

**SEMINA
RE • TEE
ZEITEN •
VERSAM
MLUNGE
N • BUGA**

JAHRESPROGRAMM 2023

Übersicht

- 4.3. Seminar „Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen“
- 14.4. – 8.10. „Mutig in die Zukunft“ – Selbsthilfe auf der Bundesgartenschau
- 26.4. Austauschtreffen für neue Selbsthilfegruppen
- 13.5. Seminar „Umgang mit Störungen und ‚schwierigen‘ Gruppenmitgliedern“
- 4.7. Mitgliederversammlung Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.
- 8.7. Seminar „Entspannung in der Gruppe bei Qigong“
- 14.10. Seminar „Stressmanagement in der eigenen Selbsthilfegruppe – eine gesunde Balance finden“
- 18.11. Seminar „Schubladendenken“ - wie kann ich Menschen vorurteilsfreier begegnen?

Die Übersicht der Termine und Themen der Teezeiten finden Sie im Programmheft auf den hinteren Seiten.

”

Das Seminar war sehr hilfreich, ich werde das Gelernte bestimmt anwenden! Gute Stimmung, sehr netter, kompetenter Seminarleiter.

”

Teilnehmende/r des Seminars „Telefonische Erstberatung – wie geht es richtig?“ mit Dr. Hartmut Unger am 17. September 2022



Liebe Aktive in der Selbsthilfe,

2023 steht auch bei uns im Zeichen der Bundesgartenschau. Dort wird sich die Selbsthilfe der Metropolregion unter dem Motto „Mutig in die Zukunft“ präsentieren, wöchentliche Erzählcafés und monatlich Vorträge sowie Lesungen zu interessanten Themen vermitteln wichtige Informationen und dazu einen tieferen Eindruck über die Arbeit der Selbsthilfegruppen.

Bei unseren Seminaren geht es um den Umgang mit Störungen und „schwierigen“ Gruppenmitgliedern, um Entspannung in der Gruppe, um das Stressmanagement in der eigenen Selbsthilfegruppe und um „Schubladen-denken“ – alles Themen, die von Selbsthilfeaktiven gewünscht wurden. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

Gemeinsam mit unseren Kooperationspartner:innen werden wir in bewährter Weise unsere Veranstaltungsreihe „Teezeiten“ mit Gesundheitsinformationen und Vorstellung der Selbsthilfe fortführen.

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

Ich wünsche Ihnen viele Anregungen und spannende Begegnungen bei unseren Veranstaltungen im Jahr 2023!

Ihre

Bärbel Handlos, Geschäftsführerin
Gesundheitstreffpunkt Mannheim



„Mutig in die Zukunft“ – Selbsthilfe auf der Bundes- gartenschau

Die Kontakt- und Informationsstellen und die Selbsthilfegruppen der Metropolregion Rhein-Neckar haben sich unter Federführung des Gesundheitstreffpunkts Mannheim zusammengeschlossen und beteiligen sich gemeinsam an der Bundesgartenschau.

Vom 14. April bis 8. Oktober 2023 laden wir Sie jeden Donnerstag ein, die vielen Gesichter der Selbsthilfe kennenzulernen: bei unserem wöchentlichen Erzählcafé, bei Vorträgen und Lesungen zu wichtigen Themen und kleineren Selbsthilfeaktionen.

Am 5. Mai wollen wir mit Ihnen bei einem Aktionstag gemeinsam „Inklusion genießen“.

Die Selbsthilfe wird dabei durch die AOK Baden-Württemberg im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V finanziell gefördert.

Alle Informationen finden Sie im Programmheft sowie im Internet auf der Seite www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/buga. Dort werden auch aktuelle Programmänderungen bekannt gegeben.

Termin: 14. April bis 8. Oktober

Ort: Bundesgartenschau Mannheim
Freilichtbühne, Spinelli-Gelände

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Kosten entstehen Ihnen für den Eintritt.
Informationen: www.buga23.de

BUGA

Schmerzen bewältigen



In jedem dritten Haushalt in Europa lebt ein Mensch, der unter Schmerzen leidet. Schmerzen und der Umgang damit sind für viele Menschen eine große Herausforderung. Die Betroffenen leiden aber nicht nur unter ihren Dauerschmerzen, sondern auch unter den zunehmenden körperlichen Einschränkungen im Alltag. Das geht oft mit deprimierter Stimmung, ängstlichen Gedanken, Schlafstörungen und einer verminderten Konzentrationsfähigkeit einher.

Welche Unterschiede gibt es bei Schmerzen? Wie können diese behandelt werden? Wie kann man selbst Strategien finden, um ohne Medikamente mit Schmerzen umzugehen? Diese und die Fragen der Besucher:innen werden in dieser Teezeit beantwortet.

In Kooperation mit der Migrationsberatungsstelle des freireligiösen Wohlfahrtsverbands Baden.

Termin: Mittwoch, 15. Februar
15-17 Uhr

Ort: Haus für Vielfalt und Engagement
Alphornstraße 2a

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Teezeit



Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen zeichnen sich durch das bürgerschaftliche Engagement betroffener Menschen aus. Sie 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. Im Schwerpunkt beschäftigen wir uns mit den Förderanträgen für die Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen. Förderanträge für die eigene Selbsthilfegruppe können gleich beim Seminar ausgefüllt werden.

Termin: Freitag, 4. März
15-18 Uhr

Leitung: Bärbel Handlos
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Ort: Online-Seminar über Zoom.
Weitere Informationen nach der Anmeldung.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung erforderlich bis 25. Februar.

Seminar

Angst und Depression in Krisenzeiten



Corona-Pandemie, Krieg, steigende Energiekosten, Inflation – aktuell schwankt die Welt und verändert sich sehr schnell. Was machen diese Veränderungen und Krisen mit den Menschen? Wie können die Einzelnen mit Angst und depressiven Symptomen umgehen? Wie wichtig sind soziale Kontakte und Beziehungen? Wie kann man sich ablenken und schönen Dingen zuwenden? Wie helfen Selbsthilfegruppen, Sorgen zu überwinden? Wie kann ich Krisenzeiten gut bewältigen? Diese und weitere Fragen möchten wir mit Ihnen bei dieser Veranstaltung besprechen.

Termin: Mittwoch, 19. April
17-19 Uhr

Ort: Haus für Vielfalt und Engagement
Alphornstraße 2a

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Teezeit



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. 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 gehen, 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, 26. April
18-20 Uhr

Leitung: Bettina Brandeis und Kathrin Burkhardt
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung erforderlich bis 19. April.

Austausch

Umgang mit Störungen und „schwierigen“ Gruppenmitgliedern



Heute nur einmal „schlecht drauf“ oder dauernd „auf Krawall gebürstet“? Wie gehen wir um mit Gruppenmitgliedern, die schlechte Stimmung und negative Emotionen in die Gruppen tragen? Wie erhalten wir uns einen guten Umgang miteinander als Voraussetzung für produktive Gruppenarbeit?

Im Seminar werden dazu Methoden von Kommunikation und Führung vorgestellt, mit denen eine Gruppe so stabilisiert werden kann, dass sich einzelne Störungen erst gar nicht zum Problem auswachsen, und wie man hartnäckigen „Störenfrieden“ so umgehen kann, dass die Gruppentreffen nicht darunter leiden oder die Existenz der Gruppe gefährdet wird.

Termin: Samstag, 13. Mai
10-16 Uhr

Leitung: Dr. Hartmut Unger
Kommunikationstrainer, Coach

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

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

Anmeldung erforderlich bis 29. April

Seminar



Erste Hilfe im Haushalt / Notfalldienste und Adressen

Viele Dinge im Haushalt bergen Gefahren, auf die man im Alltag nicht immer so gut achtet, wie es nötig wäre. Zu Hause kommt es öfter zu Unfällen, als man denkt. Dabei geht es keineswegs bloß um kleine Kratzer. Nicht selten enden Unfälle im Haushalt sogar mit dem Tod. Die häufigste Unfallursache sind Stürze. Aber auch spitze und scharfe Gegenstände sind verantwortlich für Verletzungen, Brüh- oder Brandverletzungen können passieren. Kleine Kinder und ältere Menschen sind häufiger betroffen. Unfälle lassen sich auch bei umsichtigem Handeln leider nicht immer verhindern.

Wie kann man schnell helfen? Was sind die Grundsätze der Ersten Hilfe? Welche Maßnahmen gibt es? Was gehört alles in ein Erste-Hilfe-Set? Welche Notdienste und Adressen brauche ich im Notfall? Welche Vorsorge gibt es und was ist eine Notfalldose? Bei dieser Teezeit möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und Ihre Fragen beantworten, damit Sie im Notfall schnell handeln können.

In Kooperation mit der Malteser Migranten Medizin.

Termin: Mittwoch, 28 Juni
17-19 Uhr

Ort: Malteser Migranten Medizin
Zehntstraße 32

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Teezeit

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.

Im Anschluss an die Versammlung ist noch Zeit für Gespräch und Begegnung.

Termin: Mittwoch, 4. Juli
18 - 19.30 Uhr

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

Ort: Haus für Vielfalt und Engagement
Alphornstraße 2a

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung nicht erforderlich.

Versammlung



Entspannung in der Gruppe bei Qigong

Qigong ist eine sanfte Übungsmethode aus Asien mit dem Fokus auf Atem, Bewegung und Achtsamkeit, sie soll zur inneren Gelassenheit führen. Qigong kann daher auch bei der Arbeit in Selbsthilfegruppen als Entspannungselement eingesetzt werden oder zuhause der Entspannung dienen.

Im Seminar werden Grundlagen vermittelt, die es ermöglichen, das „Chi“ (= Energie, Atem) zu aktivieren und während dieses Prozesses innere Ruhe und Frieden zu finden, die zur körperlichen und mentalen Entspannung führen sollen. Teilnehmende sollen in die Lage versetzt werden, die Übungen in die eigene Gruppenarbeit zu integrieren. Die Übungen werden in der Regel im Stehen durchgeführt. Bitte an angenehme Bekleidung und bequeme Schuhe denken.

Termin: Samstag, 8. Juli
10-16 Uhr

Leitung: Jutta Stuhlmacher
zertifizierte Qigong- und Tai-Chi-Lehrerin

Ort: Herzogenriedpark Mannheim, Eingang
Jakob-Trumpfheller-Straße/ Ecke
Hochuferstraße

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

Anmeldung erforderlich bis 24. Juni.

Seminar

Bewegung im Alltag



Bewegungsmangel fördert die Entstehung von Übergewicht und das Risiko, an Typ-2-Diabetes oder sogar Krebs zu erkranken. Um mehr Aktivität in den Alltag zu bringen, denken viele gleich daran, dass sie Sport treiben müssen. Häufig lässt sich Bewegung aber ohne viel Aufwand in den Alltag einbauen. Davon kann die Gesundheit profitieren. Sich regelmäßig zu bewegen, ist Balsam für Körper, Geist und Seele.

Was bringt Bewegung im Alltag? Was zählt alles zu Bewegung? Was lässt sich leicht umsetzen? In dieser Teezeit möchten wir den Teilnehmer:innen helfen, den eigenen Alltag beweglicher zu gestalten.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit Duha e.V., Verein für soziale Dienste.

Termin: Samstag, 27. September
10-12 Uhr

Ort: Duha e.V., Verein für soziale Dienste
Karlsruher Straße 5, 68219 Mannheim

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Teezeit



Stressmanagement in der Selbsthilfegruppe – eine gesunde Balance finden

Wer sich in Selbsthilfegruppen engagiert, bringt dafür oft eine Menge Zeit auf. Insbesondere Leiter:innen von Selbsthilfegruppen haben viele Aufgaben: Gruppentreffen organisieren und häufig auch leiten, andere Betroffene beraten oder auf Veranstaltungen die eigene Gruppe präsentieren. Da kommt vieles Andere häufig zu kurz, es gibt keine „gesunde Balance“ mehr.

Wie kann ich diese gesunde Balance wiederherstellen? Was kann ich tun, um zukünftig stressige Situationen gut zu meistern? Welche Übungen gibt es, die akut in stressigen Situationen für mehr Ruhe und Gelassenheit sorgen? Und wie schaffe ich es, die mir zur Verfügung stehende Zeit besser einzuteilen, ohne ständig unter Zeitdruck zu geraten? Diese und weitere Fragen sollen beim Seminar beantwortet werden.

Termin: Samstag, 14. Oktober
10-16 Uhr

Leitung: Claudia Medert
Trainerin für Stressmanagement

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

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

Anmeldung erforderlich bis 30. September.

Seminar

Schlaganfall – was nun, was tun?



Bei einem Schlaganfall wird ein Teil des Gehirns nicht mehr richtig durchblutet. Oft, weil ein Blutgerinnsel ein Gefäß verstopft. Typische Anzeichen sind unter anderem Lähmungen und Sprachstörungen. Eine rasche Behandlung ist sehr wichtig, um dauerhafte Schäden zu vermeiden.

Was sind die ersten Anzeichen bei einem Schlaganfall? Wie kann man schnell helfen? Wie verändert sich ein Mensch nach einem Schlaganfall? Wie lässt sich das Leben nach dem Schlaganfall gestalten? Worauf haben Angehörige im alltäglichen Umgang zu achten? Diese und weitere Fragen werden in dieser Teezeit von einer Ärztin und einer Selbsthilfegruppe beantwortet.

In Kooperation mit der AWO – Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Mannheim e.V.

Termin: Mittwoch, 25. Oktober
15-17 Uhr

Ort: AWO – Arbeiterwohlfahrt Kreisverband
Mannheim e.V., Murgstraße 3

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Teezeit



Schubladendenken – wie kann ich Menschen vorurteilsfreier begegnen?

Viele Menschen werden ausschließlich über ihr äußeres Erscheinungsbild wahrgenommen, bewertet und sehr oft missverstanden oder sogar diskriminiert. In dem interaktiven Seminar soll kurzweilig und unterhaltsam dargestellt werden, wie oft wir vorschnell Urteile über andere treffen, weil wir zunächst nur wenige Facetten wahrnehmen und unser Gehirn Eindrücke sofort in einer bestehenden Schublade ablegt. Das Seminar soll dazu beitragen, dass wir unserem ersten Urteil misstrauen lernen und zeigen, dass es Möglichkeiten gibt, die Schublade, in die wir selbst gesteckt werden, aktiv mitzugestalten.

Termin: Samstag, 18. November
13-17 Uhr

Leitung: Meike Hahnrahts
Interaktionskünstlerin und Fotografin

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1

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

Anmeldung erforderlich bis 4. November. Zusammen mit der Anmeldung ist die Zusendung eines eigenen Fotos erwünscht. Dieses dient ausschließlich der Vorbereitung des Seminars durch die Referentin.

Seminar

Gesund durch Ernährung



Viele Menschen essen häufig mehr energiereiche Nahrungsmittel, Fette, Zucker und Salz als empfohlen. Und viele essen nicht genug Obst, Gemüse und andere Ballaststoffe wie Vollkornprodukte. Diese ungünstigen Essgewohnheiten werden als Risiko für viele Erkrankungen gesehen. Aber bedeutet schlank zu sein, dass ich mich gesund ernähre? Oder lebe ich gesund, wenn ich regelmäßig Diäten durchführe? Und warum ist es eigentlich so wichtig, sich gesund zu ernähren? In dieser Teezeit gehen wir der Frage nach „Gesunde Ernährung – Was heißt das im Klartext?“. Und wie ist es im Alltag leichter, den gesunden Blick zu bewahren?

In Kooperation mit dem Treffpunkt Neckarstadt-Ost.

Termin: Mittwoch, 13. Dezember
15-17 Uhr

Ort: Treffpunkt Neckarstadt-Ost
Melchiorstraße 12-14

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Teezeit



Übersicht der Teezeiten

Bei der Veranstaltungsreihe „Teezeiten“, die in Form eines Vortrags stattfindet, werden unterschiedliche gesundheitsspezifische Themen behandelt und verständlich erklärt. Dazu lädt der Gesundheitstreffpunkt Mannheim verschiedene Expert:innen (z.B. Ärzte, Beratungsstellen und weitere Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen) sowie zum Thema passende Selbsthilfegruppen ein. Es gibt dabei die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen und in den Austausch zu kommen

Die Teezeiten werden durchgeführt in Kooperation mit der Migrationsberatungsstelle des freireligiösen Wohlfahrtsverbands Baden, Duha e.V., der Arbeiterwohlfahrt, der Malteser Migranten Medizin und dem Treffpunkt Neckarstadt Ost.

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

Übersicht der Teezeiten



Termine und Themen

Termin: 15. Februar, 15 – 17 Uhr

Thema: Schmerzen bewältigen

Termin: 19. April, 17-19 Uhr

Thema: Angst und Depression in Krisenzeiten

Termin: 28. Juni, 17-19 Uhr

Thema: Erste Hilfe im Haushalt / Notfalldienste und Adressen

Termin: 27. September, 10-12 Uhr

Thema: Bewegung im Alltag

Termin: 25. Oktober, 15-17 Uhr

Thema: Schlaganfall – was nun, was tun?

Termin: 13. Dezember, 15-17 Uhr

Thema: Gesund durch Ernährung

Teezeiten



Genel bakış Çayvakitleri

Çay Vakitleri" adında düzenlediğimiz bilgilendirme toplantılarında sağlıkla ilgili çeşitli konular kolay anlaşılır bir biçimde ele alınıp sunulmaktadır. Biz, yani Gesundheitstreffpunkt Mannheim toplantılara çeşitli uzmanları (örn. doktorları, danışma merkezleri ve sağlık sisteminde çalışan diğer hizmet sağlayıcılarını) ve uygun kendi kendine yardım gruplarını davet ederek sizlere soru sorma ve fikir alışverişinde bulunma fırsatını vermekteyiz.

Çay vakitleri Freireligiöser Wohlfahrtsverbands Baden'in göçmen danışma merkezi, Duha e.V., Arbeiterwohlfahrt, Malteser Migranten Medizin ve Treffpunkt Neckarstadt Ost işbirliği içinde gerçekleştirilmektedir.

Tüm toplantılar ücretsiz olup istenildiği takdirde ya Türkçe ya da Arapça olarak sunulmakta ya da bu dillere tercüme edilmektedir.

Önceden bir kayıt yaptırmanız gerekli değildir.

Konularda ya da zamanlarda herhangi bir değişiklik olup olmadığını lütfen Gesundheitstreffpunkt Mannheim'ı toplantı öncesi arayıp öğreniniz.

Toplantı günleri ve konuları

Gün: 15. Şubat, 15-17 saatleri arası

Konu: **ağrıyla başetme (Arapça)**

Yer: Haus für Vielfalt und Engagement
Alphornstraße 2a

Çayvakitleri

Genel bakış Çayvakitleri



Gün: 19. Nisan, 17-19 saatleri arası
Konu: kriz zamanında korku ve depresyon
Yer: Haus für Vielfalt und Engagement
Alphornstraße 2a

Gün: 28. Haziran, 17-19 saatleri arası
Konu: evde ilk yardım / acil servisler ve başvurulacak adresler
Yer: Malteser Migranten Medizin, Zehntstraße 32

Gün: 27. Eylül, 10-12 saatleri arası
Konu: günlük yaşamda hareket
Yer: Duha e.V., Karlsruher Straße 5

Gün: 25. Ekim, 15-17 saatleri arası
Konu: felce uğandıktan sonra ne yapmalı?
Yer: AWO – Arbeiterwohlfahrt Kreisverband
Mannheim e.V., Murgstraße 3

Gün: 13. Aralık, 15-17 saatleri arası
Konu: beslenme sayesinde sağlığına kavuşmak
Yer: Treffpunkt Neckarstadt-Ost
Melchiorstraße 12-14

Çayvakitleri

Unsere externen Referentinnen/Referenten 2023



Meike Hahnrahts
Interaktionskünstlerin und
Fotografin



Claudia Medert
Trainerin für Stress-
management

Unsere externen Referentinnen/Referenten 2023



Jutta Stuhlmacher
zertifizierte Qigong- und
Tai-Chi-Lehrerin



Dr. Hartmut Unger
Kommunikationstrainer,
Coach

Notizen



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 Mail: projekte@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: 22.12.2022

Änderungen vorbehalten.

Anmeldung

Telefonisch 0621-3 39 18 18
oder per Mail projekte@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
oder per Post Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1
68167 Mannheim



Christof Balzer
hat die Seminare
für Sie organisiert.



Kathrin Burkhardt
ist Ihre Ansprech-
partnerin.

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

