



SELBSTHILFEBÜRO
Main-Spessart

Selbsthilfebüro Main-Spessart Johann-Schöner-Str. 63 97753 Karlstadt

An alle Selbsthilfegruppen,
Gesprächskreise und Initiativen

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Selbsthilfeaktive,

es ist wieder mal an der Zeit für einen Rundbrief mit Neuigkeiten und Informationen rund um das Thema Selbsthilfe. Gönnen Sie sich ein paar Minuten Ruhe auf der Terrasse oder im Garten für die „Mai-Post“ vom Selbsthilfebüro und geben Sie bitte Infos auch an GruppenteilnehmerInnen weiter.

- **Das Selbsthilfebüro wird 10 Jahre alt. Ein Grund zum Feiern!**

Wie bereits beim Gesamttreffen erwähnt, wird das Selbsthilfebüro im Frühjahr 2011 zehn Jahre alt. Ich würde mich freuen, wenn einige Selbsthilfeaktive sich gemeinsam mit uns zu einem „Ideen-Arbeitskreis“ zusammenschließen, um eine oder mehrere kreative, witzige, würdige und dem Anlass entsprechende Aktionen zu planen. Wer Lust und Zeit hat kommt bitte am **31. Mai 2011, um 10.00 Uhr** ins Selbsthilfebüro. Bitte vorher kurz Bescheid geben.

- **Neue ADS Selbsthilfegruppe**

Leider habe ich im Februar Rundbrief vergessen zu erwähnen, dass sich eine neue ADS Selbsthilfegruppe für betroffene Erwachsene in Lohr gegründet hat. Frauen und Männer treffen sich mittwochs im 4 Wochen Rhythmus und nach Bedarf. Kontakt zu dem Gesprächskreis über das Selbsthilfebüro.

- **Wegweiser für Familien, Bürgerinnen und Bürger**

Familie – unsere Zukunft: Ein neuer Kompass für Jung und Alt
Das Landratsamt Main-Spessart legt in Zusammenarbeit mit dem BVB-Verlag ein Wegweiser für Familien und für alle Bürger, die sich für das aktive Leben im Landkreis Main-Spessart interessieren, auf.
Der Familienwegweiser soll Anfang nächsten Jahres erscheinen und helfen, Antworten auf individuelle Problemlagen, Fragen und Informationen von

Körperschaft des öffentlichen Rechts

**Kreisverband
Main-Spessart**

**Selbsthilfebüro
in der BRK-
Begegnungsstätte**

Johann-Schöner-Str. 63
97753 Karlstadt
Tel. 09353 981786
Fax 09351 4423

www.selbsthilfe-msp.de

selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

Datum
09.05.2011

Simone Hoffmann
Diplom-Sozialpädagogin

DE 129523533

Sparkasse Mainfranken
BLZ 790 500 00
Konto 380 003 350

Raiffeisenbank Karlstadt-
Gemünden
BLZ 790 691 50
Konto 5 708 010

professionellen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern sowie Anlaufstellen zu erhalten.

Die neue Publikation wird ein täglicher „Gebrauchsgegenstand“ werden, der vor allem Eltern, Kindern und Jugendlichen, aber auch den älteren Menschen die Möglichkeit bietet, sehr komprimiert aus Bereichen wie z. B. Schule, Ausbildung, Freizeit, Gesundheit und Betreuung, die gesamten Angebote zu erfassen, die zur Verfügung stehen.

Das Selbsthilfebüro Main-Spessart wird mit einer detaillierten Beschreibung in diesem Wegweiser zu finden sein. Über unsere ständig aktualisierte Internetseite oder per Anruf können Interessierte dann den Kontakt zu Ihrer Gruppe / den Gruppen finden. Diese Vorgehensweise würde ich wegen der Einheitlichkeit bevorzugen.

Ihnen bzw. der Gruppe steht es natürlich frei, sich dort selbstständig zu präsentieren. Bitte wenden Sie sich dafür an Herrn Bernhard Metz, Kreisjugendpfleger, Telefon: 09353 – 90 69 25 oder bernhard.metz@lramsp.de

- **Auftaktveranstaltung am 9.10.2011 zu den Gesundheitstagen**

Die Gruppen, die ihre Teilnahme für die Auftaktveranstaltung zugesichert haben, sind inzwischen von mir mit einem Anmeldebogen angeschrieben worden, der dem Landratsamt bis Ende Juni zugeschickt sein muss. Falls Sie diesen doch noch nicht bekommen haben, melden Sie sich bei mir.

Im Internet finden Sie zudem auch Infos unter www.main-spessart.de – Gesundheitstage.

- **Sommerausflug für LeiterInnen**

In diesem Jahr möchten wir „nur“ die AnsprechpartnerInnen bzw. LeiterInnen und deren VertreterInnen zu einem Sommerausflug bzw. zu einer Stadtführung besonderer Art einladen. Wir möchten uns auf diesem Weg bei Ihnen für Ihr ehrenamtliches Engagement in der Selbsthilfe bedanken. Wir treffen uns am: **Freitag, 15. Juli 2011, 14.30 Uhr**, Fischergasse, am Fischertor, in Lohr am Main.

Parkplätze gibt es ausreichend auf der Mainlände.



Dort werden wir dann mit dem Lohrer Waschweib unterwegs sein.

Wie oft wechselt wer sein Hemd?
Wer hat den größten Wäschevorrat und

dennoch fadenscheinige Beinkleider?
Was gehört zur Aussteuer?
Das Lohrer Waschweib beantwortet alle
Fragen und weiß auch Begebenheiten
aus der Stadtgeschichte. Sie werden
dabei nicht "eingeseift" und hören kein
"Gewäsch"!

Gratis dazu gibt es Geheimtipps für hartnäckige Flecken.

Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen im Bistro der Lohrer Selbsthilfe GmbH am Sommerberg. In diesem Integrationsunternehmen arbeiten psychisch kranke und behinderte Menschen mit einer tarifnahen Entlohnung. Da die Führung mit dem Waschweib auf 25 Personen begrenzt ist und wir, falls nötig eine zweite Führung brauchen, bitte ich Sie, sich mit max. drei Personen, bis zum 31. Mai bei mir anzumelden.

- **Fortbildung „Selbsthilfe in Balance“**

Andreas Selig, Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Ufr., lädt zu Fortbildung „Selbsthilfe in Balance - Konflikte in der Selbsthilfegruppe konstruktiv bewältigen“ ein. Mehr Infos unter „Termine“ auf www.selbsthilfe-msp.de

Falls Sie Infos zu einzelnen Veranstaltungen wollen oder Neuigkeiten für den kommenden Rundbrief haben, melden Sie sich im Selbsthilfebüro.

Herzliche fröhsummerliche Grüße von Ihrer

Simone Hoffmann

Nicht müde werden

*Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.*

Hilde Domin