

Liebe Leserin, lieber Leser!

Zu aller erst wünschen Ihnen allen ein friedliches, gesundes, zufriedenes und glückliches neues Jahr 2017!

In diesem Newsletter informieren wir Sie über Interessantes, Wissenswertes und Neuigkeiten rund um das Thema Selbsthilfe und Gesundheitsförderung.

Viel Spaß mit unserem Newsletter 2017 und herzliche Grüße aus dem BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart von Simone Hoffmann



„INSEA - gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“

Neuer Kurs in Kooperation mit der VHS Gemünden

INSEA Kurs mit und an der VHS Gemünden

Am Donnerstag, 16. Februar 2017, 15.30 - 18.00 Uhr, startet ein neuer INSEA aktiv Kurs in Lohr am Main im Rotkreuzhaus. Der Kurs geht über sieben Abende und ist für Menschen mit einer chronischen Erkrankung und / oder deren Angehörige gedacht. Mehr Infos entnehmen der Internetseite: www.insea-aktiv.de

„Alles Fertige wird bewundert, alles Werdende wird unterschätzt.“

Friedrich Nietzsche

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 „Suchende“ aufmerksam machen, die sich über einen Austausch freuen würden. 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.

Rollstuhlfahrer zum Erfahrungsaustausch und Treffen in geselliger Runde gesucht

- **Nie, nie Stille Tinnitus Sprechstunde in Lohr**

Auch 2017 bietet die Ansprechpartnerin der Würzburger Selbsthilfegruppe Tinnitus, Marie-Luise Schätzlein, eine Erstberatungssprechstunde für Menschen mit Tinnitus im Dachzimmer der BRK Rettungswache in Lohr an. Die Tinnitus-Selbsthilfe hat sich für diesen individuellen Weg des Einzelgesprächs geöffnet, weil der erste Schritt direkt in eine Gruppe für viele Tinnitus-Betroffene schier unüberwindbar scheint – auch weil viele den langen Weg nach Würzburg scheuen. Der über Monate oder Jahre fortdauernde belastende Tinnitus kann zu sozialem Rückzug führen. Beratungstermine ab Februar 2017 jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr. Anmeldung erforderlich unter 0157 – 84300522.

- **Neuaufgabe des Psychosozialen Beratungswegweisers**



Die Neuaufgabe des Psychosozialen Beratungswegweisers hat erstmals die Landkreise Kitzingen und Main-Spessart berücksichtigt. Er gibt Mitarbeiter/innen in der Praxis der psychosozialen Arbeit einen guten Überblick und kann Bürger/Innen die für sich oder Angehörige Unterstützung suchen, einen verlässlichen Weg zu kompetenter Hilfestellung weisen.

Der Beratungswegweiser ist im Weltladen Esperanza, Obertorstr. 32 in Gemünden oder im Bücherparadies in der Bronnbacherstr.14 in Marktheidenfeld für 5,00 Euro zu erhalten. Der Beratungswegweiser stellt über 250 Einrichtungen vor, die direkte Hilfen bieten oder kompetente Weitervermittlung bei psychischen Erkrankungen, Behinderungen und/oder psychosozialen Schwierigkeiten leisten.

Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten wollen, schreiben Sie uns eine Mail, wir werden Sie aus dem Verteiler nehmen. Vielen Dank.

Impressum:

BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart

Leitung: Simone Hoffmann

Johann-Schöner-Straße 63, 97753 Karlstadt

Fon: +49 (0) 9353 / 98 17 86

E-Mail: selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

Internet: www.selbsthilfe-msp.de