Selbsthilfe News Bielefeld

Aktuelle Themen

"Kopf Hoch…" – Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Ängsten

Frauen im Aufbruch – Neue Selbsthilfegruppe für Frauen in den Wechseljahren

Selbsthilfetag 2017: Bewegen – Beraten – Begegnen

Spendenlauf „Aktiv gegen Krebs“

Begeisterte Gäste beim Mitsingkonzert des Chores „Vergiss die Lieder nicht“

Aus Frühlinge Bielefeld e.V. wird Frühlinge OWL e.V.

Selbsthilfegruppe Hör-Sehgeschädigter – Erste Hilfe Kurs

Betroffene informieren Betroffene

Aktionswoche für Pflegende Angehörige in Bielefeld

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Offenes Sprachcafé Sennestadt - Sommerpause

Tag des Rollstuhlsports in Duisburg

Hallo,

der Sommer strebt seinem Höhepunkt entgegen und die Sommerferien gehen langsam zu Ende.

Zeit für neue Projekte,- und so lesen Sie auch in dieser Ausgabe wieder über aktuelle Gruppengründungen, über Mut und Engagement, über gegenseitige Stärkung und Unterstützung und nicht zuletzt über die bunte Vielfalt der Selbsthilfe.

In der Hoffnung, dass auf den verregneten Juli ein schöner Spätsommer folgt, wünschen wir Ihnen noch viele sonnige Sommertage und eine kurzweilige, informative Lektüre des Newsletters**.**

Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

"Kopf Hoch..." – Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Ängsten

Ständige Trauer, Interessenlosigkeit, Kraftlosigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Reizbarkeit, anhaltende Müdigkeit trotz vermehrtem Schlaf, keine Freude mehr an geliebten Dingen, Einsamkeit …

In der Selbsthilfegruppe "Kopf Hoch..." unterstützen wir uns gegenseitig während, vor oder nach dem Besuch z.B. einer Tagesklinik oder Psychotherapie. Für uns ist die Gruppe ein Ort zum Erfahrungsaustausch im Umgang mit Depression und Ängsten.

In unseren regelmäßigen Treffen tauschen wir Informationen, Tipps und persönliche Erfahrungen aus. Wir bieten auch Raum für Probleme des Alltags, für gute Gespräche bei Tee und Keksen und

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Die Mitarbeiter/-innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle (v. l.): Christa Steinhoff-Kemper, Uwe Ohlrich, Dilek Dogan-Alagöz und Ina Ricarda Sahrhage.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld
Stapenhorststr. 5
33615 Bielefeld

Tel.: 05 21 | 96 406 96
Fax: 05 21 | 96 406 97

selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:
Mo., Mi., Do. 10:00 - 13:00 Uhr
Di., Do. 15:00 - 18:00 Uhr
und nach Absprache.

Beratung in türkischer Sprache: donnerstags und nach Vereinbarung.

www.selbsthilfe-bielefeld.de

Aktionswoche für Pflegende Angehörige in Bielefeld

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE BIELEFELD

Beginnend mit einem festlichen Gala-Diner am **23. September 2017** im KuKs Meisenstraße wird es in Bielefeld auch in 2017 wieder eine Aktionswoche für pflegende Angehörige geben. Eine Übersicht über das breite Veranstaltungsangebot findet man hier:

www.pflegende-angehoerige-bielefeld.de/aktionswoche

für ein wohltuendes Lachen in entspannter Gemeinschaft. Niemand muss allein sein! Wir freuen uns auf Dich.

Wenn Du dich angesprochen fühlst, melde dich bitte in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Weitere Informationen (PDF)

Frauen im Aufbruch – Neue Selbsthilfegruppe für Frauen in den Wechseljahren

Das Leben von Frauen ab Mitte 40 kann voller Selbstvertrauen und Lebensfreude sein. Doch häufig ist es auch eine belastende Zeit, in der es für viele Frauen darum geht, sich neu aufzustellen.

Es kommen Fragen zur Lebensqualität, -gestaltung und -planung auf: Wie stelle ich mir ein erfülltes Leben vor? Was möchte ich ausprobieren? Stehen berufliche Veränderungen an? Wie möchte ich wohnen, mit wem zusammenleben?

In der neuen Selbsthilfegruppe wollen wir über diese und andere Fragen sprechen. Wir geben uns gegenseitig Raum für einen respektvollen, offenen Austausch. Wir wollen Lösungen entwickeln, uns gegenseitig entlasten und stärken. Unseren Blick auf die schönen Dinge des Lebens zu richten, wird ein wichtiges Ziel der Gruppe sein. Darüber hinaus sind auch gemeinsame Unternehmungen möglich.

Die Gruppe startet im September 2017.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Mehr Informationen (PDF)

Selbsthilfetag 2017: Bewegen – Beraten – Begegnen

SELBSTHILFETAG
BEGEGNEN – BERATEN – BEWEGEN

Das Erdgeschoss im Evangelischen Klinikum Bethel am Johannesstift (Schildescher Straße 99) verwandelt sich am **Samstag, den 14. Oktober von 10 bis 16 Uhr** in einen Boulevard der Begegnungen. Rund 70 Selbsthilfegruppen stellen sich zu ganz unterschiedlichen Themen- und Problembereichen von Adipositas bis Zöliakie vor, präsentieren ihre Aktivitäten und laden zum entspannten Kennenlernen ein. Wer das Gefühl hat, mit seinen gesundheitlichen, familiären oder seelischen Problemen oder seiner Sucht und möglichen Folgen alleine zu sein oder schon immer einmal wissen wollte, ob eine Selbsthilfegruppe das Richtige ist, findet an diesem Tag Antworten.

Mitmachaktionen auf der Gesundheitsstraße, kostenlose Checks,

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Nächstes Treffen Bielefelder Selbsthilfegruppen:

Montag, 6. November 2017
von 18.30 bis 20.30 Uhr

im Café Komm der Gesellschaft für Sozialarbeit (GfS),
Am Zwinger 2-4, 33602 Bielefeld.

www.selbsthilfe-bielefeld.de

Offenes Sprachcafé Sennestadt - Sommerpause

Das von der VHS Bielefeld und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld initiierte Sprachcafé im Sennestadthaus macht Sommerpause.

Nächster Termin:
Freitag, 6. Oktober 2017
von 10 bis 12 Uhr.

Das Café ist offen für alle, die sich in deutscher Sprache mit anderen Menschen bei einer Tasse Kaffee und Keksen unterhalten möchten.

Tag des Rollstuhlsports in Duisburg

Wissensstände und Experten, informative Vorträge mit Medizinern, Therapeuten und Selbsthilfegruppen, unterhaltsame Musik- und Tanzeinlagen, Kostproben von gesunder Ernährung oder Spezialitäten aus dem Wok, sind für das Publikum vorbereitet. Schirmherr dieses Tages ist der Bielefelder Oberbürgermeister Pit Clausen.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

www.selbsthilfe-bielefeld.de

Spendenlauf „Aktiv gegen Krebs“

Vor 11 Jahren organisierte die Selbsthilfeorganisation “Viktoria e.V. – Treffpunkte für Frauen nach Krebs“ erstmalig in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Bielefeld den Spendenlauf „Laufen für das Leben“.

In diesem Jahr hatten die Viktoria-Frauen aus Altersgründen die Organisation an das Klinikum Bielefeld übertragen. Das Motto wurde geändert in „Aktiv gegen Krebs! – Laufen für das Leben rund um das Klinikum Bielefeld Mitte“. Der Veranstaltungsort zog um, vom Park an der Schüco-Arena in den Park am Klinikum Mitte. Wie in den Vorjahren wurde auch dort die Aktion gut angenommen. Etwa 300 Personen nahmen aktiv an dem Lauf teil.

www.klinikumbielefeld.de

Begeisterte Gäste beim Mitsingkonzert des Chores „Vergiss die Lieder nicht“

Musik kann einen Dialog aufbauen, wo er sonst nicht möglich ist. Den Beweis dafür trat der Chor „Vergiss die Lieder nicht“ am 25. Juni in der Johanniskirche vor mehr als 100 Besuchern an.

Der Leiter des Chores für Menschen mit und ohne Demenz, Jan Henning Foh, animierte das Publikum schnell zum Schunkeln und Mitsingen, so dass sich im gesamten Kirchenschiff eine Gänsehautatmosphäre ausbreitete. Nach dem Singen gab es Gelegenheit für gemeinsame Gespräche bei Kaffee und Kuchen.

Organisiert wurde das Konzert vom Arbeitskreis Demenz im Bielefelder Westen: Evangelisches Klinikum Bethel, Baugenossenschaft Freie Scholle, Ev.-luth. Lydia Kirchengemeinde, BGW, Wildwasser Bielefeld e.V., Polizeipräsidium Bielefeld, AWO Kreisverband Bielefeld e.V., Alt und Jung Süd-West e.V., Stadt Bielefeld, Das Tageshaus gGmbH, Hauspflegeverein e.V., BellZett

Der Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V. (BRSNW) lädt Interessierte mit und ohne Rollstuhl zu Schnupperangeboten im Rollstuhlsport, Rollstuhlvermessung und einiges mehr am 2. September 2017 in die Sportschule Duisburg-Wedau ein.

Ankündigungsschreiben (PDF)

Download des Newsletters

Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

Download PDF

Newsletter-Archiv

Hier können Sie sich alle Newsletter nochmal anschauen aber auch im Rahmen einer Volltextsuche, einzelne Themen, Gruppen, Neugründungen oder Veranstaltungen recherchieren.

Zum Newsletter-Archiv

e.V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Wohnberatung Bielefeld.

www.tageshaus-bielefeld.de

Aus Frühlinge Bielefeld e.V. wird Frühlinge OWL e.V.

"Frühlinge OWL e.V. – Verein zur Förderung und Unterstützung Frühgeborener und Ihrer Familien", so heißen wir jetzt offiziell. Die Namensänderung wurde bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung beschlossen und ist nun notariell bestätigt.

Mit diesem Schritt erweitern wir auch namentlich erkennbar unseren Wirkungsbereich, denn eigentlich kommen unsere Mitglieder nicht nur aus Bielefeld, sondern auch aus Gütersloh, Paderborn und Co. – eben aus dem gesamten Gebiet Ostwestfalen-Lippe.

Die enge Zusammenarbeit mit dem Kinderzentrum Bethel wollen wir natürlich weiterhin erhalten, ist doch klar wie Kloßbrühe! Aber wer weiß, vielleicht kommt es ja in nächster Zeit zu Kooperationen mit Elterninitiativen und Kliniken in Paderborn, Minden, Detmold...

Wir sind aktuell sehr darum bemüht unser Netzwerk auszubauen und fänden es ganz fantastisch, sollte uns eine solche Zusammenarbeit gelingen.

Selbsthilfegruppe Hör-Sehgeschädigter – Erste-Hilfe-Kurs

Am **Samstag, den 16. September 2017 von 9.00 bis 17.00 Uhr** lädt die Selbsthilfegruppe Hör-Sehgeschädigter Bielefeld zu einem Erste-Hilfe-Kurs ein in die Otto-Brenner-Str. 247.

Es geht um die Frage, ob ein TBL (Taubblinder Mensch) im Notfall Hilfe leisten kann.

Anmeldungen sind bis zum 9. September möglich per Mail an msqs-qpp@t-online.de oder h.bruns@gesellschaft-taubblindheit.de.

Einladung zum Erste-Hife-Kurs (PDF)

Betroffene informieren Betroffene

Vertreter/-innen folgender Selbsthilfegruppen informieren vor Ort:
Sarkoidose, Frauen nach Krebs und Deutscher Schwerhörigenbund – Ortsverein Bielefeld

Datum & Uhrzeit:
04. Oktober 2017
von 14:00 - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Klinikum Bielefeld-Mitte
Teutoburger Straße 50
33604 Bielefeld
Eingangshalle, neben Patienten-Informations-Zentrum (PIZ)

www.selbsthilfe-bielefeld.de

Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: BARMER, TK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Stapenhorststr. 5 | 33615 Bielefeld
Tel.: 0 521 / 96 406 - 96
Fax: 0 521 / 96 406 - 97

selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bielefeld.de

© Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld