

Veranstaltung rund um die Selbsthilfe - Überblick ab März 2022 Termine zum Vormerken

- ✓ **29.03.2022 von 18.00 – 19.30 Uhr Online-Seminar: „Gesundheit stärken! Durch gesunde Ernährung“**
Superfoods, Pro- und Präbiotika für den Darm, antientzündliches Essen, Intervallfasten - die Empfehlungen in den Medien zur Immunstärkung sind vielfältig. Worauf kommt es an, was stärkt unser Immunsystem und warum? Und wie kann ich meinen Ess-Alltag unkompliziert verbessern? Tipps, Hintergrundwissen und Anregungen für einen gesunden Genuss. Der Vortrag ist kostenfrei und findet online statt. Anmeldung erbeten: 0931 37 34 68 Aktivbüro der Stadt Würzburg.

- ✓ **05.04.2022 von 16.00 – 17.30 Uhr Virtueller Erfahrungsaustausch für Selbsthilfe-Aktive.**

Krieg und Pandemie: Was tun, wenn zwei Krisen aufeinandertreffen?

Nach zwei Jahren Pandemie und dem langen Winter haben viele von uns gehofft, dass mit dem Frühling und den Corona-Lockerungen ein unbeschwerteres Leben zurückkehrt. Mit dem Beginn des Krieges in der Ukraine gelingt das fast niemanden. Die Menschen in der Ukraine kämpfen ums Überleben, Männer führen einen bewaffneten Kampf und Frauen und Kinder flüchten über die Grenze. Hier die Balance zwischen Information, Anteilnahme und Ablenkung zu finden, Haltung und Solidarität zu zeigen und die Angst nicht überhand werden zu lassen ist eine echte Herausforderung, über die wir uns austauschen wollen.

- ✓ **Selbsthilfe-Café jeden zweiten Dienstag im Monat**
(12.04./10.05./14.06./12.07./09.08./13.09./11.10./08.11./13.12.2022) findet das Selbsthilfe-Café im Bistro am Sommerberg in Lohr am Main statt. Wir freuen uns über dieses Zusammenkommen von Selbsthilfe-aktiven, Klientinnen und Klienten, Vertreter*innen der Kontaktstellen, Fachpersonal und Interessierte und hoffen auf einen regen Austausch.
- ✓ **2x 2 Stunden für Basisschulung Android-Tablet und Videokonferenzen** für Selbsthilfe-aktive im Felix-Fechenbach-Haus in Würzburg. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband und dem Aktivbüro der Stadt Würzburg. Für Main-Spessart stehen zwei freie Plätze und zwei Leih-tablets zur Verfügung.

Freitag, 29.04.2022/ 15 – 17 Uhr

1. Grundlegende Informationen zu Smartphone und Tablet
2. Einrichten meines Smartphones/Tablets
3. Apps und Widgets auf Smartphone und Tablet

Freitag, 06.05.2022/ 15 – 17 Uhr

4. Daten in der Cloud

5. Videokonferenzen
6. Sicherheit meiner mobilen Geräte
7. Smartphone oder Tablet machen Probleme - was tun?

Das erwartet Sie:

- ⇒ Sie bekommen für einen fest gelegten Zeitraum ein Tablet ausgeliehen
- ⇒ Die Bedienung dieses Geräts oder Ihres eigenen Geräts erlernen Sie in dieser Basisschulung.

✓ **13.05.2022 ab 13.00 Uhr „Selbsthilfe macht sich gemeinsam auf den Weg“**

„Und in den Wald gehe ich, um meinen Verstand zu verlieren und meine Seele zu finden.“

Anton Čechov

Gemütliche Wanderung in der Nähe von Gössenheim (nähere Infos folgen). Wir möchten Sie einladen gemeinsam zu wandern, zu lauschen, zu reden, zu lachen und neue Main-Spessarter Ecken kennenzulernen. Wanderung ca. 6 -7 Kilometer mit anschließendem Picknick.

✓ **13.07.2022 Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen - Auszeichnungsfeier**

Im Bistro des BKH Lohr feiern wir – das BKH, die beteiligten Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfekontaktstellen, gemeinsam mit Gästen aus der Politik - die 3. Auszeichnung zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus.

✓ **30.07.2022 von 09.15 – 16.15 Uhr Bayerischer Selbsthilfekongress** in den Räumen der KVB in München Veranstalterin: SEKO Bayern

✓ **02.08.2022 von 18.00 – 19.30 Uhr KUNST.ENTSPANNUNG. MAINTANGLE – ein Zeichenkurs für alle!**

Egal ob jung oder alt, künstlerisch begabt oder ungeübt! Jede/r kann mit dieser meditativen Methode malen. Schritt für Schritt werden Muster erklärt und geübt. Einfach ein Strich nach dem anderen. In diesem Workshop lernen Sie die 8 Basis-Schritte der Zentangle®-Methode. Diese Methode ermöglicht es Teilnehmer*innen durch ein ruhiges meditatives Element eine neue Kreativität in der Gemeinschaft auszuüben.

✓ **16.09.2022 von 09.30 Uhr - 16.30 Uhr „Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit“**

Im Rahmen des Projektes „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ findet seit 2010 jährlich ein bayernweiter „Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit“ statt. In diesem Jahr ist das Treffen im Martinushaus Aschaffenburg. Veranstalterin: SEKO Bayern

✓ **06.10.2022 von 9.30 – 12.00 Uhr INSEA aktiv – leben mit chronischer Erkrankung**

Präsenzkurs in der BRK Begegnungsstätte Karlstadt für Menschen mit chronischer Erkrankung, Angehörige und Interessierte. Ein kostenfreier Kurs über 7 Wochen, der uns wertvolle Werkzeuge an die Hand gibt für einen guten Umgang mit unseren Erkrankungen.

Haben Sie Fragen zu den Veranstaltungen, rufen Sie uns an:

BRK Selbsthilfebüro MSP, Wernfelder Straße 1, 97737 Gemünden

☎ 09351 5081 270 oder schauen Sie auf unsere Homepage:

<https://www.kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe-msp.html>

Zudem werden wir Sie zu jeder Veranstaltung eine gesonderte Einladung erhalten.