

FORTBILDUNGEN

VERANSTALTUNGEN FÜR SELBSTHILFE GRUPPEN 1. HALBJAHR 2025

& TERMINE

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



LIEBE SELBSTHILFEAKTIVE,

wir freuen uns, dass wir Sie wieder zu interessanten Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2025 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.
- 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](http://WWW.SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE-OS.DE/VERANSTALTUNGEN)**

FORTRIBILDUNGEN

JANUAR- FEBRUAR

Mittwoch
29. Januar 2025
17.00 – 19.00 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, kleiner Sitzungssaal/Raum 2093,
Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück

Referentin: Julia Lehmann, BKK Landesverband Mitte

Moderation: Isabel Fricke und Beate Schwarzkopf, Selbsthilfekontaktstelle

Dienstag
04. Februar 2025
18:30 Uhr

#2: Jung in der Selbsthilfe ... mehr als ein Stuhlkreis?!

Wir laden alle Interessierten aus den jüngeren Gruppen (Alter: 18 bis ca. 35 Jahre) zum Austausch ein!

Wir freuen uns darauf euch (wieder) zu sehen und freuen uns auch auf neue Gesichter, neue Ideen, neue Fragen,

Ort: Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink, Hauswörmannsweg 65,
49080 Osnabrück

Moderation: Beate Schwarzkopf, Selbsthilfekontaktstelle und
Ann-Kathrin Möller, Starthelferin für die junge Selbsthilfe



Februar

Samstag
08. Februar 2025
10.00 bis 13.00 Uhr

#3: Tipps und Tricks von und für Selbsthilfegruppen



Inhalt: Ein Workshop rund um das Thema „Kreatives aus den Gruppen; was gut läuft, soll geteilt werden“. Gruppen unterstützen sich gegenseitig mit ihren vielfältigen Kompetenzen.

Es gibt Inputs und Anregungen aus verschiedenen Gruppen, die an dem Tag gern von den Teilnehmenden ergänzt werden können. Eine Selbsthilfeidee, die in Kooperation mit der Mut-Tour entstanden ist, findet Platz, der Ansprechpartner der Gruppe „Carpe diem“ erzählt über seine Weiterbildung zum Genesungsbegleiter und auch die Ansprechpartnerin der Gruppe „Hochsensibilität“ in Bramsche ist mit Ideen dabei.

Eingeladen sind alle Interessierten aus den Gruppen, die kreatives zur Gestaltung ihrer Gruppentreffen miteinander teilen möchten. Ergänzt wird der Workshop mit Anregungen aus der Selbsthilfekontaktstelle. Wir hoffen, dass viele Gruppen Lust haben, ihre Erfahrungen miteinander zu teilen und freuen uns auf anregende gemeinsame Stunden.

Ort: Volkshochschule Osnabrück, Bergstr. 8

Moderation: Angela Hollen, Claudia Rottmann, Selbsthilfekontaktstelle

Mittwoch
26. Februar 2025
18.00 Uhr

#4: Vorstellung der Psychiatrischen Arbeitsgemeinschaft in der Region Osnabrück (PAR)

Die PAR ist der Zusammenschluss aller wichtigen Partner der psychiatrischen Versorgung in der Region Osnabrück. Sie dient der Koordination und Kooperation des psychiatrischen Angebotes, insbesondere auch für Kranke und Schwerkranke. Melanie Grimm stellt Interessierten aus Selbsthilfegruppen bei diesem Treffen die Aufgaben der Arbeitsgemeinschaft vor und erläutert Beteiligungsmöglichkeiten von Selbsthilfegruppen in verschiedenen Gremien und Arbeitskreisen.

Wir möchten mit dieser Veranstaltung insbesondere Betroffene und Angehörige von Selbsthilfegruppen mit Psychischen Erkrankungen zum Austausch anregen und Möglichkeiten der Vernetzung aufzeigen.

Ort: Kreishaus Osnabrück, Veranstaltungsbereich, Raum 2093, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück
Referentin: Melanie Grimm, Dipl. Sozialpäd./ Dipl. Sozialarb. im Sozialpsychiatrischen Dienst und neue Geschäftsführerin der PAR

März

#5: In Balance sein durch Bewegung und Entspannung

Freitag
07. März 2025
15.00 – 18.00 Uhr



Bewegung und Entspannung sind zwei der Hauptelemente, die wir benötigen, um in Balance zu kommen und zu bleiben. Das ist unabhängig davon, ob es sich um körperliche oder psychische Belastungen handelt. In diesem Workshop werden gemütliche Körperübungen und verschiedene Arten zur Ruhe zu kommen ausprobiert.

Eingeladen sind alle, die neugierig darauf sind, neue Impulse zu bekommen, um sich im Alltag besser regulieren zu können. Der Ablauf orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Ort: Hasestraße 69, 49074 Osnabrück

Max. 10 Personen (1-2 Personen pro Gruppe)

Referentin: Katja Fateh Wysotzki

Website: www.seelen-archaeologie.de

Montag
31. März 2025
17.30 Uhr

#6: „Wie geht's, wie steht's?“

Erfahrungsaustausch für alte und neue Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen

Eingeladen sind alle, die Lust haben, sich mit anderen aus der Selbsthilfe über den Gruppenalltag auszutauschen, die offen sind für andere Gruppen und auch einmal wissen wollen, wie andere mit Herausforderungen im Gruppenalltag umgehen. Hieraus ergeben sich häufig neue Ideen und Anregungen für das Gruppenleben.



Ort: Selbsthilfetreff, Iburger Straße 215, Osnabrück

Moderation: Angela Hollen, Selbsthilfekontaktstelle

April - Mai

Freitag
25. April 2025
15.00 – 18.00 Uhr

#7: Kräuterseminar



Die grüne Kraft – wie uns die Natur unterstützen kann

Gerade im Frühjahr halten die Wildpflanzen unglaubliche viele wichtige Vitamine und Mineralien bereit. Diese Pflanzenkraft kann dabei helfen, fit und gestärkt durch das ganze Jahr zu gehen.

Aber was wächst denn da? Kann etwas verwechselt werden und wie kann die Kraft der Pflanzen genutzt werden?

Im Rahmen eines kleinen Workshops schauen wir gemeinsam, was vor unserer Tür so alles wächst und was sich Leckeres und Gesundes daraus zubereiten lässt.

Für einen kleinen Rundgang benötigen wir festes Schuhwerk und ggf. wetterfeste Kleidung.

Es werden 3 € Materialkosten zur Herstellung eines Oxyms veranschlagt.

Referentin: Daniela Hansmeier, ausgebildete Kräuterefachkraft

Ort: Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink, Hauswörmannsweg 65, Osnabrück

Samstag
24. Mai 2025
10.00 – 15.00 Uhr

#8: Selbsthilfeaktionstag 2025

Selbsthilfegruppen aus Stadt und Landkreis Osnabrück gestalten diesen Tag. Sie präsentieren sich in Pavillons mit fantasievollen Aktionen. Außerdem sorgt ein vielfältiges Bühnenprogramm für abwechslungsreiche Informationen und Unterhaltung.

Nähere Informationen erhalten alle Gruppen per Mail und auf unserer Homepage: www.selbsthilfekontaktstelle-os.de.

Ort: Domvorplatz Osnabrück



WIR FREUEN UNS ÜBER ZAHLREICHE ANMELDUNGEN!

ALLE VERANSTALTUNGEN AUF EINEN BLICK

- 29.01.2025 Infoveranstaltung „Ohne Moos nix los“
- 04.02.2025 Jung in der Selbsthilfe...mehr als ein Stuhlkreis?!
- 08.02.2025 Tipps und Tricks
- 26.02.2025 Vorstellung Psychiatrische Arbeitsgem. (PAR)
- 07.03.2025 In Balance sein durch Bewegung und Entspannung
- 31.03.2025 Wie geht's, wie steht's? Erfahrungsaustausch
- 25.04.2025 Kräuterseminar
- 24.05.2025 Selbsthilfeaktionstag