

Wir verbindet,
Wir stärkt,
Wir hilft.

Erstmalig findet vom 18–26. Mai 2019 die bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt.

Die Aktionswoche möchte Menschen Mut machen, die auf der Suche nach Gleichbetroffenen sind, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen oder zu gründen.

Alle Infos und Veranstaltungen auf:
www.wir-hilft.de

Die Aktionswoche Selbsthilfe 2019 wird gefördert durch:



Veranstaltungsort

Altes Casino
Kaplan-Kellermann-Str. 1
53879 Euskirchen

Kontakt

Der Paritätische
Selbsthilfe-Büro Euskirchen
Lea Steinhoff
Sebastianusstr. 20
53879 Euskirchen

Telefon (Mobil): 0172 21 45 897
steinhoff-l@paritaet-nrw.org

18.
Mai

Selbsthilfe-Tag im Kreis Euskirchen

11–16 Uhr im Alten Casino



Programm

11.00 Uhr	Begrüßung Lea Steinhoff, Selbsthilfe-Büro im Kreis Euskirchen
11.20 Uhr	Interaktiver Vortrag „Achtsamkeit“ Henrike Berners, Dipl. Päd.
12.00 Uhr	Grußworte Dr. Uwe Friedl, Bürgermeister der Stadt Euskirchen Monika Steffens, AOK Vorstellung des Selbsthilfe-Büros Lea Steinhoff Vorstellung der EUTB Euskirchen Ingrid Gerber
12.45 Uhr	Vortrag „Angehörigenarbeit“ Stefan János Wágner, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn und Rhein- Sieg-Kreis
13.15 Uhr	Heilsames Singen Marco Thiemann, Musiker, Kunst- und Heilpädagoge
14.00 Uhr	Poetry Slam Vortrag „Jetzt helfe ich mir selbst“ Ella Anschein, Poetry Slammerin
14.45 Uhr	Vortrag „Demenz“ Home Instead Seniorenbetreuung
15.20 Uhr	Drum Circle Marco Thiemann
16.00 Uhr	Ende

Selbsthilfegruppen

Im Kreis Euskirchen gibt es rund 100 Selbsthilfegruppen. Dort finden sich Menschen zusammen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind oder zum Beispiel die gleiche Krankheit haben. Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen.

*„Willst du etwas wissen, so frage einen Erfahrenen
und keinen Gelehrten.“*

Chinesisches Sprichwort

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit:

- Menschen kennenzulernen, denen es genauso geht
- sich über Probleme, oder die Erkrankung auszutauschen
- mit ihrem Thema nicht alleine zu sein
- sich gegenseitig zu unterstützen
- Informationen und Erfahrungen zu teilen
- Strategien zur Problembewältigung zu entwickeln, das Leben selbstbestimmter zu gestalten

Viele Gruppen leisten darüber hinaus Öffentlichkeitsarbeit zu ihrem Thema und vertreten die Belange ihrer Mitglieder.

Das Selbsthilfe-Büro Kreis Euskirchen

Das Selbsthilfe-Büro im Kreis Euskirchen ist eine zentrale Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger, die Hilfe in der Selbsthilfe suchen. Die Mitarbeiterin des Selbsthilfe-Büros informiert, berät, vermittelt und unterstützt bei Fragen rund um das Thema Selbsthilfe.

www.selbsthilfe-euskirchen.de

