische Themen behandelt und verständlich erklärt. Dazu lädt der Gesundheitstreffpunkt Mannheim verschiedene Experten (z.B. Ärzte, Beratungsstellen und weitere Dienstleister aus dem Gesundheitswesen) und passende Selbsthilfegruppen ein. Es gibt dabei die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen.

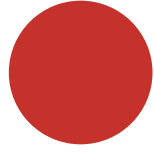
Die „Teezeiten“ werden in Kooperation mit der AWO Kreisverband Mannheim, dem Treffpunkt Neckarstadt-Ost und Duha e.V. durchgeführt.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und werden bei Bedarf in türkischer Sprache angeboten bzw. ins Türkische übersetzt.

Bitte informieren Sie sich im Vorfeld beim Gesundheitstreffpunkt, ob es bei den Themen oder Zeiten Veränderungen gegeben hat.

Teezeiten

Çayvakitleri



Uzmanlar konferansı biçiminde sunulan toplantılar dizisi „çayvaktinde“ çeşitli sağlık konuları ele alınıp anlaşır şekilde anlatılmaktadır. Toplantıya Gesundheitstreffpunkt Mannheim değişik uzmanları (örneğin doktorlar, danışma yerleri ve sağlık hizmeti sunucuları) ve uygun kendikendine-yardım gruplarını çağırılmaktadır. Toplantılarda soru yöneltme imkânları da vardır.

Çayvakitleri AWO (Arbeiterwohlfahrt) Mannheim bölge grubu, Treffpunkt Neckarstadt-Ost kuruluşu ve Duha yardım kuruluşu ile ortaklaşa düzenlenmektedir.

Tüm toplantılar ücretsiz olup sunulan konular gerektiğinde almancadan türkçeye çevrilmektedir.

Lütfen önceden Gesundheitstreffpunkt'a başvurup belirlenen yer ve zamanlarda herhangi bir değişikliğin yapılmadığını öğreniniz.

Çayvakitleri



Teezeiten

Toplantı günleri ve konuları / Termine und Themen

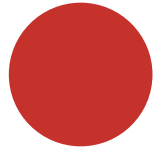
Gün / Termin: 31. Ocak / 31. Januar
Saat 17 ile 19 arası / 17 - 19 Uhr
Konu / Thema: Demans (Bunama) / Demenz
Yer / Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Gün / Termin: 11. Mart / 11. März
Saat 18 ile 20 arası / 18 - 20 Uhr
Konu / Thema: Tükenmişlik sendromu / Burnout
Yer / Ort: Arbeiterwohlfahrt Kreisverband
Mannheim, Murgstr. 3

Gün / Termin: 17. Haziran / 17. Juni
Saat 18 ile 20 arası / 18 - 20 Uhr
Konu / Thema: Migren ve baş ağrısı /
Migräne und Kopfschmerzen
Yer / Ort: Treffpunkt Neckarstadt-Ost
Melchiorstraße 12-14

Teezeiten

Çayvakitleri



Toplantı günleri ve konuları / Termine und Themen

Gün / Termin: 11. Eylül / 11. September
Saat 17 ile 19 arası / 17 - 19 Uhr
Konu / Thema: Alkol bağımlılığı / Alkoholsucht
Yer / Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Gün / Termin: 28. Ekim / 28. Oktober
Saat 18 ile 20 arası / 18 - 20 Uhr
Konu / Thema: Yeme bozukluğu ve obesite (aşırı şişmanlık)
/ Essstörungen und Adipositas
Yer / Ort: Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Mannheim
Murgstr. 3

Gün/Termin: 11. Kasım / 11. November
Saat 18 ile 20 arası / 18 - 20 Uhr
Konu/Thema: Engelli çocukların velileri /
Eltern von Kindern mit Behinderung
Yer/Ort: Duha e.V. Mannheim-Rheinau
Karlsruher Str. 5

AOK Baden-Württemberg'in nazik desteği ile./ Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg.
Kayda gerek yok./Anmeldung nicht erforderlich.

Çayvakitleri

Unsere externen Referentinnen/Referenten 2020



Gerd Armbruster
zertifizierter
IT-Sicherheitsbeauftragter
der Stadt Mannheim



Agnes Polewka
Journalistin



Hardy Reckling
MBSR-Lehrer, Diplom-
Psychologe (FH), Sport-
wissenschaftler B.A.,
Master of HBA



Stefanie Theuer
Diplom-Psychologin,
Coach (dvct),
Kommunikationstrainerin,
Systemische Beraterin

Anmeldung

Verbindliche Anmeldung zum Seminar

Vorname, Name:

Selbsthilfegruppe (Name der Gruppe):

E-Mail:

Ich bin damit einverstanden, dass meine oben genannten Kontaktdaten gespeichert werden.

Datum

Unterschrift

Per Telefon: 0621-3 39 18 18 oder per Fax: 0621-3 36 32 61 oder per Mail: medien@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de oder per Post: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Vorname, Name:

Selbsthilfegruppe:

E-Mail:

Telefon:

Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1
68167 Mannheim

Teilnahmebedingungen

für die Seminare und Workshops

Sofern nicht anders angegeben, finden die Seminare beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim in der Max-Joseph-Str. 1 68167 Mannheim statt.

Im Teilnahmebeitrag sind die Kosten für Seminarunterlagen sowie Verpflegung und Getränke enthalten. Der Beitrag ist am Seminartag zu entrichten. Anmeldungen sollten, sofern nicht anders angegeben, spätestens 14 Tage vor dem Seminar verbindlich vorliegen. Bei weniger als 6 Teilnehmerinnen oder Teilnehmern kann das Seminar nicht stattfinden. Bei Absagen, die nicht mindestens 10 Tage vor dem Seminar erfolgen, wird der volle Teilnahmebeitrag fällig.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten spätestens eine Woche vor dem Seminar eine Teilnahmebestätigung mit Informationen zum Ablauf des Seminars. Mitglieder des Vereins Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. zahlen einen ermäßigten Teilnahmebeitrag. In Ausnahmefällen ist ein ermäßigter Teilnahmebetrag auch für Nichtmitglieder möglich. Es empfiehlt sich, dass zwei Personen pro Selbsthilfegruppe am Seminar teilnehmen – so ist es leichter, das Gelernte in die Gruppen zu transportieren.

Stand: 18.12.2019

Änderungen vorbehalten.

Anmeldung

Telefonisch 0621-3 39 18 18
oder per Fax 0621-3 36 32 61
oder per Mail medien@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
oder per Post Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1
68167 Mannheim



Christof Balzer

organisiert die Seminare für Sie.

Veranstalter

Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

E-Mail: gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de
Internet: www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
Telefon: 0621-3 39 18 18

