

Donnerstag, 02.12.2021

Eine Stunde für die Selbstfürsorge – die Kraft des Loslassens

18–19 Uhr, online über Zoom

Wir leben in einer komplexen Welt mit vielen Anforderungen. Da tut es gut genau hinzuschauen: Was können Sie loslassen, ausmisten und aussortieren? Schaffen Sie dadurch Freiraum für Muße und Lebensfreude – und gestalten Sie auch schwierige Zeiten besser.

Referentin: Christine Pehl, pehl-beratung.de
Anmeldung bis 30.11.2021

Anmeldungen & Kontakt

Für die Online-Teilnahme an der Vernissage oder den Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich:

shg.gesundheitsamt@augzburg.de. Beachten Sie bitte die Anmeldefristen.

Wenn Sie Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufnehmen möchten, wenden Sie sich bitte an den Veranstalter der Ausstellung:

Stadt Augsburg
Gesundheitsamt
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Schwaben
Karmelitengasse 11, 86152 Augsburg

0821 324-2016
shg.gesundheitsamt@augzburg.de

 [augsburg.de/selbsthilfegruppen](https://www.augsburg.de/selbsthilfegruppen)

       @stadtaugsburg

Die Ausstellung wird finanziert von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände sowie dem Bezirk Schwaben.

Titelbild:
Fotograf (1. Platz für Augsburg/Schwaben Nord)
Andreas Skowronek



„Ich-Du-Wir: Sind Selbsthilfe Schwaben!“

Fotoausstellung der
schwäbischen Selbsthilfegruppen
und Online-Angebote

Foyer Zeughaus Augsburg
Donnerstag 04. bis Dienstag 23.11.2021

Foyer Landratsamt Aichach-Friedberg
Donnerstag 04. bis Freitag 26.11.2021

Ich-Du-Wir: Sind Selbsthilfe Schwaben

Selbsthilfegruppen sind für viele Menschen mit gesundheitlichen oder sozialen Problemen oder einer Suchterkrankung wichtige Ansprechpartner.

Im Austausch mit anderen Betroffenen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Erfahrung machen, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind. Sie profitieren gegenseitig von ihren Erfahrungen, erhalten Informationen und Anregungen im Umgang mit ihrem Problem oder ihrer Erkrankung und erfahren seelische Unterstützung.

Die Ausstellung gibt einen Einblick in die Facetten der schwäbischen Selbsthilfegruppen.

Alle Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen die Ausstellung vor Ort zu besichtigen.

Sie kann auch online betrachtet werden:
augzburg.de/selbsthilfegruppen

Die Veranstaltungen richten sich an Menschen mit oder ohne Erfahrung in Selbsthilfegruppen, an Angehörige sowie Fachkräfte. Alle Angebote sind kostenlos.

Ausstellungseröffnung (online)

Donnerstag, 04.11.2021

18–19 Uhr, online über MS-Teams

Nach einer Begrüßung durch eine Videobotschaft von Frau Oberbürgermeisterin Eva Weber, Herrn Rainer Erben als Gesundheitsreferent der Stadt Augsburg und Herrn Landrat Dr. Klaus Metzger erhalten die Teilnehmer Einblicke in die Fotoausstellung sowie die Arbeit von Selbsthilfegruppen.

Im anschließenden Vortrag mit dem Titel „Die Angst vor der Freiheit“ nimmt der Diplom-Psychologe Heinz-Günter Andersch-Sattler (syntraum.de) Veränderungen im Kontaktverhalten aufgrund der Pandemie in den Blick.

Moderation: Kerstin Asmussen / Christiane Dehne,
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
in Schwaben
Anmeldung bis 29.10.2021

Veranstaltungen (online)

Freitag, 12.11.2021

Eine Stunde für die Selbstfürsorge – die Kraft der Spiritualität

18–19 Uhr, online über Zoom

Selbstfürsorge hat viele Facetten: Den Körper liebevoll stärken, gute Beziehungen gestalten und die Verbindung mit dem Leben. Die Spiritualität zum Blühen bringen. Wir könnten auch sagen „dem Göttlichen in uns“ auf die Spur kommen. Lassen Sie uns dem gemeinsam nachgehen.

Referentin: Christine Pehl, pehl-beratung.de
Anmeldung bis 09.11.2021

Montag, 15.11.2021

Blitzschnell entspannt

18–19 Uhr, online über MS-Teams

In nur einer Stunde lernen Sie drei kleine Entspannungstechniken kennen, die Sie sofort ausprobieren dürfen. Eine Technik für die Brust- und Schultermuskulatur, eine Methode zur Entspannung der Augen und eine Atementspannung mit Ruhewort. Die leicht zu erlernenden Techniken lassen sich problemlos im Alltag anwenden und erfordern keinerlei Vorkenntnisse.

Referentin: Sonja Kammerer, sonja-kammerer.de
Anmeldung bis 11.11.2021

Donnerstag, 18.11.2021

Heute schon gelacht?! – Lachyoga in der Selbsthilfegruppenarbeit

18–19 Uhr, online über MS-Teams

Mit Lachyoga können Sie eine andere Einstellung zum Leben gewinnen. Durch spielerisches und initiiertes Lachen können Sie sogar Ihre Gefühlswelt und Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen. Glückshormone werden ausgeschüttet, Sie fühlen sich nach kurzer Zeit entspannt, gelöst, freudig und glücklich.

Referentin: Brigitte Rothenberger, heiltherapiepraxis.de
Anmeldung bis 16.11.2021

Montag, 22.11.2021

Das 1x1 der Selbsthilfegruppen

18–19 Uhr, online über MS-Teams

Sie haben eine chronische Erkrankung, die Ihren Alltag beeinträchtigt? Sie wollen von Infos, Tipps und dem Austausch mit anderen profitieren? Selbsthilfegruppen helfen weiter! Es gibt eine ganze Reihe von Gruppen, die sich regelmäßig treffen, kostenlos und vertraulich sind. Sie erhalten einen Einblick.

Referentin: Christiane Dehne, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben
Anmeldung bis 18.11.2021

Donnerstag, 25.11.2021

Öffentlichkeitsarbeit – Flyer Gestaltung

18–19 Uhr, online über MS-Teams

Flyer sind eines der wichtigsten Marketinginstrumente - auch in der Selbsthilfe. Im Seminar werden Ihnen Grundkenntnisse für die Konzeption und Gestaltung eines ansprechenden Flyers vermittelt. Außerdem lernen Sie verschiedene Tools kennen, die Sie zur Gestaltung Ihres Flyers nutzen können, ganz ohne Vorkenntnisse.

Referentin: Leonie Seibold, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit
Anmeldung bis 22.11.2021

Mittwoch, 01.12.2021

Finanzielle Fördermöglichkeiten der Selbsthilfegruppenarbeit

18–19 Uhr online über MS Teams

Selbsthilfegruppen können über verschiedene Stellen eine finanzielle Förderung erhalten. Wir möchten Ihnen hierzu einen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten geben.

Referentin: Kerstin Asmussen, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben
Anmeldung bis 30.11.2021