

**FORTBILDUNGEN**

**VERANSTALTUNGEN  
FÜR  
SELBSTHILFE  
GRUPPEN  
1. HALBJAHR  
2024**

**& TERMINE**

ANMELDUNGEN ZU DEN VERANSTALTUNGEN UNTER:  
[WWW.SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE-OS.DE/VERANSTALTUNGEN](http://WWW.SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE-OS.DE/VERANSTALTUNGEN)



# FORTRIBILDUNGEN

## LIEBE SELBSTHILFEAKTIVE,

Wir freuen uns, dass wir Sie wieder zu interessanten Veranstaltungen im 1. Halbjahr einladen können. Angesprochen sind in der Regel alle Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die die Angebote kostenfrei besuchen dürfen. Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen und einen regen Austausch untereinander!

**Das Team der Selbsthilfekontaktstelle**

### DIE INFOS ZU DEN ANMELDUNGEN AUF EINEN BLICK:

- Alle Veranstaltungen sind für Sie kostenlos.
- Verbindlich anmelden können Sie sich zu allen Veranstaltungen unter [www.selbsthilfekontaktstelle-os.de/veranstaltungen](http://www.selbsthilfekontaktstelle-os.de/veranstaltungen).
- Alternativ auch per Mail [selbsthilfekontaktstelle@lkos.de](mailto:selbsthilfekontaktstelle@lkos.de) oder per Telefon 0541 5018317 (Name der Veranstaltung, Selbsthilfegruppe, Vor- und Nachnamen, Email und/oder Telefonnummer).
- Nach der Anmeldung erhalten Sie eine kurze Bestätigung und alle weiteren Informationen zur Veranstaltung.
- Bitte melden Sie sich bis spätestens 5 Tage vor Veranstaltungstermin an. Die Anmeldungen werden nach chronologischem Eingang berücksichtigt.

## & TERMINE

ANMELDUNGEN ZU DEN VERANSTALTUNGEN UNTER:  
[WWW.SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE-OS.DE/VERANSTALTUNGEN](http://WWW.SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE-OS.DE/VERANSTALTUNGEN)

# JANUAR- FEBRUAR

MONTAG  
29.01.2024  
17 Uhr

## #1: „Ohne Moos nix los!“



Selbsthilfegruppen können einmal jährlich bis zum 31. März einen Antrag auf Pauschalförderung stellen. Die Förderung der Krankenkassen ist gesetzlich geregelt in § 20 h Sozialgesetzbuch V. In der Veranstaltung wird über die Fördermöglichkeiten informiert und Fragen rund um die Antragstellung beantwortet.

Ort: Kreishaus Osnabrück, Veranstaltungsbereich, großer Sitzungssaal, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück  
Referentin: Julia Lehmann, BKK Landesverband Mitte

SAMSTAG,  
10. Februar 2024  
10:00 – 14:00 Uhr

## #2: Eine Auszeit mit Impulsen für Körper und Seele, die gut tun!

An diesem Tag lernen Interessierte durch Impulsvorträge und praxisbezogene Übungen zwei Angebote kennen, die dazu dienen können, zu mehr Zufriedenheit und Entspannung im Alltag zu gelangen.

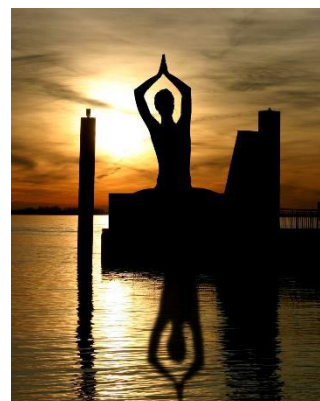
Eingeladen sind alle, die Lust haben, sich was Gutes zu tun.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Volkshochschule Osnabrück durchgeführt.

Ort: VHS Osnabrück, Bergstraße 8, 49076 Osnabrück

Referenten: Katja Fateh Wysotzki, Ewald Herbers

Moderation: Claudia Rottmann, Angela Hollen, Selbsthilfekontaktstelle



# MÄRZ-APRIL

MITTWOCH  
13.03.2024  
17:30-19:30 Uhr

## #3: Erfahrungsaustausch für Ansprechpersonen



Wie gehen wir mit der Verteilung von Aufgaben in der Gruppe um? Welche Herausforderungen gibt es für eine gelungene Moderation? Um diese und ähnliche Fragen soll es in dem gruppenübergreifenden Erfahrungsaustausch gehen. Hier haben Ansprechpersonen die Möglichkeit, sich untereinander über Erfahrungen in den Gruppen auszutauschen und voneinander zu lernen.

Auf Wunsch aus den Selbsthilfegruppen wird diese Veranstaltung wiederkehrend angeboten.

Ort: Selbsthilfetreff, Iburger Straße 215, 49082 Osnabrück

Moderation: Angela Hollen, Selbsthilfekontaktstelle

Personenzahl: max. 8 Ansprechpersonen

FREITAG  
12.04.2024  
16:30-18:30 Uhr

## #4: Spiele(zeit) im Selbsthilfetreff

Wer hat Lust, mal wieder Scrabble, Rummikub, Kniffel, Doppelkopf, Mensch ärgere dich nicht, Halli Galli oder Uno zu spielen?

Dazu möchten wir ganz herzlich einladen!

Es dürfen gerne eigene Spiele mitgebracht werden.

Ort: Selbsthilfetreff, Iburger Straße 215, 49082 Osnabrück

Organisation: Beate Schwarzkopf, Selbsthilfekontaktstelle



# MAI

## #5: Workshop „Gesprächsführung“ Ohne Kommunikation ist alles nichts!

SAMSTAG  
04.05.2024  
10:00 – 16:00 Uhr



Der Workshop soll dabei unterstützen, die eigene Kommunikation zu verbessern und verständlicher mit anderen Menschen umzugehen.

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Techniken und Strategien kennen, um Gespräche so zu führen, damit sie möglichst gut verstanden werden. Zum Beispiel können das „Aktive zuhören“, Übungen zur Bedeutung von Körpersprache und das „Sender-Empfänger-Modell“ dabei unterstützen. Beispiele aus der eigenen Gruppe oder dem Umfeld können direkt ausprobiert und besprochen werden. Der Workshop kann ein guter erster Schritt sein, um die eigene Gesprächsführung zu verbessern oder bereits erlerntes aufzufrischen.

Ort: Kontaktstelle Wohnraum, Bierstraße 32, 49074 Osnabrück

Referentin: Claudia Rottmann, Selbsthilfekontaktstelle

FREITAG  
24.05.2024  
18-20:00 Uhr

## #6: Gemeinsames Singen mit Kai Lünemann

Wer Lust hat, gemeinsam mit anderen zu singen, ist an diesem Abend herzlich eingeladen. Ohne Vorbereitung, ohne Noten. Alle, die Spaß am Singen haben, sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen.

Ort: Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink, Hauswörmannsweg 65,  
49082 Osnabrück



# WIR FREUEN UNS ÜBER ZAHLREICHE ANMELDUNGEN!

## ALLE VERANSTALTUNGEN AUF EINEN BLICK

- 29.01.2024 Infoveranstaltung „Ohne Moos nix los“
- 10.02.2024 Eine Auszeit mit Impulsen für Körper und Seele
- 13.03.2024 Erfahrungsaustausch für Ansprechpersonen
- 12.04.2024 Spielzeit im Selbsthilfetreff
- 04.05.2024 Workshop Gesprächsführung
- 24.05.2024 Gemeinsames Singen mit Kai Lünemann