

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

Körperschaft des öffentlichen Rechts

An die Ansprechpartner/innen und Kontaktpersonen  
der Selbsthilfegruppen in Main-Spessart und Umgebung

**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  
19.01.2017

Simone Hoffmann  
Diplom-Sozialpädagogin

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Selbsthilfeaktive,

ich hoffe Sie alle hatten einen guten Start in das neue Jahr, voller Frieden,  
Miteinander, Zueinander, Füreinander, Gesundheit, Frohsinn und Glück.

Wir möchten Sie mit diesem Rundbrief über interessante Veranstaltungen und  
Neuigkeiten informieren. Vielleicht sehen wir uns ja bei dem einen oder anderen  
Termin. Bitte geben Sie diese Infos auch beim kommenden Gruppentreffen weiter.  
Vielen Dank.

USt-IdNr. DE 129 523 533

- **INSEA AKTIV – ein Kurs für chronisch kranke Menschen, deren Angehörige und  
Freunde**

Wir freuen uns Ihnen wieder einen INSEA Selbstmanagementkurs in Lohr im  
Rotkreuzhaus anbieten zu können. Start ist Donnerstag, 16.02.2017, 15.30 Uhr - 18.00  
Uhr und weitere sechs Donnerstage bis 30.03.2017. Es entstehen keine Kosten. Mehr  
Infos siehe Flyer.

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

- **Körperwahrnehmung und Spannungsabbau durch Drums Alive – Trommeln  
für die Seele**

Am Freitag, 31.03.2017, 15.00 – 16.30 Uhr bietet das Selbsthilfebüro diese  
interessante und lebhaftige Fortbildung zum Thema Körperwahrnehmung und  
Spannungsabbau an, die stehend und sitzend durchgeführt werden kann. Die  
Pezzibälle dienen uns als Trommel, die wir kreativ „bespielen“ werden. Mehr  
entnehmen Sie bitte beigefügtem Flyer.

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

- **Suche nach Gleichgesinnten**

Auch wenn es bereits viele Selbsthilfegruppen in unserem Landkreis gibt, findet man  
zu etlichen Themen und Krankheitsbildern in der Region keinen Kreis von weiteren  
Betroffenen – keine Gleichgesinnten. Wir möchten Sie gerne auf zwei Interessierte

aufmerksam machen, die einen Austausch suchen. Vielleicht starten Sie dann gemeinsam eine neue Selbsthilfegruppe zu diesem Thema.

#### Multiple kartilaginäre Exostosen

Eine Mutter möchte sich mit Gleichgesinnten austauschen, deren Kinder auch diese Erkrankung haben

#### Rollstuhlfahrer

Der Rollstuhl , mein neuer Freund. Ab jetzt ist alles anders.

Rollifahrer zum Erfahrungsaustausch und Treffen in geselliger Runde gesucht

- Dem Glück auf die Sprünge helfen- Lebenslernwerkstatt Selbsthilfe!  
Das BRK-Selbsthilfebüro Main Spessart lädt zusammen mit dem Mehrgenerationenhaus Arnstein-Binsfeld und dem Kreuzbund Main Spessart zu einer Abendveranstaltung am Donnerstag den 26.1.2017, 19.00 Uhr in das Mehrgenerationenhaus Binsfeld zum Thema „Dem Glück auf die Sprünge helfen – Lebenslernwerkstatt Selbsthilfe!“ ein. Mehr Infos unter <https://kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe/aktuelle-termine.de>
- Tinnitus Selbsthilfe Sprechstunden in Lohr  
Ab dem 8. Februar 2017, 15.00 – 17.00 Uhr findet jeden zweiten Mittwoch im Monat (außer in den Ferien) in Lohr am Main in der BRK Rettungswache, 2. Stock eine Tinnitus Selbsthilfe Sprechstunde statt. Infos und Anmeldung bei Marie-Luise Schätzlein;  
Tel: 0157 – 84300522
- Sprechstunden der Epilepsieberatung Unterfranken  
Von 10:00 – 18:00 Uhr bietet die Epilepsieberatung Unterfranken am Freitag, 27.01.2017, Dienstag, 04.04.2017, Freitag, 21.07.2017 im Klinikum Main-Spessart in Lohr, Sprechstunden an. Terminvereinbarungen nur direkt mit der Epilepsie-Beratung Unterfranken Simone Fuchs (Dipl. Soz. Päd. FH);  
Tel.: 0931 / 393-1580.

Ihnen allen eine gute Zeit. Herzliche Grüße auf ein baldiges Wiederhören oder Sehen.  
Ihre



Simone Hoffmann

*Nicht  
weil es schwer ist wagen wir es nicht  
Sondern weil wir es nicht wagen  
ist es schwer* (Seneca)