

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

JAHRESPROGRAMM 2021

Übersicht

Veranstaltungen und Seminare 2021

- 5.3. **Seminar** „Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen“
- 23.4. **Seminar** „Homepage, E-Mails, WhatsApp & Co. – wie mache ich´s richtig?“
- 8.5./2.7. **Seminar** „Mit Kinaesthetics den Alltag als pflegende Angehörige stärken“
- 10.7. **Seminar** „Umgang mit der eigenen Doppelrolle“
- 20.5. **Mitgliederversammlung** des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.
- 25.9. **Seminar** „Achtsamkeit für pflegende Angehörige“
- 27.10. **Austauschtreffen** für neue Selbsthilfegruppen
- 6.11. **Seminar** „Homepage für die eigene Selbsthilfegruppe“

Veranstaltungsreihe

Teezeiten

„ Viel für die Selbsthilfegruppe mitgenommen, sehr praxisnah. Top. „

Teilnehmende/r des Seminars „Effektive Sitzungen“ mit Stefanie Theuer am 10. Oktober 2020



Liebe Aktive in der Selbsthilfe,

wir gehen voller Zuversicht in ein neues Jahr mit vielen Möglichkeiten der Weiterbildung und Qualifizierung für Sie. Unsere Seminare sollen Ihnen Impulse für Ihre alltägliche Arbeit geben und die Gruppenarbeit erleichtern. Die Seminare finden unter strengen Hygienevorgaben statt, gegebenenfalls weichen wir auf virtuelle Angebote aus. Näheres erfahren Sie immer rechtzeitig.

Bei einigen Seminaren nehmen wir besonders den Personenkreis pflegender Angehöriger in den Blick. Sie sind eingebettet in das Modellprojekt „Selbsthilfe im Vor- und Umfeld von Pflege – Stark durch Gegenseitigkeit“.

Unsere Veranstaltungsreihe „Teezeiten“ mit Gesundheitsinformationen zu verschiedenen Themen besteht mittlerweile fünf Jahre. Wir freuen uns, dass wir erneut neue Kooperationspartner dafür gewinnen konnten.

Herzlich danken möchte ich den gesetzlichen Krankenkassen, die unsere Seminare und Teezeiten ermöglichen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei unseren Veranstaltungen!

Ihre

Bärbel Handlos

Geschäftsführerin Gesundheitstreffpunkt Mannheim



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, 5. März
14 - 17 Uhr

Leitung: Bärbel Handlos
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung erforderlich bis 19. Februar.

Seminar



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: Freitag, 23. April, 14 - 18 Uhr

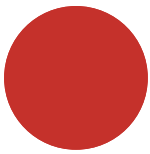
Leitung: Gerd Armbruster
zertifizierter IT-Sicherheitsbeauftragter
der Stadt Mannheim

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

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

Anmeldung erforderlich bis 9. April.

Seminar



Mit Kinaesthetics den Alltag als pflegende Angehörige stärken

Im Kinaesthetics-Kurs setzen Sie sich mit Ihrer eigenen Bewegung auseinander. Pflegende Angehörige lernen, die eigene Bewegungskompetenz zu entwickeln und zu nutzen, um sich selbst im pflegerischen Alltag zu entlasten und die Pflegebedürftigen in den täglichen Aktivitäten wirksam zu unterstützen.

Am ersten Seminartag erhalten Sie allgemeine Informationen zum Thema Bewegung. Am zweiten Seminartag trainieren Sie Ihre Bewegungsmuster bei pflegerischen Versorgungsmöglichkeiten und es werden eigene Themen und Fragen der Teilnehmenden besprochen. Der sorgsame Umgang mit dem eigenen Körper und dem der pflegebedürftigen Person steht an beiden Tagen im Mittelpunkt. Die Seminarinhalte werden bei Bedarf simultan ins Türkische übersetzt.

Termin: 1. Kurs: Samstag, 8. Mai, 9 - 12 Uhr und
Freitag, 21. Mai, 13 - 16 Uhr

2. Kurs: Freitag, 2. Juli, 13 - 16 Uhr und
Samstag, 17. Juli, 9 - 12 Uhr

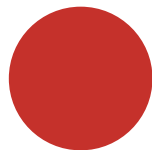
Leitung: Andrea Wilhelm und Jeannette Zwipp
ausgebildete Kinaesthetics-Trainerinnen

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

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

Anmeldung erforderlich bis 24. April bzw. 18. Juni.

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.

2021 stehen Wahlen an, im Anschluss an die Versammlung ist noch Zeit für Gespräch und Begegnung.

Termin: Donnerstag, 20. Mai
18.30 - 20.30 Uhr

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

Ort: Haus für Vielfalt und Engagement
Alphornstr. 2a

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung nicht erforderlich.

Versammlung



Umgang mit der eigenen Doppelrolle

Als Verantwortliche/r in einer Selbsthilfegruppe zu arbeiten, kann bereichernd, motivierend und herausfordernd sein – manchmal aber auch (über-)fordernd und belastend: Einerseits ist man mit der Leitung der Selbsthilfegruppe beschäftigt, andererseits nimmt man aber auch als Betroffene/r an den Gruppentreffen teil.

Das Seminar bietet den Rahmen, die persönliche Rolle in der Selbsthilfegruppe zu reflektieren, Erwartungen und eigene Anspruchshaltung zu klären und sich Handlungsmöglichkeiten für konkrete Anliegen und Situationen zu erarbeiten. Ein Ziel ist die Entwicklung eines Methodenkoffers „Umgang mit der eigenen Doppelrolle“. Gerne können eigene Fragen oder Praxisbeispiele im Seminar bearbeitet werden. Das Seminar richtet sich an alle Selbsthilfegruppenmitglieder, die sich vom Thema „betroffen“ fühlen.

Termin: Samstag, 10. Juli
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)

Anmeldung erforderlich bis 26. Juni.

Seminar



Achtsamkeit für pflegende Angehörige

Das Seminar ist ein Angebot für alle, die Bewusstheit in ihr Leben bringen wollen oder ihren Alltag bewusst entschleunigen wollen. Die im Seminar durchgeführten Übungen sind besonders auf pflegende Angehörige ausgerichtet. Die Teilnehmenden lernen, wo und wann sie das Gelernte im Alltag einbringen können. Bitte zum Seminar eine eigene Matte oder eine bequeme Unterlage zum Liegen mitbringen. Alle Übungen können auch auf einem Stuhl durchgeführt werden.

Das Seminar richtet sich sowohl an Mitglieder aus Selbsthilfegruppen als auch speziell an Migrantinnen, die zuhause Angehörige pflegen. Das Seminar findet statt im Rahmen des Modellprojekts „Selbsthilfe im Vor- und Umfeld von Pflege – Stark durch Gegenseitigkeit“. Die Seminarinhalte werden bei Bedarf simultan ins Türkische übersetzt.

Termin: Samstag, 25. September
10 - 16 Uhr

Leitung: Cornelia Haaf
Ergotherapeutin, pädagogische Fachkraft im Gesundheitswesen

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

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

Anmeldung erforderlich bis 11. 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, 27. Oktober
18 - 20 Uhr

Leitung: Bettina Brandeis und Maria Skiendziel
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

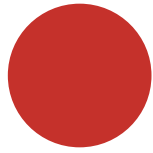
Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung erforderlich bis 13. Oktober.

Austausch

Homepage für die eigene Selbsthilfegruppe



Um neue Mitglieder für die eigene Selbsthilfegruppe zu gewinnen, kann es sinnvoll sein, die Selbsthilfegruppe mit einer eigenen Homepage im Internet zu präsentieren. So kann die Gruppe leichter von Betroffenen gefunden werden. Doch wie komme ich zu einer eigenen Homepage? Was muss ich alles vorher bedenken und was kostet die Einrichtung einer Homepage? Vorgestellt wird das Content Management System Wordpress. Das Seminar soll das komplette „Handwerkszeug“ vermitteln, vom Vertrag mit dem Provider bis zur Veröffentlichung im Internet. Die Teilnehmenden werden somit in der Lage sein, eine eigene Homepage zu entwerfen und ins Internet zu stellen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Seminar sind Vorkenntnisse mit dem Browser und mit Windows. Eigene PCs oder Laptops brauchen nicht mitgebracht werden.

Termin: Samstag, 6. November
10 - 17 Uhr

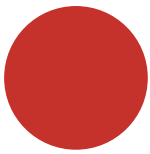
Leitung: Gerd Armbruster
zertifizierter IT-Sicherheitsbeauftragter der Stadt
Mannheim

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

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

Anmeldung erforderlich bis 23. Oktober.

Seminar



Teezeiten

Bei der Veranstaltungsreihe „Teezeiten“, die in Form eines Vortrags stattfindet, werden unterschiedliche gesundheits-spezifische Themen behandelt und verständlich erklärt. Dazu lädt der Gesundheitstreffpunkt Mannheim verschiedene Experten (z.B. Ärzte, Beratungsstellen) und passende Selbsthilfegruppen ein. Es gibt dabei die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen und in den Austausch zu kommen.

Die „Teezeiten“ werden in Kooperation mit der AWO Kreisverband Mannheim, dem Treffpunkt Neckarstadt-Ost, Duha e.V. und der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (MMM) durchgeführt.

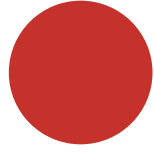
Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und werden bei Bedarf in türkischer Sprache angeboten bzw. ins Türkische übersetzt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Teezeiten

Çayvakitleri



Konferans olarak sunulan „Çayvakti“ toplantılarında çeşitli sağlığa özgü konular işlenip anlaşır biçimde açıklanır. Toplantıya Gesundheitstreffpunkt Mannheim değişik uzmanları (örneğin doktorlar, danışma yerleri ve sağlık hizmeti sunucuları) ve uygun kendi-kendine-yardım gruplarını çağırılmaktadır. Toplantı sırasında sorular yöneltme ve katılımcılarla bilgi alışverişi imkânı vardır.

„Çayvakti“ toplantıları AWO Mannheim il örgütü, Treffpunkt Neckarstadt-Ost, Duha derneği ve sağlık sigortası olmaya-nlar için tıp hizmeti veren Malteserler (MMM) ile ortaklaşa düzenlenmektedir.

Tüm toplantılar ücretsiz olup sunulan konular gerektiğinde almancadan türkçeye çevrilmektedir.

Kayda gerek yok.

Lütfen toplantı öncesi konularda ya da zamanlarda herhangi değişikliğin olup olmadığını Gesundheitstreffpunkt'tan öğreniniz.

Çayvakitleri



Teezeiten

Toplantı günleri ve konuları / Termine und Themen

Gün / Termin: 10. Mart / 10. März
Saat 18 ile 20 arası / 18 - 20 Uhr
Konu: Osteoporoz (Kemik erimesi)
Thema: Osteoporose
Yer / Ort: Haus für Vielfalt und Engagement
Alphornstraße 2a

Gün / Termin: 17. Mart / 17. März
Saat 18 ile 20 arası / 18 - 20 Uhr
Konu: Kadın sağlığı ve aile planlaması
Thema: Frauengesundheit & Familienplanung
Yer / Ort: Haus für Vielfalt und Engagement
Alphornstraße 2a

Gün / Termin: 19. Mayıs / 19. Mai
Saat 18 ile 20 arası / 18 - 20 Uhr
Konu: Engelli çocuğu olan ana-babalar
Thema: Eltern von Kindern mit Behinderung
Yer / Ort: Duha e.V.
Neuhofer Straße 28-30, 68219 Mannheim

Teezeiten



Toplantı günleri ve konuları / Termine und Themen

Gün / Termin: 16. Temmuz / 16. Juli
Saat 18 ile 20 arası / 18 - 20 Uhr
Konu: Ergenlik ve İnternet bağımlılığı
Thema: Pubertät und Internetsucht
Yer / Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Gün / Termin: 29. Eylül / 29. September
Saat 18 ile 20 arası / 18 - 20 Uhr
Konu: Bakım yapan yakınlar – nereden yardım alabilirim?
Thema: Pflegende Angehörige – wo erhalte ich Hilfe?
Yer / Ort: Duha e.V.
Neuhofer Straße 28-30, 68219 Mannheim

Gün/Termin: 24. Kasım / 24. November
Saat 18 ile 20 arası / 18 - 20 Uhr
Konu: Bayanlardaki kanser hastalıkları
Thema: Krebserkrankungen bei der Frau
Yer/Ort: Treffpunkt Neckarstadt-Ost
Melchiorstraße 12-14

Unsere externen Referentinnen/Referenten 2021



Gerd Armbruster
zertifizierter
IT-Sicherheitsbeauftragter
der Stadt Mannheim



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



Andrea Wilhelm
Kinästhetik-Trainerin
Stufe 3 für professionell
Pflegerinnen und pflegende
Angehörige



Jeannette Zwipp
Kinaesthetics-Infant-
Trainerin, Trainerin in der
Pflege und für pflegende
Angehörige

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: 20.01.2021

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

