

**Kreisverband
Main-Spessart**

**BRK
Selbsthilfebüro
Main-Spessart**

Wernfelder Str. 1
97737 Gemünden
Tel. 09351 - 5081270
Fax 09351 - 508139
www.selbsthilfe-msp.de

selbsthilfe@kvmain-
spessart.brk.de

Datum
17.06.2019

Simone Hoffmann
Diplom-Sozialpädagogin

USt-IdNr. DE 129 523 533

Sparkasse Mainfranken
Konto: 380 003 350
BLZ: 790 500 00
IBAN:
DE87 7905 0000 0380 0033 50
BIC: BYLADEM1SWU

Raiffeisenbank MSP
Konto: 5 708 010
BLZ: 790 691 50
IBAN:
DE50 7906 9150 0005 7080 10
BIC: GENODEF1GEM

2. Rundbrief des BRK-Selbsthilfebüros

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Selbsthilfeaktive,

bevor der Sommer mit Schwimmbadbesuchen, Gartenarbeit und hoffentlich auch vielen frohe Stunden in der Natur naht, möchte ich Ihnen unseren zweiten Rundbrief für 2019 zukommen lassen.

Bitte geben Sie diese Infos auch bei Ihren kommenden Gruppentreffen weiter.
Dankeschön.

- **Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter**

Wie jedes Jahr greift das Gesundheitsamt Main-Spessart die Jahreskampagne des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege auf und lädt viele Institutionen, Vereine und Einrichtungen ein, sich daran zu beteiligen. Auch Selbsthilfegruppen können sich innerhalb der Monate September bis November mit Aktionen beteiligen. Falls Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte zügig bei mir bzw. bei Brigitte Then im Gesundheitsamt, die diese Jahresaktion federführend leitet. Telefon: 09353 793-1606 oder per Mail: Brigitte.Then@Lramsp.de
Der Anmeldeschluss ist Ende Juni 2019.

- **Fortbildung des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Würzburg**

Für alle, die die Fortbildung 2017 „Nachhaltige Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Gesundheitseinrichtungen“ in Karlstadt verpasst haben, gibt es die Möglichkeit diese am 27. Juli 2019 in Würzburg zu besuchen. Mehr Infos unter: <https://www.kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe-msp/termine-veranstaltungen.html>

- **Termin zum Vormerken fürs Gesamttreffen am 25.10.2019**

Herzliche Einladung zum Gesamttreffen am 25.10.2019 in Lohr am Main im Lehrsaal der Rettungswache, Zum Sommerberg, von 14.30 – 17.00 Uhr.

Wir haben Melanie Sauer eingeladen, die uns FaYo - das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht - vorstellt und dazu Übungen zeigen wird. Nach dem Motto "Der Körper braucht Bewegung, aber nicht irgendwelche", bietet FaYo gezielten und effektiven Ausgleich zu den Bewegungsdefiziten des Alltags und kann **unabhängig von Alter- und Gesundheitszustand individuell geübt werden** - natürlich und gerade auch in der Selbsthilfegruppe.

Im zweiten Teil werden wir über unsere Fortschritte bei der Zusammenarbeit mit dem Klinikum Main-Spessart berichten und über Pläne und Ideen 2020 berichten. Gesonderte Einladung erfolgt noch.

- **Erinnerung: Anmeldung für neue SEKO Veranstaltungen ab 15.06.**

Für das 2. Halbjahr der bayernweiten Fortbildungsveranstaltungen von Seko Bayern konnten Sie sich bereits ab dem 15.06. um 9.00 Uhr anmelden. Aufgrund der (hoffentlich) bevorstehenden Kooperation mit dem Klinikum Main-Spessart möchte ich Sie auf das Seminar „Fit für Kooperation“ am 05.11.2019 in Nürnberg aufmerksam machen. Nicht nur, weil ich eine der Referentinnen bin 😊, sondern weil es um einen gezielten Blick auf die Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen geht. **Selbsthilfefreundlichkeit ist mehr, als freundlich sein zur Selbsthilfe.** Deshalb werden wir dort auf die eigene Rolle, Erwartungen, Anliegen, eigene Ziele in einer KOOP mit einer Gesundheitseinrichtung schauen, uns rüsten für eine Kooperation auf Augenhöhe und uns Bewusstwerden welche Ressourcen, Kompetenz, Expertise, und Erfahrungswissen wir mitbringen, d. h. mit „welchen Pfunden wir wuchern“ können.

Anmeldung und Info unter www.seko-bayern.de.

- **Der Termin zum Vormerken zur 2. Anerkennung für das BKH Lohr zum Selbsthilfefreundlichen Krankenaus musste verschoben werden.**

NEU: Mittwoch, 11. September 2019.

- **Veranstaltungen des BKH Lohr - unserem Kooperationspartner**

Auf der neu gestalteten Internetseite des BKHs finden Sie u. a. einen Link zum Thema Selbsthilfe und einen Link zu Veranstaltungen. Neben einer Vielzahl von musikalischen Angeboten und unserem Selbsthilfe-Café gibt es öffentliche Vorträge und Workshops zum Themenbereich „Sucht und Psyche“. Ein Blick lohnt sich.

- **INSEA Selbsthilfemanagementkurs für chronisch kranke Menschen, Angehörige und Interessierte**

Ab 24. September 2019 finden an sieben Nachmittagen in Folge von 14.30 – bis 17.00 Uhr der kostenfreie INSEA aktiv Kurs in Retzbach statt. Es ist der 10. Kurs,

den wir durchführen und der nach wie vor auf großes Interesse stößt. Mehr Infos zum INSEA Kurs unter www.insea-aktiv.de oder direkt bei mir im Selbsthilfebüro. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Falls Sie einen Flyer in Papierform möchten, bitte melden.

- **Ferienzeit**

Vom Mittwoch 26. Juni bis Freitag, 12. Juli ist das Selbsthilfebüro überwiegend Montag und Donnerstagvormittag durch Silvia Schiesser besetzt.

Nun wünsche ich Ihnen allen eine gute und friedvolle Zeit und verbleibe mit besten Grüßen Ihre



Simone Hoffmann

Glaub nicht alles, was Du denkst. (Katie Byron)