

# 2026

## JAHRESPROGRAMM

**SEMINARE  
AUSTAUSCH  
TEEZEITEN  
VERSAMM  
LUNG**



**Gesundheits  
treffpunkt  
Mannheim**

## Seminare

- 13.1. Die elektronische Patientenakte (ePa) S.10
- 20.2. Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen S.11
- 25.4. Bewegungsseminar S.14
- 21.5. Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive S.15
- 3.7. Seminar für Fachkräfte in der Region S.17
- 11.7. Ein Tag mit Ton – kreatives Gestalten für drinnen und draußen S.19
- 16.10. Themenabend: Öffentlichkeitsarbeit S.22
- 7.11. Improvisieren statt eskalieren – mit Humor und Bewusstheit durch Gruppenkonflikte S.25

## Teezeiten

- 4.3. Unsichtbare Arbeit sichtbar machen – Care-Arbeit im Fokus S.12
- 15.4. Günstig, lecker, gesund – wie kann ich mit wenig Geld gesund leben? S.13
- 10.6. Stark durch Wissen – Frauengesundheit verstehen S.16
- 15.7. Das deutsche Gesundheits- und Sozialwesen – was muss ich wissen? S.20
- 21.10. Demenz und Alzheimer verstehen – erkennen, begleiten, unterstützen S.24

## Gesundheitscafé Schönau S.6

### Information:



Termin



Anmeldung



Gebärdensprache



Kosten



Ort



Barrierefrei



FM-Anlage verfügbar



Barrierearm



**Liebe Leser:innen,**

in unserem Programm 2026 finden Sie eine Vielzahl von Veranstaltungen, die speziell für Aktive aus Selbsthilfegruppen und interessierte Menschen konzipiert sind. 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 Kommunikation, Bewegung, Öffentlichkeitsarbeit oder kreatives Arbeiten in der Gruppe auf. In diesem Jahr laden wir Sie herzlich zu einem Selbsthilfetag am 20.10.2026 ein, um einen Einblick in unsere Arbeit und die Vielfalt der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu geben.

An dieser Stelle danke ich den gesetzlichen Krankenkassen herzlich für ihre Unterstützung, die es uns ermöglichen, 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“ steht das Thema Gesundheit im Mittelpunkt. In angenehmer und ruhiger Atmosphäre werden unterschiedliche Themen rund um körperliche und seelische Gesundheit verständlich erklärt und praxisnah vorgestellt. Dazu lädt der Gesundheitstreffpunkt Mannheim verschiedene Expert:innen (z.B. ärztliches Fachpersonal, Beratungsstellen und weitere Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen), sowie zum Thema passende Selbsthilfegruppen ein. Im Anschluss bleibt Zeit für Gespräche, Austausch und persönliche Fragen.

Die Teezeiten werden durchgeführt in Kooperation mit der Mannheimer Abendakademie, dem ikubiz Leseladen, der Diakoniekirche Luther Mannheim, der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung und dem Treffpunkt Neckarstadt-Ost.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und werden bei Bedarf ins Türkische übersetzt.

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

## Übersicht Teezeiten



**4. März, 16-18 Uhr**

**Thema:** „Unsichtbare Arbeit sichtbar machen – Care-Arbeit im Fokus“



**15. April, 10-12 Uhr**

**Thema:** „Günstig, lecker, gesund – wie kann ich mit wenig Geld gesund leben?“



**10. Juni, 10-12 Uhr**

**Thema:** „Stark durch Wissen – Frauengesundheit verstehen“



**15. Juli, 10-12 Uhr**

**Thema:** „Das deutsche Gesundheits- und Sozialwesen – was muss ich wissen?“



**21. Oktober, 16-18 Uhr**

**Thema:** „Demenz und Alzheimer verstehen – erkennen, begleiten, unterstützen“

# Gesundheitscafé Schönau


## Kamingespräch zum Thema: Pflegerische Angehörige

Pflegerische Angehörige stehen im Alltag vor vielfältigen Herausforderungen. Die Sorge um einen nahestehenden Menschen wird schnell zur Mammutaufgabe. Sie kostet viel Zeit, Energie und oft auch die eigene Gesundheit. Psychische, emotionale und körperliche Überlastung sind häufig die Folge. Umso wichtiger ist ein starkes Unterstützungsnetzwerk. Denn wer pflegt, verdient selbst Unterstützung. Eine wertvolle Möglichkeit bieten dabei Selbsthilfegruppen: Sie schaffen Raum für Austausch, Verständnis und neue Kraft.

Im Kamingespräch am 18. März 2026 möchten wir uns diesem Thema widmen. Selbsthilfegruppen-Erfahrene geben Einblicke in ihre Situation, berichten von ihren Erlebnissen und zeigen, wie gegenseitige Unterstützung im Pflegealltag helfen kann.

Interessierte und Betroffene sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen.

 Mittwoch, 18. März 2026, ab 18 Uhr


 Gesundheitscafé Schönau, Bromberger Baumgang 12, 68307 Mannheim




## Kamingespräch zum Thema: Angehörige von Menschen mit Teilleistungsschwächen

Teilleistungsschwächen haben viele Facetten: Darunter Aufmerksamkeitsstörungen wie ADHS und ADS, Rechenschwäche, Wahrnehmungs- und Sprachstörungen oder auch Lese-Rechtschreibschwäche. All diese Beeinträchtigungen können das Lernen, Arbeiten und den Alltag erheblich beeinflussen. Doch nicht nur die Betroffenen selbst stehen vor Herausforderungen. Auch ihre Angehörigen wie Eltern, Partner:in und Familie sind auf unterschiedlichen Ebenen gefordert. Gefühle von Hilflosigkeit und Frustration, aber auch Konflikte und Spannungen im familiären Miteinander können die Folge sein. Oft entsteht eine innere Zerrissenheit zwischen dem Wunsch zu unterstützen und der eigenen Überforderung.

Dieses Kamingespräch richtet sich gezielt an Angehörige von Menschen mit Teilleistungsschwächen. Wir möchten Raum schaffen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und Unterstützungsmöglichkeiten aus der Selbsthilfe kennenzulernen. Gemeinsam wollen wir Wege aufzeigen, wie Angehörige entlastet und gestärkt werden können für mehr Verständnis, Gelassenheit und gegenseitige Unterstützung. Wir laden alle Interessierten herzlich ein, vorbeizukommen und mitzudiskutieren.

 Donnerstag, 22. Oktober 2026, ab 18 Uhr

 Gesundheitscafé Schönau, Bromberger Baumgang 12, 68307 Mannheim



## 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 Britta Jürgensen (Selbsthilfegruppe „Schlappohren“) und Marianne Simon (Selbsthilfegruppe „Schmerz, lass nach!“).

## 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. Die Treffen werden hybrid angeboten. Es ist möglich, sich auch online dazuzuschalten.



**21. Januar:**

**Neujahrsempfang** im Bürgerhaus Neckarstadt-West, Lutherstraße 15-17, 68169 Mannheim



**18. März**



**06. Mai**



**23. September**



**25. November**



## Die elektronische Patientenakte: Was bedeutet das für Mitglieder von Selbsthilfegruppen?

Die elektronische Patientenakte (ePA) befindet sich in einer wichtigen Umsetzungsphase. Seit Frühjahr 2025 ist sie bundesweit freigeschaltet, viele Praxen, Kliniken und Apotheken sind inzwischen angebunden. Gesetzlich Versicherte wurden über die automatische Anlage ihrer ePA informiert. Dennoch besteht große Verunsicherung: Häufige Fragen betreffen die Handhabung, den Datenschutz und die Nutzung im Alltag. Unsere Online-Veranstaltung vermittelt die wichtigsten Grundlagen.

Eine Veranstaltung vom Heidelberger Selbsthilfebüro und dem Gesundheitstreffpunkt Mannheim für die Aktiven aus Selbsthilfegruppen in Nordbaden.

Mit freundlicher Unterstützung der Barmer.

**Referent:in:** **Jürgen Kretschmer**

Berater bei der Patientenstelle im Gesundheitsladen München e.V.

 Dienstag, 13. Januar 2026, 18–20 Uhr

 Online Veranstaltung 

 Die Veranstaltung ist kostenfrei.

 Eine Anmeldung ist erforderlich bis 12. Januar.

## 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 Sie, wie Sie Ihren 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:innen:**




**Kerstin Gieser**



**Kathrin Burkhardt**

 Freitag, 20. Februar 2026, 17–20 Uhr

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

 Die Veranstaltung ist kostenfrei.

 Eine Anmeldung ist erforderlich bis 13. Februar.

## Unsichtbare Arbeit sichtbar machen – Care-Arbeit im Fokus

Care-Arbeit umfasst all jene Tätigkeiten, die für das Funktionieren unseres Alltags und unserer Gesellschaft unverzichtbar sind: Kinder erziehen, Angehörige pflegen, den Haushalt organisieren, emotionale Unterstützung leisten, die Familie organisieren und koordinieren. Trotz ihrer enormen Bedeutung wird Care-Arbeit oft als selbstverständlich angesehen, ungleich verteilt und überwiegend von Frauen übernommen. Folgen dieser ständigen mentalen und körperlichen Belastung können Erschöpfung, Stress und gesundheitliche Probleme sein. Warum ist das so, dass Care-Arbeit unsichtbar bleibt und nach wie vor noch ungleich verteilt wird? Wie wirkt sich diese ungleiche Verteilung aus? Welche Visionen und Lösungsansätze gibt es für eine gerechtere Aufteilung und bessere Anerkennung von Care-Arbeit?



Die Teezeit findet statt in Kooperation mit der Mannheimer Abendakademie.

Bei Bedarf wird ins Türkische übersetzt.


**Referent:in: Maximilian Heßlein**

Wirtschafts- und Sozialpfarrer, Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt der evangelischen Kirche, Regionalgruppe Rhein-Neckar des Netzwerks Care-Revolution

 Mittwoch, 4. März 2026, 16–18 Uhr

 Mannheimer Abendakademie, U1 16-19, 68161 Mannheim 

 Die Veranstaltung ist kostenfrei.

 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Günstig, lecker, gesund – wie kann ich mit wenig Geld gesund leben?

Gesunde Ernährung darf keine Frage des Geldbeutels sein und doch ist sie es für viele. Steigende Lebensmittelpreise, begrenztes oder kein Einkommen und fehlende Zeit machen es schwer, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Worauf sollte ich im Supermarkt achten, um Qualität zu einem fairen Preis zu bekommen? Welche Spartipps gibt es? Was bedeutet gesunde Ernährung überhaupt?


In dieser Veranstaltung zeigen wir, wie gesunde Ernährung auch mit kleinem Budget möglich ist und verraten Tipps und Tricks für gesunde Mahlzeiten mit günstigen Zutaten.



Die Teezeit findet statt in Kooperation mit der Diakoniekirche Luther.


Bei Bedarf wird ins Türkische übersetzt.

**Referent:in: Sabrina Del Galdo**

Projektmitarbeiterin im IN FORM Projekt „Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V.

 Mittwoch, 15. April 2026, 10–12 Uhr

 Diakoniekirche Luther, Lutherstraße 2, 68169 Mannheim 

 Die Veranstaltung ist kostenfrei.

 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# Kleine Bewegungen, große Wirkung Bewegungsseminar für mehr Wohlbefinden im Alltag

Verspannungen, Rückenschmerzen oder das Empfinden, unbeweglich und verspannt zu sein – viele von uns kennen das. Dabei lässt sich schon mit kleinen, gezielten Bewegungen im Alltag viel für das eigene Wohlbefinden tun. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper besser verstehen und durch einfache Übungen Verspannungen und Schmerzen vorbeugen können. Es werden einfache und wirkungsvolle Übungen vermittelt, die ohne großen Aufwand in den Alltag oder die Selbsthilfegruppe integriert werden können. Dabei geht es nicht um sportliche Leistungen, sondern um Achtsamkeit, Freude an Bewegung und ein besseres Körpergefühl.

Das Seminar lädt dazu ein, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, neue Bewegungsimpulse zu entdecken und mit Leichtigkeit mehr Wohlbefinden in den Alltag zu bringen.

Referent:in:



Anke Klepser

Sportpädagogin beim Turnverein 1890 Edingen e.V.

- Samstag, 25. April 2026, 10–16 Uhr
- Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim
- 12,- € (Mitglieder beim Gesundheitstreffpunkt)  
15,- € (Nichtmitglieder)
- Eine Anmeldung ist erforderlich bis 10. April.

# Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive

Wie geht es mir in meiner Selbsthilfegruppe? Welche Methoden und Grundsätze haben sich in unserer Gruppe bewährt? Mit welchen Herausforderungen waren wir bereits konfrontiert und wie haben wir sie gemeistert? Wie gestalten andere Selbsthilfegruppen ihren Austausch? Und wie kann Verantwortung innerhalb der Gruppe sinnvoll geteilt werden?

Dieses Austauschtreffen soll Ihnen den Raum bieten, sich mit anderen Engagierten aus Selbsthilfegruppen zu vernetzen und über Ihre Erfahrungen ins Gespräch zu kommen. Sie haben die Möglichkeit, mit Aktiven aus anderen Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und neue Ideen mitzunehmen.

Referent:innen:



Miriam Winterle



Kristin Blümler



Kathrin Burkhardt

- Donnerstag, 21. Mai 2026, 17–20 Uhr
- Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim
- Die Veranstaltung ist kostenfrei.
- Eine Anmeldung ist erforderlich bis 13. Mai.


## Stark durch Wissen – Frauengesundheit verstehen



Gesundheit beginnt mit Wissen und Selbstfürsorge. Doch viele Fragen rund um den eigenen Körper, Zyklus oder Vorsorge bleiben im Alltag oft unbeantwortet aus Unsicherheit, Scham oder einfach aus Zeitmangel.


In dieser Veranstaltung schaffen wir einen geschützten Rahmen, in dem Frauen\* offen und vertrauensvoll über diese Themen sprechen und ihre persönlichen Fragen stellen können.


Die Teezeit findet statt in Kooperation mit dem ikubiz Leseladen .

Referent:in: **profamilia Mannheim**

 Mittwoch, 10. Juni 2026, 10–12 Uhr

 ikubiz Leseladen, Bürgermeister-Fuchs-Straße 89, 68169 Mannheim 

 Die Veranstaltung ist kostenfrei.

 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## 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**

 Freitag, 3. Juli 2026, 10–12 Uhr

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

 Die Veranstaltung ist kostenfrei.

 Eine Anmeldung ist erforderlich bis 26. Juni.

## Mitgliederversammlung Gesundheitstreffpunkt 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.

Mittwoch, 8. Juli 2026, 18–19.30 Uhr

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



Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Ein Tag mit Ton – kreatives Gestalten für drinnen und draußen

Der Ton ist ein wunderbar nachgiebiges und formbares Material für jemanden, der tatkräftig und einfühlsam zugleich ist. Um diese innere Haltung zu finden, muss man sich immer wieder konzentrieren und auf das Material einlassen. Was kann man mit Ton machen, wo liegen seine Grenzen?

An diesem Tag gestalten wir mit Ton Gebrauchsgegenstände oder Dekoratives für drinnen oder draußen.

Die getöpferten Stücke werden mit der Aufbautechnik hergestellt und können im Anschluss mit Engoben (Tonfarben) und anderen Techniken verziert werden.

Die glasierten Sachen sind nach zwei Bränden lebensmittelecht und können in die Geschirrspülmaschine oder Mikrowelle gestellt werden.

Referent:in:

**Stefanie Traser**

Sozialpädagogin, keramisches Arbeiten seit 1995

Samstag, 11. Juli 2026, 9–16 Uhr

FreiZeitSchule, Neckarauer Waldweg 145,  
68199 Mannheim

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

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 26. Juni.

## 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?

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 ins Türkische übersetzt.

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


-  Mittwoch, 15. Juli 2026, 10–12 Uhr
-  Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung, Zehntstraße 32, 68169 Mannheim
-  Die Veranstaltung ist kostenfrei.
-  Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Tag der Selbsthilfe

Der bundesweite Tag der Selbsthilfe wurde von der Nationalen Kontakt- und Informationstelle für Selbsthilfe (NAKOS) und der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG-SHG) 2025 ins Leben gerufen. Er macht auf die positiven Wirkungen gemeinschaftlicher Selbsthilfe aufmerksam. Selbsthilfegruppen sind eingeladen, sich zu beteiligen und am 16. September eigene Veranstaltungen zu gestalten.

Ihre Gruppe hat Lust auf einen Tag der offenen Tür, ein Konzert oder digitale Formate wie ein Podcast oder ein Online-Seminar – dann unterstützen wir Ihre Gruppe gerne bei der Planung.

Wenden Sie sich für eine Beratung an uns unter:  
[gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de](mailto:gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de)

-  Mittwoch, 16. September 2026

## Themenabend: Öffentlichkeitsarbeit

Eine gelungene Öffentlichkeitsarbeit kann dabei helfen, die Gruppe bekannter zu machen, neue Teilnehmende zu gewinnen und in Einrichtungen wie Kliniken oder Beratungsstellen sichtbar zu werden.


Bei diesem Themenabend geht es darum, wie Sie Ihre Gruppe wirkungsvoll vorstellen können – sei es mit Flyern, Plakaten oder einer eigenen Homepage. Sie erhalten praktische Ideen und Anregungen, wie Sie Ihre Öffentlichkeitsarbeit kreativ, ansprechend und auf Ihre Zielgruppe abgestimmt gestalten können.

Referent:in:



Eduardo Martinez

 Freitag, 16. Oktober 2026, 17–20 Uhr

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



 Die Veranstaltung ist kostenfrei.

 Eine Anmeldung ist erforderlich bis 9. Oktober.

## Selbsthilfetag – nicht sichtbare Erkrankungen im Fokus

Schmerzen, Depression, Migräne, Rheuma oder andere chronische Erkrankungen sind unsichtbar. Man merkt sie Betroffenen oft nicht an. Dadurch stoßen viele auf weniger Verständnis als jemand mit einer sichtbaren Verletzung, wie etwa einem gebrochenen Arm. Für Außenstehende bleiben diese Erkrankungen oft schwer vorstellbar und werden daher leicht unterschätzt.

Zum Welttag der nicht sichtbaren Erkrankungen am 20.10.2026 planen wir einen Selbsthilfetag. Wir möchten mit Betroffenen, Angehörigen und Interessierten in den Austausch kommen. Selbsthilfegruppen sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen. Hierzu planen wir, im Vorfeld eine Projektgruppe einzurichten. Gemeinsam möchten wir Aufmerksamkeit schaffen und Unterstützungsangebote sichtbar machen.

### Sie wollen uns bei der Planung unterstützen?

Dann melden Sie sich unter [gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de](mailto:gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de).

 Dienstag, 20. Oktober 2026, 16–19 Uhr

# Demenz und Alzheimer verstehen – erkennen, begleiten, unterstützen

Viele Menschen sind im Laufe ihres Lebens direkt oder indirekt von Demenz betroffen – sei es durch eigene Erfahrungen oder durch erkrankte Angehörige. Doch was genau verbirgt sich hinter den Begriffen Demenz und Alzheimer? Wo liegen die Unterschiede und wie äußern sich die Krankheiten im Alltag?

Diese Veranstaltung gibt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Formen von Demenz, ihre typischen Anzeichen und Verläufe. Außerdem wird thematisiert, worauf man im Umgang mit betroffenen Personen achten sollte und wie ein verständnisvoller, respektvoller Umgang im Alltag gelingen kann.



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

Bei Bedarf wird ins Türkische übersetzt.

Referent:in: **Margot Klein**

VIVA – Verein zur Beratung und Begleitung älterer und verwirrter Menschen und ihrer Angehörigen e.V

 Mittwoch, 21. Oktober 2026, 16–18 Uhr

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

 Die Veranstaltung ist kostenfrei.

 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# Improvisieren statt eskalieren – mit Humor und Bewusstheit durch Gruppenkonflikte

Wer in einer Selbsthilfegruppe aktiv ist, weiß, wie wichtig und zugleich herausfordernd es sein kann, die eigenen Bedürfnisse und die der anderen im Blick zu behalten. In diesem Workshop stärken Sie Ihre kommunikativen und improvisatorischen Fähigkeiten, um mit mehr Leichtigkeit durch schwierige Gesprächssituationen zu gehen und Konflikte entspannter zu begegnen.

Gemeinsam erkunden wir, wie sich Überforderung erkennen lässt, was Konflikte mit uns machen und wie Sie auch in herausfordernden Momenten handlungsfähig und klar bleiben können.


Freuen Sie sich auf einen lebendigen Workshop mit interaktiven Übungen aus der angewandten Improvisation, ausgewählten Coaching-Tools und einer guten Portion Humor – für mehr Bewusstheit, Klarheit und Gelassenheit in Ihrer Gruppenarbeit.


Referent:innen:





**DRAMA light**

Das Mannheimer Improvisationstheater

 Samstag, 7. November 2026, 10–16 Uhr

 Dschungel - Raum für Lebenskunst, S6 3, 68161 Mannheim

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

 Eine Anmeldung ist erforderlich bis 23. Oktober.





## Anmeldung

### Telefonisch

0621 339 18 18

### E-Mail

projekte@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

### App

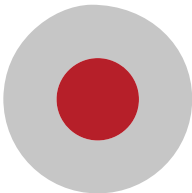
Weitere Informationen finden Sie direkt auf unserer Webseite oder in unserer **App**.



## Veranstalter

Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe



**GESUNDHEITS  
TREFFPUNKT  
MANNHEIM**



Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim

Telefon: 0621 339 18 18

E-Mail: [gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de](mailto:gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de)

Internet: [www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de](http://www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de)