

VERANSTAL
TUNGEN
FÜR
SELBSTHILFE
GRUPPEN
2. HALBJAHR
2024

FOR
TBIL
DUN
GEN
& TERMINE

ANMELDUNGEN ZU DEN VERANSTALTUNGEN UNTER:
WWW.SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE-OS.DE/VERANSTALTUNGEN



FORTRIBILDUNGEN

LIEBE SELBSTHILFEAKTIVE,

Auch im 2. Halbjahr haben wir Veranstaltungen zusammen gestellt, die hoffentlich auf Ihr Interesse stoßen. 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!

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
- Alternativ auch per Mail 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

SEPTEMBER

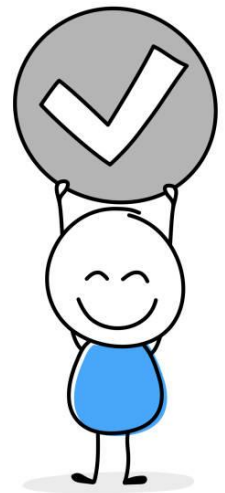
MITTWOCH,
05. September 2024
18:00 – 20:00 Uhr

#7: Kick-Off-Veranstaltung zum „Selbsthilfeaktionstag“ am 24.05.2025

Wir planen gemeinsam mit einer Gruppe von Engagierten aus der Selbsthilfe einen großen Aktionstag am **24.05.2025** und bitten alle Gruppen, sich diesen Termin bereits jetzt vorzumerken. Geplant sind Aktivitäten aus den Gruppen, Kreatives und Geselliges, Workshops und eine Podiumsdiskussion zur gesellschaftlichen Bedeutung der Selbsthilfe.

Los geht's am 05.09.2024 im Kreishaus mit der Vorstellung der bisherigen Ideen und mit kleinen Aktionen, die Lust machen sollen auf eine aktive Beteiligung vieler Gruppen.

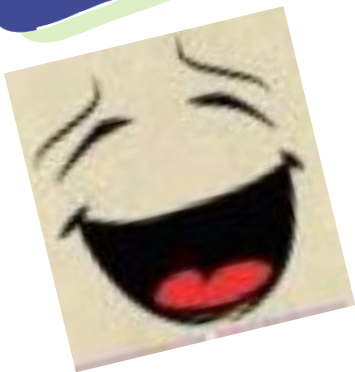
Ort: Kreishaus Osnabrück, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück
Eine gesonderte Info folgt in Kürze!



SAMSTAG,
7. September 2024
10:00 – 14:30 Uhr

#8: „Improvisationstheater zum Schnuppern!“

Improvisationstheater ist eine Form des Theaters, bei der improvisiert wird. Die gespielten Szenen werden vorher nicht geprobt oder geplant. Dabei entwickeln sich mittels eigener Kreativität, Spontanität und Offenheit oft sehr lustige, skurrile Darbietungen, die den Teilnehmenden oft helfen, soziale Ängste, Perfektionismus oder Blockaden zu überwinden und die eigene Komfortzone zu verlassen. Dies erfolgt sehr kleinschrittig und unter Anleitung von erfahrenen Improtheater-Spielenden, sodass keinerlei Vorkenntnisse oder besonderes Talent erforderlich sind. Da erfahrungsgemäß beim Improtheater-Spielen sehr viel gelacht wird, dürfte es für alle Interessierten ein sehr unterhaltsamer und kurzweiliger Workshop werden.



Ort: Kontaktstelle Wohnraum, Bierstraße 32, 49074 Osnabrück
Leitung: Clemens Nietfeld, Improtheater „improteus“ Osnabrück und Jörg Reinhold, Ansprechpartner einer Selbsthilfegruppe
Personenzahl: max. 10

SEPT. /OKTOBER

FREITAG,
27. September 2024
15:00 – 19:00 Uhr

#9: Workshop: "Wege zu einem respektvollen Miteinander"



Das Konzept der "wertschätzenden Kommunikation" nach Marshall Rosenberg wird anfangs kurz vorgestellt und dient in diesem kleinen Workshop als Grundlage für neue Erfahrungen. Die Teilnehmenden können auch gern eigene Themen einbringen und so zum Beispiel neues Verhalten im Umgang mit herausfordernden Situationen erlernen. Vorkenntnisse sind hierzu nicht erforderlich

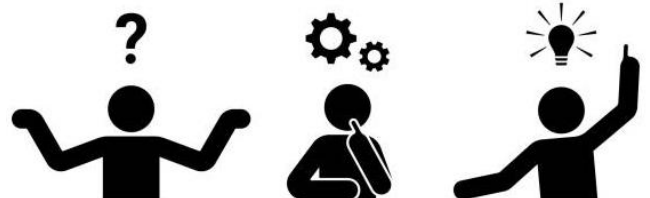
Ort: Kontaktstelle Wohnraum, Bierstraße 32, Osnabrück

Moderation: Claudia Rottmann, Selbsthilfekontaktstelle

MITTWOCH,
9. Oktober 2024
18:00 – 20:00 Uhr

#10: „Wie geht´s, wie steht´s?“ – Austausch für Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen im nördlichen Landkreis Osnabrück

Eingeladen sind alle, die Lust haben, sich mit anderen aus der Selbsthilfe auszutauschen, die offen sind für andere Gruppen und auch einmal die eigene Perspektive wechseln möchten. Daraus ergeben sich häufig auch neue Ideen und Anregungen für das Gruppenleben.



Ort: Bürgertreff Bersenbrück, Bramscher Straße 7, 49593 Bersenbrück

Moderation: Claudia Rottmann, Selbsthilfekontaktstelle

OKTOBER/NOVEMBER

SAMSTAG,
26. Oktober 2024
10:00 – 14:30 Uhr

#11: Vernetzungstreffen AD(H)S

Im Rahmen dieses Vernetzungstreffens wird es zunächst einen Fachvortrag über die multimodalen Behandlungsmöglichkeiten bei ADHS/ADS geben. Anschließend werden sich einzelne Selbsthilfegruppen aus der Region Osnabrück vorstellen und die Selbsthilfekontaktstelle Osnabrück berichtet über ihre Unterstützungsangebote. Gerade im Bereich ADHS/ADS kann Selbsthilfe, also das Sprechen mit anderen Betroffenen, ganz entscheidende Fortschritte bringen. Der Wissensaustausch und die Erfahrungen führen oft zu mehr Selbstakzeptanz, Entlastung und auch ganz neuen Problemlöse-Ansätzen.



Ort: Volkshochschule Osnabrück, Bergstraße 8, 49076 Osnabrück
Moderation: Jörg Reinhold, Ansprechpartner einer ADHS Gruppe OS

MITTWOCH,
6. November 2024
17:30 – 19:30 Uhr

#12: Erfahrungsaustausch 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



NOVEMBER/DEZEMBER

SAMSTAG,
23. November 2024
9:30 – 13:30 Uhr

#13: Gesamttreffen im Kreishaus

Thema: Kontakt „Begegnung beginnt bei mir“

Wir alle brauchen Kontakt zu anderen Menschen. Vertrauensvolle Beziehungen fördern Gesundheit, Zufriedenheit und helfen beim Umgang mit Schwierigkeiten und Krisen.

Entsprechend belastend kann es sein, wenn der Kontakt zu anderen Menschen fehlt oder eine Beziehung angespannt und konfliktuell ist.

Zu diesem Thema haben wir den Referenten Daniel Schwanekamp gewinnen können, der zusätzlich zu seinem Vortrag interaktiv mit den Teilnehmenden Kontakt Rituale probt.

Ort: Kreishaus, großer Sitzungssaal, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück

Referent: Daniel Schwanekamp, Berater für Persönlichkeitsentwicklung

#14: „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ in der Charity Bude auf dem Weihnachtsmarkt in Osnabrück

Die Charity-Bude wird auf dem Weihnachtsmarkt in jedem Jahr gemeinnützigen Organisationen zur Verfügung gestellt, um dort mit Menschen in Austausch zu kommen und auf die eigenen Belange aufmerksam zu machen.

In diesem Jahr werden alle Selbsthilfegruppen eingeladen, sich und ihre Themen eine Woche lang täglich von 11-21 Uhr vorzustellen. Zwei bis drei Gruppen könnten bei ausreichendem Interesse im Wechsel an einem Tag für ein paar Stunden in der Bude präsent sein. Der Weihnachtsmarkt findet in diesem Jahr vom 25. November – 22. Dezember statt. Leider können wir zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sagen, in welcher Woche wir dort sein werden.

Gesonderte Informationen zur Organisation und zeitliche Einteilung der Gruppen erfolgt sobald wie möglich. Wenn Sie mitmachen möchten, melden Sie sich gerne schon an.

Organisation: Selbsthilfekontaktstelle



WIR FREUEN UNS ÜBER ZAHLREICHE ANMELDUNGEN!

ALLE VERANSTALTUNGEN AUF EINEN BLICK

05.09.2024	Kick-Off-Veranstaltung zum Selbsthilfeaktionstag am 24.05.2025
07.09.2024	Improvisationstheater zum Schnuppern
27.09.2024	Workshop: Kommunikation
09.10.2024	Wie geht´s? Wie steht´s?
26.10.2024	Vernetzungstreffen AD(H)S
06.11.2024	Erfahrungsaustausch Ansprechpersonen
23.11.2024	Kontakt "Begegnung beginnt bei mir"
Nov./ Dez.	Charity-Bude, Osnabrück