

Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen 2. Halbjahr 2019

<p>„Theater, Theater, der Vorhang geht auf!“ „Mit ebenso einfachen, wie verblüffend unterhaltsamen theaterpädagogischen Übungen begegnen wir einander, lernen uns und andere kennen und spielen zusammen Theater.“ Willkommen sind alle, die neugierig sind und spielerisch etwas Neues ausprobieren möchten. Leitung: Heidi Vollprecht, Dipl. Kulturpädagogin, Theater- und Videopädagogin</p>	<p>Dienstag 03.09.2019 18 bis 21 Uhr Hofstelle Duling Drosselweg 2 49134 Wallenhorst</p>
<p>„Die Selbsthilfe macht sich auf den Weg“ Sich gemeinsam an der frischen Luft zu bewegen macht Spaß, fördert die Gesundheit und erleichtert es, ins Gespräch zu kommen. Deshalb sind Sie herzlich zu einem ca. einstündigen Spaziergang um den Rubbenbruchsee eingeladen. Zum Abschluss gibt es eine gemeinsame Pause mit selbst mitgebrachter Verpflegung. Leitung: Konrad Breeck, Ansprechpartner einer Selbsthilfegruppe, Anmeldung (auch kurzfristig!) unter Tel. 0171-3887978 oder k-breeck@t-online.de.</p>	<p>Samstag 14.09.2019 14.30 bis 16 Uhr Parkplatz Minigolf am Rubbenbruchsee Barenteich 2 A 49076 Osnabrück</p>
<p>Kunsttherapeutische Selbsterfahrung In diesem Workshop erleben Sie einen Einblick in die kunsttherapeutische Selbsterfahrung: Je nach Ihren individuellen Wünschen können Sie nach Musik und nach geführten Meditationsreisen malen, in Paararbeit und auch einzeln, sowohl Bilder in unterschiedlichen Techniken als auch Tonskulpturen erschaffen. Leitung: Katharina Müller, Kunsttherapeutin</p>	<p>Samstag 21.09.2019 Sonntag 22.09.2019 Jeweils 10 bis 14 Uhr Gaster Landweg 6 49504 Lotte (In der Nähe des Landcafés am Goldbach)</p>
<p>Filmvorführung: „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag!“ Der Dokumentarfilm begleitet zwei an Depressionen erkrankte Frauen und eine Familie über ein Jahr in ihrem Alltags- und Seelenleben. Im Anschluss wird zum Austausch eingeladen und es werden Fragen von einem Facharzt beantwortet. <i>Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Heilpädagogischen Hilfe Bersenbrück und dem „Bündnis gegen Depressionen in Stadt und Landkreis Osnabrück“ statt.</i></p>	<p>Dienstag 08.10.2019 19 Uhr Filmtheater Universum Große Str. 38 49565 Bramsche</p>
<p>„Aus der Rolle fallen?“ – Rollen, Erwartungen, Grenzen Es kann sehr unterschiedlich sein, was wir in verschiedenen Lebensbereichen von uns selbst erwarten und in welchen Rollen andere Menschen uns sehen. Wenn wir uns schlecht und nicht angemessen abgrenzen können, kann das zu Überforderung und Frust führen. An diesem Tag werden gemeinsam neue Möglichkeiten gesucht, damit wir uns in gesunder Weise einbringen, aber auch abgrenzen können. Praktische Übungen, wie z. B. Rollenspiele sollen dazu gehören! Leitung: Christa Krimmler, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestaltberaterin</p>	<p>Samstag 19.10.2019 10 bis 16 Uhr Volkshochschule Osnabrück (Raum 205) Bergstr. 8 49076 Osnabrück</p>
<p>„Loslassen und abgeben“ in der Selbsthilfe Viele Ansprechpartner*innen engagieren sich über eine lange Zeit in einer Selbsthilfegruppe. Wenn sie sich zurückziehen möchten, ist häufig niemand aus der Gruppe bereit, diese Verantwortung zu übernehmen. In diesem Workshop werden verschiedene Konzepte und Ideen vorgestellt, wie Nachfolge rechtzeitig organisiert und gestaltet werden kann. Dabei können eigene Erfahrungen eingebracht werden. Leitung: Helga Schneider-Schelte, Dipl.-Soz.Pädagogin, Supervision-Coaching, Berlin <i>Gemeinsame Veranstaltung mit der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe Vechta</i> <i>Kostenbeitrag: 17 € (einschl. Verpflegung)</i></p>	<p>Samstag 26.10.2019 9 bis 16 Uhr Gasthaus Kruse Zum Hollotal 20 49434 Neuenkirchen- Vörden</p>

Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen – 2. Halbjahr 2019

„Hey, sei nicht so hart zu dir selbst!“ – Wohlfühltag für Angehörige Das, was Andreas Bourani in seinem Lied zum Ausdruck bringt, nennt die Psychologie „Selbstmitgefühl“: die Fähigkeit, sich selbst freundschaftlich und nachsichtig zu behandeln. Klingt leichter, als es ist, vor allem, wenn unser Mitgefühl stark auf das Wohlergehen eines Angehörigen fokussiert ist. An diesem Tag nähern wir uns auf unterschiedliche Arten diesem Thema: nachdenklich, kreativ und immer alltagstauglich. Leitung: Judith Soegtrop-Wendt, Dipl.-Pädagogin, Kommunikationstrainerin	Samstag 02.11.2019 10 bis 16.30 Uhr Kath. Landvolkhochschule Oesede Gartbrink 5 49124 GM-Hütte
Impulse für eine lebendige Gruppenarbeit Häufig gestalten sich Themenzugang und Themenbearbeitung durch den Einsatz von kreativen Methoden einfacher und bringen mehr Lebendigkeit. In diesem Workshop werden unterschiedliche Übungen vorgestellt und somit auch direkt ausprobiert. Leitung: Konrad Breeck, Ansprechpartner einer Selbsthilfegruppe und Kathrin Westerfeld, Sozialpädagogin (B.A.), Selbsthilfekontaktstelle	Freitag 15.11.2019 16 bis 20 Uhr Haus der Gesundheit Hakenstr. 6 49074 Osnabrück
„Miteinander verbunden – zu jeder Zeit!“ Die App „Pflege+“ ist ein innovatives Angebot für Informationen und Austausch rund um Pflege und Alter in Landkreis und Stadt Osnabrück. Neugierig geworden? Wir unterstützen Sie gerne ganz praktisch in einem kleinen Kreis beim Einrichten und bei den ersten Versuchen der Nutzung der App! Leitung: Kathrin Spudic (Senioren- und Pflegestützpunkt) und Niklas Korte (Fachdienst Service)	Dienstag 19.11.2019 17 bis 19 Uhr Kreishaus Osnabrück Raum 2093 Am Schölerberg 1 49082 Osnabrück
Gesamttreffen 2019 – Vortrag: „Veränderungen als Herausforderung und Chance!“ In diesem Jahr stehen die Veränderungen in der Selbsthilfe im Mittelpunkt des Gesamttreffens. <i>Es folgt noch eine gesonderte Einladung mit Anmeldemöglichkeit.</i>	Samstag 23.11.2019 10 bis 13 Uhr Kreishaus Osnabrück Am Schölerberg 1 49082 Osnabrück

Informationen zur Anmeldung

Anmeldeschluss ist jeweils zwei Wochen vor der Veranstaltung! Sofern nicht extra angegeben, sind alle Angebote für Sie kostenfrei!

Für Ihre Anmeldung schicken Sie uns bitte eine **Email** (separat für jede Veranstaltung) an selbsthilfe-kontaktstelle@LKOS.de mit folgenden Angaben:

- ✓ Name der Veranstaltung
- ✓ Selbsthilfegruppe
- ✓ Vor- und Nachname
- ✓ Telefonnummer

Sollte keine Emailadresse vorhanden sein, können Sie sich auch telefonisch anmelden: 0541-501-8317.

Die Anmeldungen werden nach chronologischem Eingang berücksichtigt. Sie erhalten zeitnah eine verbindliche Bestätigung für Ihre Teilnahme. Sollte die Anzahl der Anmeldungen bereits überschritten sein, senden wir Ihnen eine Absage.

Wir behalten uns vor, Veranstaltungen abzusagen, wenn nach der Anmeldefrist z. B. die erforderliche Teilnehmer*innenzahl nicht erreicht ist.