

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

An die Ansprechpartner/innen der
Selbsthilfegruppen im Landkreis Main-
Spessart

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Selbsthilfeaktive,

anbei unseren Spätsommer Rundbrief mit Informationen und Neuigkeiten.
Bitte geben Sie diese Infos auch beim kommenden Gruppentreffen weiter.
Vielen Dank.

- **Einladung zum Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen und Initiativen**

Wir möchten Sie ganz herzlich zum Treffen der Selbsthilfegruppen und
Initiativen in die BRK-Begegnungsstätte in Karlstadt einladen.

Mittwoch, 7. Oktober 2015, 18.00 – ca. 21.00 Uhr

Teil 1:

"Was letztlich zählt, ist das gelebte Leben"

so drückt es die bekannte Psychologin Verena Kast aus. Sie verweist mit dieser
Aussage auf die Notwendigkeit im Leben immer wieder auch zurück zu schauen
und Gelungenes ebenso wie Misslungenes anzunehmen und für die eigene
Biographie prägend zu betrachten.

Gerade in den Grenzsituationen des Lebens, in Krisenzeiten und bei der
Begegnung mit dem Tod kann das Bewusstsein der eigenen Lebensgeschichte
stärkend sein und Kraft geben, die nächsten Schritte zu gehen.

An diesem Abend wird das Thema "Biographiearbeit" im Mittelpunkt stehen.
Diakonin Martina Fritze wird uns eine Einführung geben und darüber hinaus
mit einigen kleinen praktischen Übungen Zugänge zu diesem weiten Feld
zeigen, den wir dann auch in unsere praktische Arbeit mitnehmen können.

Ich freue mich auf die Referentin: Diakonin Martina Fritze, Gerontologin (FH).

Pause – über kulinarische Beiträge freuen wir uns alle!!

Teil 2:

Thomas Schlott, neuer Kreisgeschäftsführer des BRK Main-Spessart seit Januar
2015 stellt sich vor und freut sich, Sie alle kennen zu lernen.

Körperschaft des öffentlichen Rechts

**Kreisverband
Main-Spessart**

**Selbsthilfebüro
in der BRK-
Begegnungsstätte**

Johann-Schöner-Str. 63
97753 Karlstadt
Tel. 09353 98 17 86
Fax 09353 98 17 87
www.selbsthilfe-msp.de

selbsthilfe@kvmain-
spessart.brk.de

Datum
27.08.2015

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

Austausch, Neuigkeiten, Ideen und Pläne für 2016

- **10. Bayerischer Selbsthilfekongress in Würzburg ist ausgebucht**

Am 30. Oktober 2015 findet der 10. bayerische Selbsthilfekongress zum Thema „Selbsthilfe in Bewegung – auf dem Weg zu mehr Gesundheit“ statt. Leider besteht keine Chance mehr auf Anmeldung. Auch die Warteliste ist sehr lang.

- **INSEA - Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben**

Das Selbsthilfebüro MSP bietet ab Montag, 5. Oktober 2015, 19.00 – 21.30 Uhr den siebenwöchigen INSEA Selbstmanagementkurs an.

Für den INSEA Kurs in Lohr am Main entnehmen Sie alle weitere Details dem beigefügten Flyer. Bitte geben Sie die Flyer an Interessierte weiter, auch außerhalb der Selbsthilfegruppe

Ab 19. Januar 2016 findet ein weitere INSEA Kurs in Marktheidenfeld in Kooperation mit der VHS statt. Flyer kommt.

- **10 Jahre alt!**

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkoholproblemen und deren Angehörige in Partenstein wird 10 Jahre alt. Herzlichen Glückwunsch!

- **Austauschtreffen für Ansprechpartner von Selbsthilfegruppen**

Am 5. November 2015, 9.30 – 11.30 Uhr findet in der BRK Begegnungsstätte in Karlstadt ein Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppenansprechpartner und Leiter statt. Haben Sie Fragen oder Situationen in Ihrer Gruppe, für die Sie alleine keine Antworten finden? Helfen Sie sich gegenseitig, indem sie gemeinsam mit anderen, die diese Situationen kennen, Lösungen finden oder auch neue Sichtweisen einnehmen. Bitte bis zum 30. Oktober anmelden.

Ihnen allen eine gute Zeit und herzliche Grüße von Ihrer

Simone Hoffmann

„Wir sind diejenigen, auf die wir gewartet haben!“

Oraibi, Arizona, Hopi Nation, für das Jahr 2009

ANMELDUNG FÜR DAS GESAMTTREFFEN
Mittwoch, 7. Oktober 2015, 18.00 Uhr in der BRK
Begegnungsstätte Karlstadt

Email: selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

Telefon: 09353 - 98 17 86

Post: Johann-Schöner-Str. 63, 97753 Karlstadt

Name der Selbsthilfegruppe und Anzahl der Personen:

Wir bringen folgendes leckeres Essen mit:
