



Nachlese zum Kickoff: „Aktionstag SELBSTHILFE HILFT“ am 05.09.2024, 18 - 20 Uhr im Veranstaltungsbereich des Kreishauses

Liebe Selbsthilfeaktive in Stadt und Landkreis Osnabrück!

„Nicht einfach, aber trotzdem schön“

So der Titel des gemeinsam vorgetragenen Liedes der „ParkinSongGruppe“ und des Gewerkschaftschores, ein schmissiges „Rote Lippen soll man küssen“ gesungen von der ParkinSongGruppe, Gedichte zum Thema Parkinson und Selbsthilfe, eine Ballettgruppe des Sportvereins TSG Burg Gretesch unter Leitung von Gaby Reimer.

Die regionale Parkinson-Selbsthilfegruppe-Osnabrück hatte in den eigenen Reihen, aber auch im Umfeld der Gruppe (Freunde, Bekannte, Unterstützer) nach „Mitmachern“ gesucht und wurde fündig.

Diese kleinen, bunten und unterhaltsamen Aktionen zeigen beispielhaft, wie lebendig der Selbsthilfeaktionstag am 24.05.2025 auf dem Domvorplatz in Osnabrück gestaltet werden kann.

[hier geht's zu den Bildern und Videos...](#)

- *Aus den Selbsthilfegruppen heraus sollen fantasievolle Aktivitäten/Aktionen für eine attraktive Präsentation auf dem Selbsthilfetag gesucht, gefunden und vorgetragen werden, unter anderem auf einer Bühne.*
- *Niederschwellig sollen Berührungen und Begegnungen mit den vielfältigen Themen an Infoständen der Gruppen ermöglicht werden.*
- *Daneben soll eine politische Ebene über den gesellschaftlichen Nutzen von Selbsthilfe eröffnet werden, z.B. in Podiumsdiskussionen mit relevanten Stimmen aus Politik und Gesellschaft.*

Ein breite Öffentlichkeitsarbeit, eine Internetpräsenz und die Einbeziehung von sozialen Netzwerken sollen den Aktionstag bekannt machen und möglichst großes Interesse erzeugen. Ziel: Die Themen der Selbsthilfegruppen sollen zahlreiche Menschen ansprechen. Dadurch können die sich auf die Gesundheit positiv auswirkenden Gruppenaktivitäten bei Erkrankungen oder besondere Lebenssituationen attraktiv gemacht und neue Mitglieder gewonnen werden.

Im Rahmen des KickOff sagten die Anwesenden bereits jetzt ihre Teilnahme und Unterstützung zu. Auch alle anderen Gruppen sind weiterhin eingeladen, sich zu beteiligen. Es können Vorschläge zur Mitgestaltung in den Gruppen gesammelt und per Mail, möglichst bis Ende Oktober, an die Selbsthilfekontaktstelle geschickt werden. Dort werden die Ideen gebündelt und mit dem Organisationsteam aus der Selbsthilfe besprochen und auf Machbarkeit überprüft.

Das aktuelle Orgateam besteht aus den Unterzeichnern, sowie Stefan Michels – Alzheimer Gesellschaft und Andrea Grober – MS-Kontaktgruppen in Stadt und Landkreis Osnabrück)

Alle Gruppen (auch aus dem Landkreis!!!) sind eingeladen, sich Gedanken zur aktiven Mitgestaltung des Tages zu machen und ihre Ideen und Anregungen möglichst bis zum „Gesamttreffen am 23.11.2024“ mitzuteilen. Im Rahmen des Gesamttreffens können weitere Ideen dazukommen, damit ein buntes Treiben am Aktionstag entstehen kann.

Wir alle hoffen auf kreative Unterstützung.

Claudia Rottmann und Beate Schwarzkopf
für die Selbsthilfekontaktstelle Osnabrück
www: [Selbsthilfetag 2025](#)
Email: selbsthilfekontaktstelle@lkos.de

Harald Brandl, für das Orga-Team
(Regionalleiter SHG Parkinson Osnabrück)