

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

Körperschaft des öffentlichen Rechts

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

**Kreisverband
Main-Spessart**

**BRK
Selbsthilfebüro
Main-Spessart**

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
16.09.2016

Simone Hoffmann
Diplom-Sozialpädagogin

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Selbsthilfeaktive,

der Spätsommer steht vor der Tür und mit ihm viele interessante
Veranstaltungen, auf die wir gerne hinweisen. Zudem freue ich mich, Sie auf
dem Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen wiederzusehen.

• **Einladung zum Gesamttreffen aller Gruppen und Initiativen**

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

USt-IdNr. DE 129 523 533

Freitag, 14.10.2016, 15.00 – ca. 18.00 Uhr

Teil 1:

Heike Andrea Müller, Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin Psychotherapie
(HPG) bringt uns das interessante Thema „Achtsamkeit“ näher.
Achtsamkeit bedeutet, sich dem gegenwärtigen Moment offen und nicht-
wertend zuzuwenden. Das Einüben einer achtsamen Haltung reduziert
nachweislich Stress, erhöht die Lebensqualität bei chronischen Erkrankungen
und stärkt die Fähigkeit, belastende Lebensumstände positiv zu bewältigen.
Der Vortrag verbindet Theorie und angeleitete Übungen zur Achtsamkeit, die
auch im Alltag leicht anwendbar sind.

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

Pause – Mitbring- Buffet – jede/r bringt mit – was er/ sie mitbringen will

Teil 2:

Elena Reinhard ist die neue kommunale Behindertenbeauftragte, die sich an
diesem Abend vorstellt.
Und dann geht es wie immer gemütlich zu und wir freuen uns über einen
regen Austausch und Ideen für das kommende Jahr.

**Bitte melden Sie sich unbedingt für das Gesamttreffen an, damit wir gut
planen können – auch wegen Buffet.**

- **„Wochen der seelischen Gesundheit“ im Landkreis Main-Spessart im Oktober und November 2016**

Jedem Menschen begegnen im Laufe seines Lebens Höhen und Tiefen, Erkrankungen und Krisen. Mit diesen vielfältigen, belastenden Situationen umzugehen, Gesundheit wiederzuerlangen, zu stabilisieren und zu fördern, wird in einer Vielzahl von ganz unterschiedlichen Veranstaltungen thematisiert. Im beiliegenden Flyer bzw. unter dem Link www.main-spessart.de können Sie einen guten Überblick darüber gewinnen.

Am **7. Oktober 2016, von 16 – 19.00 Uhr** (im Bezirkskrankenhaus Lohr, Festsaal) haben Sie die wunderbare Gelegenheit, sich vorab und kurzweilig über die einzelnen Veranstaltungen und Veranstalter der „Wochen der seelischen Gesundheit“ zu informieren. Für die „kurze Weile“ sorgen DJ Simon mit Musik und die Kaktussen aus Würzburg mit der etwas anderen Art von Moderation.

Wir laden Sie ganz herzlich ein, vorbeizuschauen, sich zu informieren, miteinander, untereinander, mit den Veranstaltern ins Gespräch zu kommen und sich dabei zu vergnügen.

Das Selbsthilfebüro und einige Selbsthilfegruppen werden mit einer Aktion vor Ort sein.

- In eigener Sache

Nach acht Jahren als Bürokräft im Selbsthilfebüro Main-Spessart hat Wally Pfister sich verabschiedet und hat eine neue Herausforderung angenommen. Wir wünschen ihr das Allerbeste dafür.

Nun wünsche ich Ihnen schöne Tage und verbleibe mit besten Grüßen



Simone Hoffmann

Nichtstun ist eine der größten und verhältnismäßig leicht zu beseitigenden Dummheiten.

Franz Kafka