SEMINARE AUSTAUSCH TEE ZEITEN VERSAMMLUNGEN

JAHRESPROGRAMM 2025

Übersicht

21.2.	**Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen**	*S. 10*
12.4.	**Augen zu und Durchatmen – Entspannungsseminar**	*S. 13*
9.5.	**Themenabend: Gemeinsam digital, Schwerpunkt: Homepage und Newsletter**	*S. 15*
23.5.	**Seminar für Fachkräfte in der Region**	*S. 16*
27.6.	**Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive**	*S. 18*
19.7.	**Kintsugi – Lebensrisse vergolden**	*S. 21*
19.9.	**Kochkurs: Zusammen kochen, Zusammen wachsen – mediterrane Inspirationen für Selbsthilfegruppen**	*S. 22*
17.10.	**Themenabend: Gemeinsam digital, Schwerpunkt: Social Media**	*S. 24*
15.11.	**Streit ohne Drama – Konflikte in Selbsthilfegruppen konstruktiv lösen**	*S. 25*

Information:

FM-Anlage verfügbar

Barrierefreier Veranstalltungsort

Gebärdensprache

> *Lernen mit viel Spaß!*
> *Das Seminar war sehr informativ, ich habe sehr davon profitiert. Der Referent hat mit locker unterhaltsamer Unterrichtung viel Wissenswertes vermittelt.*

Teilnehmer:innen: Seminar „Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfegruppe – wie kann ich meine Gruppe sichtbar machen?“ am 28. September 2024.

Liebe Leser:innen,

in unserem Programm 2025 finden Sie eine Vielzahl von Veranstaltungen, die speziell für Aktive aus Selbsthilfegruppen und interessierte Menschen konzipiert sind. Besonders freuen wir uns, dass der 14. Deutsche Seniorentag im April in Mannheim stattfindet. Die Selbsthilfe wird sich hier präsentieren. Gemeinsam mit Kooperationspartner:innen bietet unsere bewährte Veranstaltungsreihe „Teezeiten“ Ihnen die Möglichkeit, sich zu Gesundheitsthemen zu informieren. Mit unseren Seminaren wollen wir Sie bei einer erfolgreichen Gruppenarbeit unterstützen. Wir greifen dieses Jahr Themen wie Öffentlichkeitsarbeit oder kreatives Arbeiten in der Gruppe auf. Auch in diesem Jahr laden wir neue Fachkräfte in der Region ein, einen Einblick in unsere Arbeit und die Vielfalt der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu erhalten.

An dieser Stelle danke ich den gesetzlichen Krankenkassen herzlich für ihre Unterstützung, die es uns ermöglicht, diese Veranstaltungen anzubieten.

Wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen, und wünschen Ihnen spannende Begegnungen und einen interessanten Austausch!

Herzliche Grüße

Kerstin Gieser, Geschäftsführerin
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Teezeiten

Bei der Veranstaltungsreihe „Teezeiten“ werden unterschiedliche gesundheitsspezifische Themen behandelt und verständlich erklärt. Dazu lädt der Gesundheitstreffpunkt Mannheim verschiedene Expert:innen (z.B. Ärzt:innen, 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 dem Pflegestützpunkt Mannheim, der Suchtberatung in ökumenischer Trägerschaft, Duha e.V., der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung und dem Treffpunkt Neckarstadt-Ost.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und werden bei Bedarf in die türkische Sprache übersetzt.

Bitte informieren Sie sich im Vorfeld beim Gesundheitstreffpunkt, ob es Veränderungen gegeben hat.

Übersicht Teezeiten

26. Februar, 10-12 Uhr *S. 11*
Thema: „Pflegegrad & Co. – Orientierung für Angehörige und Betroffene“

30. April, 17-19 Uhr *S. 14*
Thema: „Medien in der Familie: Wie viel ist gut für uns?“

4. Juni, 10-12 Uhr *S. 17*
Thema: „Perspektiven und Unterstützung für Eltern von Kindern mit besonderen Herausforderungen“

16. Juli, 10-12 Uhr *S. 20*
Thema: „Das deutsche Gesundheits- und Sozialwesen – was muss ich wissen?“

8. Oktober, 16-18 Uhr *S. 23*
Thema: „Leben bis zuletzt: Sterbebegleitung und Abschied gestalten“

Gesundheitscafé Schönau

Seit Mai 2024 bietet das Gesundheitscafé Schönau eine zentrale Anlaufstelle für Anliegen der Bewohnerschaft rund um das Thema Gesundheit. Dazu werden in den Räumlichkeiten kostenfreie Kurse und Aktivitäten zur Prävention und Gesundheitsförderung angeboten sowie ein regelmäßiger offener Café-Treff organisiert, als Austauschplattform für gesundheitsrelevante Fragen im Alltag. Außerdem übernimmt das Gesundheitscafé eine Lotsenfunktion, um die Bewohner:innen über bereits vorhandene Hilfsangebote in der Umgebung zu informieren und entsprechend an diese zu vermitteln. Das Gesundheitscafé trägt damit zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit der Bewohnerschaft auf der Schönau bei.

Neben eigenen Aktivitäten werden verschiedene Angebote durch externe Kooperationpartner:innen zur Verfügung gestellt. In diesem Rahmen beteiligt sich auch der Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V., mit dem Ziel, die Arbeit der Selbsthilfe im Quartier Schönau bekannt zu machen und langfristig zu etablieren. Hierfür werden unterschiedliche zielgruppengerechte Veranstaltungsformate angeboten. In Form von Expertenvorträgen und anschließenden Austauschmöglichkeiten werden leicht verständliche Informationen vermittelt und Lösungen für den Umgang mit Erkrankungen und schwierigen Lebenssituationen erarbeitet. Hierzu werden Expert:innen (z.B. Ärzt:innen, Beratungsstellen oder andere Dienstleister:innen aus dem Gesundheitswesen) und passende Selbsthilfegruppen eingeladen.

Es gibt dabei die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen.

Für das Jahr 2025 sind drei Veranstaltungen geplant. Darunter ein offener Frühstückstreff mit einem gesundheitsbezogenen Vortrag und Austausch, sowie zwei Kamingespräche zu den Themen Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und Seelische Gesundheit.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Donnerstag, 20. März
Thema: Kamingespräch (ADHS)

Mittwoch, 25. Juni
Vortrag und Austausch im Offenen Frühstücktreff

Donnerstag, 23. Oktober
Thema: Kamingespräch (Seelische Gesundheit)

Bitte informieren Sie sich im Vorfeld beim Gesundheitstreffpunkt oder beim Gesundheitscafé Schönau, ob es Veränderungen gegeben hat.

Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (RAG-SH)

Zur Vernetzung der Selbsthilfegruppen der Region Mannheim hat sich bereits 1981 die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (RAG-SH) gegründet. Im Mittelpunkt der Zusammenarbeit stehen der Informations- und Erfahrungsaustausch untereinander, die gemeinsame Organisation und Durchführung von Veranstaltungen, sowie die Lobbyarbeit für die Schaffung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in der Region. Die Geschäftsführung der RAG-SH liegt beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim und ist dort ein wichtiger Teil des Unterstützungsangebots der Kontaktstelle.

Die Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen ist ein loser Zusammenschluss aller Selbsthilfegruppen und Initiativen im Raum Mannheim und umfasst mittlerweile 180 Gruppen. Neue Gruppen können formlos Mitglied werden und erhalten damit die regelmäßig veröffentlichten Informationen.

Vertreten wird die RAG-SH durch die beiden Sprecherinnen Marianne Simon (DSL-Selbsthilfegruppen „Schmerz lass nach!“ Weinheim und Mannheim) und Britta Jürgensen (Selbsthilfegruppe „Schlappohren“).

Übersicht der Termine der RAG-SH

Die Selbsthilfegruppen treffen sich 4 bis 5-mal pro Jahr um **18 Uhr** im „Raum für Vielfalt“ im Haus für Vielfalt und Engagement (Erdgeschoss), Alphornstraße 2a, 68169 Mannheim-Neckarstadt.

29. Januar
Neujahrsempfang im Bürgerhaus Neckarstadt-West

19. März

14. Mai

17. September

26. November

Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe ist ein wichtiges ehrenamtliches Engagement, das oft auf finanzielle Unterstützung angewiesen ist, um die eigene Arbeit nachhaltig zu gestalten (z.B. Raummiete, Telefon-/Portokosten, Gelder für Projekte, etc.). In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über die verschiedenen Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf den Förderanträgen für die Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen. Hier erfahren die Teilnehmenden, wie sie diesen Antrag erfolgreich einreichen können, welche Unterlagen benötigt werden und welche Fristen zu beachten sind. Förderanträge für die eigene Selbsthilfegruppe können gleich beim Seminar ausgefüllt werden.

Referent:in:
Kerstin Gieser und
Kathrin Burkhardt, Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Termin: Freitag, 21. Februar, 17-20 Uhr

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 14. Februar.

Pflegegrad & Co. — Orientierung für Angehörige und Betroffene

In einer zunehmend älter werdenden Gesellschaft wird Pflege immer wichtiger. Aber was sind die verschiedenen Pflegegrade und wie können Sie oder Ihre Angehörigen davon profitieren?

In dieser Teezeit sprechen wir über Pflegegrade, wie man einen Antrag stellt und welche Leistungen es gibt. Sie erfahren, welche Bedingungen für die Einstufung in einen Pflegegrad nötig sind und welche finanziellen Hilfen Sie bekommen können. Auch Ihre Fragen werden beantwortet.

Die Teezeit findet statt in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Mannheim.

Bei Bedarf wird in die türkische Sprache übersetzt.

Referent:in: Pflegestützpunkt Mannheim

Termin: Mittwoch, 26. Februar, 10-12 Uhr

Ort: Raum für Vielfalt, Alphornstraße 2a, 68169 Mannheim

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

14. Deutscher Seniorentag

Noch nie fand der deutsche Seniorentag in einer Stadt wie Mannheim statt. Der Deutsche Seniorentag ist die wichtigste bundesweite Veranstaltung zum Thema Älterwerden in Deutschland. Mit einem vielfältigen Veranstaltungsprogramm und der Messe an 3 Tagen bietet er älteren Menschen und ihren Angehörigen Informationen und Anregungen für ein gutes Leben im Alter. Politik, Verbände und Gesellschaft diskutieren aktuelle Fragen der Seniorenarbeit und Seniorenpolitik.

Die Generation der Älteren war noch nie so verschieden wie in der heutigen Zeit. Durch diese Vielfalt ist der Informationsbedarf der 50plus Generation über ein sehr weites Spektrum gespannt . Krankheiten, Beschwerden, Veränderungswünsche die eigene Lebensgestaltung betreffend sind vielfältiger geworden. Selbsthilfe bietet hier Antworten und Unterstützung an.

Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim, die Regionale Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen Mannheim und Vertreter:innen der Selbsthilfe werden an allen 3 Tagen vertreten sein und die Selbsthilfearbeit vorstellen.

Veranstalter:in:
Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO)

Termin: Mittwoch, 2. April, 9-18 Uhr
Donnerstag, 3. April, 9-18 Uhr
Freitag, 4. April, 9-16 Uhr

Ort: Congress Center Rosengarten, Mannheim

Mit Unterstützung der AOK Baden-Württemberg

Augen zu und durchatmen – Entspannungsseminar

Dieser Tag ist für Neugierige, die gerne mehr Entspannung für den Alltag erlernen und integrieren möchten. Wir schaffen uns eine gemütliche Atmosphäre und befassen uns mit Yoga, Atmung, Entspannung und Meditation in Theorie und Praxis. Die Übungen werden achtsam aufgebaut, so dass jede und jeder mitmachen kann. Wir beginnen mit einfachen Übungen im Liegen und Sitzen und erlernen Atemübungen für den Alltag und kommen so immer mehr in die Entspannung.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Socken und bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Referent:in:
Antje Neumann,
Krankenschwester und Yogalehrerin

Termin: Samstag, 12. April, 10-16 Uhr

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Kosten: 15,- € (Mitglieder beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.: 12,- €)

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 29. März.

Medien in der Familie: Wie viel ist gut für uns?

Medien wie Handy, Fernsehen und Computer gehören heute zum Alltag. Für Familien ist es wichtig, einen guten Umgang mit Medien zu finden. Kinder brauchen Unterstützung, um die richtige Menge an Medien zu nutzen. Zu viel Medienkonsum kann schädlich sein. Anzeichen dafür sind unterschiedlich, Kinder bewegen sich weniger, haben schlechte Laune oder Schlafprobleme durch zu viel Mediennutzung. Gemeinsame Regeln und klare Absprachen helfen dabei, Streit zu vermeiden. In dieser Teezeit geht es darum, wann zu viel Medienkonsum gefährlich wird und wie Sie diesen als Familie eingrenzen können. Außerdem sollen Ihre eigenen Fragen beantwortet werden.

Die Teezeit findet statt in Kooperation mit der Suchtberatung in ökumenischer Trägerschaft.

Bei Bedarf wird in die türkische Sprache übersetzt.

Referent:in:
Charlotte Zimmer, Suchtberatung Caritasverband Mannheim und Diakonisches Werk Mannheim und Ariane Springfeld, Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverbands Mannheim e.V.

Termin: Mittwoch, 30. April, 17-19 Uhr

Ort: Haus der Evangelischen Kirche, M1, 1a, 68161 Mannheim

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Themenabend: Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen, Schwerpunkt: Homepage und Newsletter

Eine ansprechende Onlinepräsenz für Selbsthilfegruppen kann hilfreich sein, um neue Mitglieder zu gewinnen, Informationen zu verbreiten und die eigene Arbeit sichtbar zu machen. Unser Themenabend bietet Ihnen wertvolle Einblicke und praxisnahe Tipps, wie Sie Ihre Selbsthilfegruppe erfolgreich über eine eigene Homepage und einen Newsletter präsentieren können. Welche Informationen sollten unbedingt enthalten sein und wie gestalten Sie die Seite benutzerfreundlich? Einen weiteren Themenabend mit dem Schwerpunkt Social Media gibt es im Oktober.

Referent:in:
Eduardo Martinez,
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Termin: Freitag, 9. Mai, 17-20 Uhr

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 25. April.

Seminar für Fachkräfte in der Region

In Mannheim gibt es viele Beratungsangebote zu unterschiedlichen Themen. Um Klient:innen gegebenenfalls an passende Stellen weitervermitteln zu können, ist es wichtig, einen Überblick über die verschiedenen Hilfsangebote in der Region zu haben. Auch der Gesundheitstreffpunkt Mannheim gehört zu Angeboten, an die weitervermittelt werden kann. Aber was macht dieser eigentlich, was sind überhaupt Selbsthilfegruppen und für wen sind diese geeignet?

Neue Mitarbeitende in Beratungsstellen, Sozialdiensten und andere Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens sollen bei diesem Seminar einen Ein- und Überblick in die Arbeit des Gesundheitstreffpunkts Mannheim bekommen und verstehen, was Selbsthilfe ist und wie Selbsthilfegruppen arbeiten. Außerdem sollen sie das Angebot an regionalen Selbsthilfegruppen kennenlernen, um so zukünftig Klient:innen auch zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe weitervermitteln zu können.

Referent:in:
Kathrin Burkhardt,
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Termin: Freitag, 23. Mai, 10-12 Uhr

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim,
Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 16. Mai.

Perspektiven und Unterstützung für Eltern von Kindern mit besonderen Herausforderungen

Jeder Tag bringt neue Herausforderungen, wenn man ein Kind mit besonderen Bedürfnissen begleitet. Diese Teezeit soll Ihnen die Gelegenheit bieten, sich mit anderen Eltern auszutauschen, Unterstützung zu finden und neue Perspektiven zu gewinnen. Inhaltlich soll es um Themen wie Unterstützung im Alltag, Umgang mit emotionalen und psychischen Herausforderungen und Selbstfürsorge für Eltern gehen.

Diese Teezeit richtet sich an Eltern von Kindern, die besondere Herausforderungen in ihrer Entwicklung oder im Alltag haben und Interessierte.

Die Teezeit findet statt in Kooperation mit Duha e.V.

Bei Bedarf wird in die türkische Sprache übersetzt.

Referent:in: Duha e.V.

Termin: Mittwoch, 4. Juni, 10-12 Uhr

Ort: Duha e.V.,
Dänischer Tisch 26, 68219 Mannheim

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive

Wie geht es mir in der Selbsthilfegruppe? Welche Methoden und Grundsätze haben sich für uns in der Gruppe bewährt? Welchen Herausforderungen standen wir schon gegenüber und wie konnten wir diese lösen? Wie tauschen sich andere Selbsthilfegruppen aus? Wie kann ich Verantwortung in die Gruppe abgeben?

Ganz nach dem Prinzip der Selbsthilfe, laut dem der Austausch unter Betroffenen Einzelne stärken und voranbringen kann, soll Ihnen bei diesem Austauschtreffen der Raum geboten werden, sich mit anderen Aktiven aus Selbsthilfegruppen zu vernetzen und zu Ihren Erfahrungen auszutauschen.

In einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Erlebnisse zu teilen, Herausforderungen zu besprechen und erfolgreiche Strategien zu präsentieren, die Sie in Ihren Gruppen entwickelt haben.

Referent:in:
Miriam Winterle, Kristin Blümler und Kathrin Burkhardt,
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Termin: Freitag, 27. Juni, 17-20 Uhr

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim,
Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 20. Juni.

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.

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

Termin: Mittwoch, 9. Juli, 18-19.30 Uhr

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim,
Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das deutsche Gesundheits- und Sozialwesen – was muss ich wissen?

Das deutsche Gesundheits- und Sozialwesen kann für Menschen, die neu in Deutschland sind, eine große Herausforderung darstellen. Wie ist das Gesundheitswesen in Deutschland aufgebaut und welche Leistungen stehen Ihnen zu? Welche Schritte müssen Sie unternehmen, um die richtige medizinische Betreuung zu erhalten? Welche sozialen Leistungen und Hilfsangebote gibt es für Menschen mit Migrationshintergrund? Was sollten Sie über Ihre Rechte im Gesundheits- und Sozialwesen wissen? Welche Anlaufstellen gibt es?

Diese Fragen sollen in der Teezeit beantwortet werden. Teilnehmende bekommen wertvolle Informationen, um sich in diesem System besser zurechtzufinden und eigene Rechte zu verstehen.

Die Teezeit findet statt in Kooperation mit der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung.

Bei Bedarf wird in die türkische Sprache übersetzt.

Referent:in:
Johanna Heintz,
Fachberaterin für Menschen ohne Krankenversicherung, Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung

Termin:	Mittwoch, 16. Juli, 10-12 Uhr
Ort:	Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung, Zehntstraße 32, 68169 Mannheim
Kosten:	Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kintsugi – Lebensrisse vergolden

Kintsugi, eine alte japanische Reparaturmethode für Keramik, ist mehr als nur eine Technik. Sie steht für die Akzeptanz von Fehlern und Unvollkommenheiten im Leben und haucht zerbrochenen Objekten neues Leben ein. Lebensbrüche hinterlassen Spuren, die durch verschiedene Herausforderungen entstehen. Das Seminar zeigt, dass Risse nicht nur Makel sind, sondern Chancen bieten, etwas Einzigartiges zu schaffen. Wir verleihen dem Zerbrochenen neues Leben und vergolden es.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Einweg-Handschuhe, kleinen Hammer und Keramik / Tonware wie Teller, Schüssel, Vase oder Schale (Durchmesser bis 20 cm, die kaputt gehen darf). Tragen Sie bitte Kleidung, die schmutzig werden darf.

Keramikteile können auch direkt vor dem Kurs erworben werden. Bitte dafür bereits um 9.45 Uhr ankommen. Porzellan ist aus verschiedenen Gründen eher ungeeignet. Die Objekte dienen dann als Dekoration.

Referent:in
Natalie Mikulic,
Yogatherapeutin und Systemische Beraterin

Termin:	Samstag, 19. Juli, 10-14 Uhr
Ort:	Raum 401 in der Mannheimer Abendakademie, U 1 16-19, 68161 Mannheim
Kosten:	15,- € (Mitglieder beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.: 12,- €)

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 4. Juli.

Kochkurs: Zusammen kochen, Zusammen wachsen – mediterrane Inspirationen für Selbsthilfegruppen

In diesem Kochkurs entdecken Sie die Geheimnisse einer der gesündesten Ernährungsformen der Welt. Nach einer kurzen Einführung kochen wir gemeinsam schmackhafte Gerichte. Natives Olivenöl, frischer Fisch und knackiges Gemüse – die mediterrane Ernährung steckt voller wertvoller Nährstoffe, die Herz und Körper guttun.

Freuen Sie sich auf einen entspannten Abend, an dem Sie gemeinsam neue Rezepte ausprobieren und Tipps und Tricks austauschen können. Egal, ob Sie schon Erfahrung in der Küche haben oder das mediterrane Kochen neu entdecken möchten – dieser Kurs ist für alle geeignet.

Der Kochkurs findet statt mit freundlicher Unterstützung der AOK Rhein-Neckar-Odenwald.

Referent:in:
David Moll,
Koordinator Prävention in Lebenswelten, AOK Rhein-Neckar-Odenwald

Termin: Freitag, 19. September, 17-20.30 Uhr

Ort: AOK - Die Gesundheitskasse Rhein-Neckar-Odenwald
Reichskanzler-Müller-Straße 14, 3. OG
68165 Mannheim

Kosten: 15,- € (Mitglieder beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.: 12,- €)

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 5. September.

Leben bis zuletzt: Sterbebegleitung und Abschied gestalten

Der Umgang mit Krankheit und dem Lebensende gehört zu den herausforderndsten Erfahrungen im Leben. In dieser Teezeit möchten wir Ihnen wertvolle Informationen und Unterstützung bieten, um in dieser sensiblen Zeit bestmöglich für sich und Ihre Angehörigen da zu sein. Was bedeutet es, die letzten Tage und Stunden eines geliebten Menschen zu begleiten? Welche Möglichkeiten gibt es, um eine würdevolle und einfühlsame Betreuung zu gewährleisten? Wie kann ich mich von einem geliebten Menschen verabschieden? Worauf muss ich achten? Diese und weitere Fragen sollen bei der Teezeit beantwortet werden.

Die Teezeit findet statt in Kooperation mit dem Treffpunkt Neckarstadt-Ost.

Bei Bedarf wird in die türkische Sprache übersetzt.

Referent:in:
Christiane Pröllochs,
Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e.V., Region Mannheim/Rhein-Neckar, Ambulanter Hospizdienst

Termin: Mittwoch, 8. Oktober, 16-18 Uhr

Ort: Treffpunkt Neckarstadt-Ost,
Melchiorstraße 12-14,
68167 Mannheim

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Themenabend: Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen, Schwerpunkt: Social Media

In einem zunehmend digitalisierten Zeitalter kann eine Online-Präsenz über Social-Media-Plattformen hilfreich sein, um neue Teilnehmende für die Selbsthilfegruppe zu gewinnen und auf die Arbeit in der Selbsthilfegruppe aufmerksam zu machen. Teilnehmende sollen an Social Media wie zum Beispiel Facebook und Instagram herangeführt und bei der Auswahl der passenden Plattformen unterstützt werden. Außerdem soll beispielhaft dargestellt werden wie man Inhalte ansprechend präsentieren kann und wie man die Zielgruppe erreicht.

Referent:in:
Eduardo Martinez,
Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Termin: Freitag, 17. Oktober, 17-20 Uhr

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim,
Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 26. September.

Streit ohne Drama – Konflikte in Selbsthilfegruppen konstruktiv lösen

Konflikte und Meinungsverschiedenheiten sind natürliche Bestandteile jeder Gruppe. Doch wie lassen sich diese produktiv und ohne Eskalation bewältigen? In diesem Seminar werden praxisnahe Ansätze und Methoden erarbeitet, die den Teilnehmenden helfen sollen, offen und wertschätzend mit unterschiedlichen Perspektiven innerhalb der Selbsthilfegruppe umzugehen.

Durch eine ausgewogene Kombination aus theoretischen Impulsen und praxisnahen Übungen entwickeln die Teilnehmenden Strategien zur Prävention von Konflikten und lernen, bestehende Herausforderungen in Gruppen konstruktiv anzugehen. Zudem soll es um Meinungsverschiedenheiten gehen und wie diese als Chance für Diskussionen genutzt werden können.

Ziel ist es, neue Ansätze für den Umgang mit Konfliktsituationen zu entdecken und Kommunikationsprozesse sicher und bewusst zu gestalten.

Referent:in:
Burak Cücü,
Sozialarbeiter und Systemischer Berater

Termin: Samstag, 15. November, 10-16 Uhr

Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim,
Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Kosten: 15,- € (Mitglieder beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.: 12,- €)

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 31. Oktober.

Notizen

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 Teilnehmer:innen kann das Seminar nicht stattfinden. Bei Absagen, die nicht mindestens 10 Tage vor dem Seminar erfolgen, wird der volle Teilnahmebeitrag fällig.

Die Teilnehmer:innen 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: Dezember 2024
Änderungen vorbehalten

Kathrin Burkhardt
ist Ihre Ansprechpartnerin.
Sie hat für Sie dieses Programm organisiert.

Anmeldung

Telefonisch 0621-3 39 18 18

oder per E-Mail projekte@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

oder per Post Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Max-Joseph-Str. 1
68167 Mannheim

Weitere Informationen finden Sie direkt auf unserer Webseite.

Veranstalter

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

GESUNDHEITS
TREFFPUNKT
MANNHEIM

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