

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mind. 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich oder telefonisch unter Angabe des Veranstaltungstitels sowie Ihrer Adresse an.

Sie erhalten dann eine Rechnung inklusive Anmeldebestätigung.

Ihre Ansprechpartnerin ist:

Katharina Renout

katharina.renout@netzwerk-selbsthilfe.com

Vorschau auf das 1. Halbjahr 2018

„Poetry Slam- Workshop“ für die Junge Selbsthilfe

Eine offene Supervisionsgruppe für Selbsthilfegruppen-Aktive

Der Vortrag „Gute Patienteninformationen finden- Recherche üben im Internet!“

Mit Ihren Anregungen und Wünschen für das Programm 2018 können Sie sich gerne an uns wenden.



Faulenstr. 31
28195 Bremen
Telefon: 04 21 - 70 45 81

Sprechzeiten:

Mo & Do: 10-13 Uhr und 14-18 Uhr
Di & Mi: 10-13 Uhr und 14-16 Uhr
Fr: 10-13 Uhr

info@netzwerk-selbsthilfe.com
www.netzwerk-selbsthilfe.com



Seit mehr als 35 Jahren ist Netzwerk Selbsthilfe Anlaufstelle für Menschen mit Engagement und für Menschen, die Kontakt zu anderen mit gleichen Sorgen suchen.

Gefördert von:

Gesundheitsamt



Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Frauen, Integration
und Sport



Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

2. Halbjahr 2017

Flyergestaltung leicht gemacht

„Selbstdarstellung und Öffentlichkeitsarbeit“

Beim Kontakt mit Selbsthilfe-Interessierten kommt es oft darauf an, einen professionellen Flyer/Handzettel zur Hand zu haben, der das Thema der Gruppe auf den Punkt bringt und die Zielgruppe sofort anspricht.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie fachliche, kreative und praktische Anregungen für die Umsetzung Ihrer Ideen mit dem MS Word-Programm.

Bitte vorhandenes PR-Material, eigene Bilder, Texte, Ideenskizzen mitbringen!

Allgemeine EDV- Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Termine: Sa. 05.08.17, 10.00 – 14.00 Uhr

(Bei Bedarf Seminar-Fortsetzung am

Sa. 12.08.17, 10.00-14.00 Uhr)

Leitung: Mechthild Jahn

(Dipl.-Kulturpädagogin + Mediengestalterin)

Kosten: 20,00 € (FB 08/17)

Yoga für die Junge Selbsthilfe

Hast Du Lust Yoga auszuprobieren und die Selbsthilfe kennenzulernen?

Dies ist ein Workshop für alle, die Interesse an Yoga haben- AnfängerInnen und Versierte. Ihr bekommt einen Einblick in eine intensive Form des Hatha Yoga bei der fließende Bewegungen im Vordergrund stehen. So werden Muskelaufbau und Ausdauer gefördert und die innere Balance gestärkt. Ihr geht entspannt und belebt aus diesem Kurs.

Termine: So. 17.09.17, 10.00 – 13.00 Uhr

Leitung: Marianne Rothensee (VinyaLoft/Yogastudio)

Kosten: 8,00 € (FB 10/17)



Gelassener leben – konstruktiv mit Druck umgehen

Die Zukunft planen, Entscheidungen

für die eigene Lebensperspektive treffen und dann den Jobeinstieg meistern – oft gar nicht so einfach!

In Ausbildung, Studium oder im Job bauen sich schnell Leistungsdruck und Überforderung auf. Kennst Du das auch aus Deinem Leben? Ist Stress ist bei Dir zum Dauerzustand geworden? Damit bist Du nicht allein.

- In welchen Situationen empfindest Du Stress?
- Wie kannst Du konstruktiv mit innerem und äußerem Druck umgehen?
- Wie Ziele realistisch planen und umsetzen?
- Wie lassen sich Deine Ressourcen effektiv nutzen?

Termin: Sa. 28.10.17, 10.00 – 14.00 Uhr

Leitung: Maximilian Schwartze (Trainer und Berater)

Kosten: 8,00 € (FB 09/17)

„Neue“ in unserer Gruppe!

Erstkontakt am Telefon, Aufnahme in die Gruppe

„Neue“ in der Gruppe bringen Veränderung und oft einen „frischen Wind“ mit, aber sie brauchen Zeit und Aufmerksamkeit.

Wir wollen mit praktischen Übungen den Erstkontakt am Telefon und das Willkommen-heißen in der Gruppe leichter machen.

- Wie viele Informationen geben wir am Telefon?
- Wie gestalten wir den ersten Kontakt?
- Wie wollen wir neue Mitglieder aufnehmen?
- Wie offen sind wir eigentlich?

Termine: Mi. 01.11.17 und 08.11.17, 18.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Andrea Göritz

Kosten: 24,00 € (FB 11/17)



Fördermittel

Die Veranstaltung informiert darüber, wo und wie Selbsthilfegruppen finanzielle Unterstützung beantragen können und was bei der Abrechnung zu beachten ist.

- Was wird durch Selbsthilfefördermittel der Stadtgemeinde Bremen gefördert?
- Was fördern Krankenkassen im Rahmen ihrer Selbsthilfeunterstützung?
- Was muss bei der Antragstellung berücksichtigt werden?
- Wie und mit welchen Nachweisen erfolgt die Abrechnung?

Termine: Mi. 22.11.17, 18.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Volker Donk (Netzwerk Selbsthilfe)

Kosten: keine (FB 12/17)

Klang-Entspannung

Lachen · Atmen · Entspannen

Es erwartet Sie ein Vormittag voller Klänge mit der eigenen Stimme und Instrumenten, die jeder sofort spielen kann – Klänge und Melodien, die dem Körper, Geist und der Seele Entspannung bringen.

Sie bekommen eine Idee von Klangmassagen und dem Gefühl, seiner Stimme freien Lauf zu lassen. Ein fröhlicher und klangvoller Workshop zum Mut-machen, Ausgelassen sein und Zu-sich-kommen.

Termine: So. 26.11.17, 10.00 – 12.30 Uhr

Leitung: Carola Bandari (Sängerin + Klangpädagogin)

Kosten: 20,00 € (FB 13/17)