

Wir verbindet,
Wir stärkt,
Wir hilft.

Selbsthilfe bedeutet, Anliegen oder Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gemeinsam mit anderen aktiv zu werden!

Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind, wissen:

Wir verbindet – Wir stärkt – Wir hilft.

Das gemeinsame Tun mit anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, unterstützt dabei, mit den eigenen Problemen besser zurechtzukommen.

Gefördert durch:



Eine Initiative von:



**Wir macht mit -
und Sie?**

Ihre Ansprechpartner:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach
PariSozial gGmbH
Friedhofstr. 39 | 41236 Mönchengladbach
Telefon: 02166/ 92 39 30
Mail: selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org
Internet: www.selbsthilfe-mg.de

Aktionswoche
Selbsthilfe **2019**



**Selbsthilfe-Woche
Mönchengladbach**

17. – 25. Mai 2019

Aktionswoche Selbsthilfe 2019

Unter dem Motto „Wir hilft“ findet vom 17. bis zum 26. Mai 2019 die erste bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt.

- Selbsthilfe ist heute vielfältig, bunt und für viele Menschen zur Bewältigung ihres Alltags unverzichtbar.
- Selbsthilfe ist auch und gerade in Zeiten des Internets und sozialer Netzwerke bei gesundheitlichen Problemen und in anderen schwierigen Lebenssituationen eine attraktive, aktuelle Unterstützungsform.
- Die Aktionswoche möchte erreichen, dass sich noch mehr betroffene Menschen für die Selbsthilfe interessieren und Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen neue Mitglieder gewinnen.

Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach** beteiligt sich mit neun Veranstaltungen an der bundesweiten Aktion.

Schauen Sie vorbei, ob zum Infostand auf dem Rheydter Wochenmarkt oder zu einer Lesung im Paritätischen Zentrum und erleben Sie die Vielfalt der Selbsthilfe in Mönchengladbach.

Wir freuen uns auf Sie!

Die Veranstaltungen im Überblick

Freitag, 17.05.19

19 Uhr

Vortrag und Angebote zum Thema: „Spielen verbindet – gemeinsames Spielen als Brücke in der Selbsthilfe“

Sonja Sgobbo, Deutsche Huntington-Hilfe e.V.
Spieleabend zum Ausprobieren, *bitte vorher kurz anmelden, per Telefon 0176/38737743 oder per E-Mail an sonja.sgobbo@dhh-ev.de.*

An diesem Abend nimmt die Gruppe auch an der internationalen Beleuchtungsaktion LightItUp4HD teil, mit Beleuchtung des Paritätischen Zentrums.

Samstag, 18.05.19

9 - 13 Uhr

Marktstand Selbsthilfe

Rheydter Wochenmarkt
Infostand der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit örtlichen Selbsthilfegruppen

Sonntag, 19.05.19

18:30 Uhr

Polyneuropathie – Was kann Selbsthilfe leisten

Albert Handelmann, Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

Montag, 20.05.19

18 Uhr

Die neue Gesundheitskarte

Vortrag und Fragerunde
Cornelia Rüther, VdK Mönchengladbach

Dienstag, 21.05.19

18:30 Uhr

Ausländische Betreuungskräfte im Haushalt

Vortrag und Fragerunde
Sabine Wolter, Verbraucherzentrale NRW

Mittwoch, 22.05.19

18 Uhr

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung – wo liegen die Unterschiede?

Vortrag und Fragerunde
Verena Jahreis, Krebsberatungsstelle MG

Donnerstag, 23.05.19

18:30 Uhr

Lesung "Leben zwischen Fußball und Wahnsinn: Die Angst besiegen"

und Zeit für Austausch
Thorsten Albustin, Fußballtorhüter und Trainer, Autor

Freitag, 24.05.19

15 Uhr

Pflege Café

Auszeit und Austausch mit Kaffee und Kuchen für pflegende Angehörige
In Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Samstag, 25.05.19

15 Uhr

Selbsthilfe-Café

Kaffee & Kuchen, Austausch für alle Selbsthilfe-Aktiven aus Mönchengladbach,
bitte mit vorheriger Anmeldung unter: Selbsthilfe-Kontaktstelle 02166 92 39 30 oder selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.
Veranstaltungsort - bis auf den Marktstand:

Paritätisches Zentrum

Friedhofstraße 39
41236 Mönchengladbach