

**Kreisverband
Main-Spessart**

**BRK
Selbsthilfebüro
Main-Spessart**

Wernfelder Str. 1
97737 Gemünden
Tel. 09351 - 5081270
Fax 09351 - 508139
www.selbsthilfe-msp.de

selbsthilfe@kvmain-
spessart.brk.de

Datum
19.09.2019

Simone Hoffmann
Diplom-Sozialpädagogin

3. Rundbrief des BRK-Selbsthilfebüros

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Selbsthilfeaktive,

der Spätsommer bietet einen Strauß unterschiedlicher Veranstaltungen und Informationen. Pflücken Sie für sich den einen oder anderen Termin.

Bitte geben Sie diese Infos auch bei Ihren kommenden Gruppentreffen weiter.
Dankeschön.

- **Erinnerung an unser Gesamttreffen am 25.10.2019**

Herzliche Einladung zum Gesamttreffen am 25.10.2019 in Lohr am Main im
Lehrsaal der Rettungswache, Zum Sommerberg, von 14.30 – 17.00 Uhr.

Wir haben Melanie Sauer eingeladen, die uns FaYo - das Faszienyoga nach
Liebscher und Bracht - vorstellt und dazu Übungen zeigen wird. Nach dem
Motto "Der Körper braucht Bewegung, aber nicht irgendwelche", bietet FaYo
gezielten und effektiven Ausgleich zu den Bewegungsdefiziten des Alltags und
kann **unabhängig von Alter- und Gesundheitszustand individuell geübt
werden** - natürlich und gerade auch in der Selbsthilfegruppe.

Im zweiten Teil werden wir über unsere Fortschritte bei der Zusammenarbeit
mit dem Klinikum Main-Spessart und über Pläne und Ideen 2020 berichten.

Wir würden uns sehr freuen, die zahlreichen Vertreterinnen und Vertreter der
Selbsthilfegruppen begrüßen zu dürfen und haben uns auch wieder für ein
MITBRING BUFETT entschieden.

Jeder bringt etwas mit und das teilen wir dann untereinander. Fast wie beim
Gruppentreffen 😊.

Bitte melden Sie sich für das Gesamttreffen **bis 18. Oktober** verbindlich an.
Dankeschön.

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

- **Homepage der Selbsthilfegruppen überarbeitet**

In den vergangenen Monaten haben wir die Homepage der Selbsthilfegruppen aktualisiert und nur die Daten verarbeitet, die Sie uns erlaubt haben. Bitte überprüfen Sie die Angaben nochmals auf unserer Homepage. Falls Sie Änderungen zu Treffpunkten, -orten oder Kontaktdaten vornehmen möchten, können Sie uns gerne anrufen, oder eine Mail schreiben. Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

- **Veröffentlichung von Treffen der Selbsthilfegruppen in der Presse**

Wir sehen uns außerstande, die gedruckten Daten mit den tatsächlichen Fakten der einzelnen Gruppen abzugleichen, und bitten Sie um Ihre Hilfe. Melden Sie Änderungen für Ihre Selbsthilfegruppe schriftlich direkt an die Presse. Sollte es Ihnen unmöglich sein, eine E-Mail an die Redaktion zu senden, können Sie sich gerne an uns wenden. Wir sammeln alle Änderungen und werden Sie zeitnah weiterleiten.

Main-Post: redaktion.main-spessart@mainpost.de

Markt: markt-red-msp@mainpost.de

Lohrer Echo / Main Echo: ratundhilfe@main-echo.de

- **12. Bayerischer Selbsthilfekongress**

Am Samstag, 16. November 2019 findet von 9.30 – 16.30 Uhr der 12. Bayerische Selbsthilfekongress unter dem Motto „Tragende Netze erleben – Selbsthilfekompetenz im Gesundheitswesen“ statt. Neben einem Plenumsvortrag von Prof. Dr. Armin Nassehi über „Was heißt eigentlich Gesundheitskompetenz?“ werden vielfältige und interessante Foren und Workshops angeboten. Mehr Infos auf der Internetseite

<https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/selbsthilfekongress/>

- **Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.**

Auch 2019 findet im Landkreis Main-Spessart die Umsetzung der Schwerpunkt Kampagne des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege unter dem Motto „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter“ statt. 49 unterschiedliche Vorträge, Workshops, Wanderungen, Diskussionen, Aktionstage und Praxisübungen werden im gesamten Landkreis angeboten. Es lohnt sich in der beigefügten Broschüre zu blättern.

Besonders legen wir Ihnen die Auftaktveranstaltung mit Prof. Dr. Stefan Voll: **Geistige Leistungsfähigkeit im Alter durch Bewegung** ans Herz. (Seite 4 im Heft) Da diese Veranstaltung bereits am **Montag, 23.09.2019** stattfindet, sollten Sie sich umgehend bei der VHS Karlstadt dazu anmelden.

- **Informationswerkstatt für Menschen mit chronischen Schmerzen am 21.10.19 von 18:30 – 20.00 Uhr in der Alten Turnhalle in Lohr**

Das chronische Schmerzsyndrom ist eine eigenständige Erkrankung bei dem Schmerz das vorherrschende Symptom ist. Häufige Begleitbeschwerden sind Einschränkungen der Beweglichkeit, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen. Als Folgen davon treten starke Beeinträchtigungen in Beruf und Alltag auf. Viele Patienten ziehen sich von Freunden und Bekannten zurück, geben ihre Hobbys auf. Die Lebensqualität leidet mit zunehmender Dauer der Erkrankung. Erschwerend kommt noch hinzu, dass Menschen mit chronischen Schmerzen sich häufig nicht ernst genommen fühlen oder auch unrealistische Vorstellungen einer „Heilung“ durch Medikamente haben und deshalb frustriert sind. Bei dieser Informationswerkstatt geht es um eine komplexe Sichtweise auf den chronischen Schmerz.

Mitwirkende: Schmerztherapie am Klinikum MSP: Dr. Wolfgang Mederer, Psychologin: Stefanie Wolz, Physiotherapeut: Mike Hawkins, Vertreter*innen der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie (Mitglied in der Deutschen Schmerzliga), in Kooperation mit der VHS Lohr.

Ziel dabei ist, Menschen mit chronischen Schmerzen erkennen, wie wichtig ein Zusammenspiel unterschiedlicher Behandlungsmethoden ist. Dabei soll der Kontakt von Schmerzpatienten untereinander gefördert werden. In Planung ist **die Gründung einer Selbsthilfegruppe chronischer Schmerz um den Austausch von Strategien zur Bewältigung zum Umgang mit der Krankheit zu fördern.**

Nun verbleibe ich mit herzlichen Grüßen



Simone Hoffmann



Verbring jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.

Dalai Lama