

Aktionswoche Selbsthilfe

18. – 26. Mai 2019



**Sa
18.5.**

Selbsthilfe-Infostand auf dem Wochenmarkt

Obst, Gemüse und eine Selbsthilfegruppe bitte! Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert gemeinsam mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe und der Deutschen Rheuma Liga über Selbsthilfeangebote in Münster.

Uhrzeit: 9.00 – 14.00 Uhr
Ort: zwischen Domplatz und Rathaus,
Vorplatz Bankhaus Lampe

**Mo
20.5.**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle öffnet Tür und Tor

Selbsthilfe? Ist das etwas für mich? Wie läuft das ab? Und was macht das mit mir? Für alle Interessierten rund um das Thema Selbsthilfe bietet die Kontaktstelle bei Kaffee und Kuchen eine offene Sprechzeit an.

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster
Dahlweg 112 | 48153 Münster

**Mo
20.5.**

Autismus-Spektrum-Störungen über die Lebensspanne

Was wird eigentlich aus autistischen Kindern, wenn sie erwachsen sind? Es referiert Prof. Dr. med. Hanns Rüdiger Röttgers (Fachhochschule Münster). Die Asperger Selbsthilfe Münster, eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene, lädt Sie zu diesem Vortrag ein.

Uhrzeit: 18.00 Uhr
Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster (Konferenzraum)
Dahlweg 112 | 48153 Münster

**Mo
20.5.**

Autorenlesung: „Alkohol – die Gefahr lauert überall“

In der Aktionswoche Alkohol veranstaltet der Kreuzbund Münster eine Lesung und anschließende Diskussion mit Burkhard Thom. Der Autor hat nach langjähriger Alkoholsucht den Sprung in ein abstinentes Leben geschafft.

Uhrzeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Pfarrheim St. Pantaleon (Saal im Erdgeschoss)
Pantaleonplatz | 48161 Münster-Roxel

**Di
21.5.**

Gemeinsam macht Freizeit einfach mehr Spaß!

Jeden Dienstag treffen sich Menschen ab 50+ im MuM, um gemeinsam Ideen zur Freizeitgestaltung zu entwickeln. Willkommen ist jeder der Anschluss sucht und gerne gemeinsam Aktionen plant.

Uhrzeit: 14.00 – 16.30 Uhr
Ort: MuM - Mehrgenerationenhaus und Mütterzentrum e.V.
Gescherweg 87 | 48161 Münster

**Di
21.5.**

Geschwister: Lebenswege mit ihren behinderten Brüdern und Schwestern

Gespräch mit Betroffenen zur Rolle **erwachsener** Geschwister behinderter Kinder – veranstaltet vom Regionalverband Autismus Münster und Münsterland e.V. und dem Institut für Teilhabeforschung der Katholischen Hochschule NRW.

Uhrzeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Katholische Hochschule Münster
Piusallee 89 | 48147 Münster

**Di
21.5.**

Klangschalen-Nachmittag für pflegende und begleitende Angehörige

Mit Klangmusik Energie tanken und Lebenskraft generieren, um den oft stressigen Alltag auszugleichen. Genießen Sie Momente der Ruhe und Entspannung. Gönnen Sie sich eine Auszeit.

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (Raum 20)
Dahlweg 112 | 48153 Münster

**Mi
22.5.**

Zusammen ist erziehen leichter

Im MiniMuM treffen sich Familien – vor allem junge Mütter – und entwickeln Ideen zur Gestaltung des Lebens in ihrem Quartier. Austausch und Erweiterung des Bekanntenkreises stehen bei einem gemütlichen Frühstück im Vordergrund.

Uhrzeit: 9.00 – 11.30 Uhr
Ort: Hof Hesselmann
Am Hof Hesselmann 10 | 48163 Münster

Mi
22.5.

Info-Tag der Selbsthilfe im Ev. Krankenhaus

Selbsthilfegruppen präsentieren ihre Arbeit, informieren über Krankheitsbilder und beantworten für Fragen zu den Themen Alzheimer, Asthma, Burnout, Osteoporose, Parkinson, Pflege, Restless Legs, Rheuma, Schwerhörigkeit, Sucht und Zöliakie.

Uhrzeit: 14.30 – 17.30 Uhr
Ort: Ev. Krankenhaus
Wichernstr. 8 | 48147 Münster

Mi
22.5.

„Wo drückt der Schuh?“

Anlässlich ihres 30-jährigen Bestehens hat die Alzheimer Gesellschaft Münster eine Bedarfsanalyse erstellt. Die Ergebnisse des Selbsthilfeprojekts „Wo drückt der Schuh?“ werden präsentiert und diskutiert.

Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: Friederike-Fliedner-Haus
Coerdestr. 56 | 48147 Münster

Mi
22.5.

Wie wir uns verstehen – Hörbehinderung als Herausforderung in der Familie

Wer von Schwerhörigkeit betroffen ist, weiß um die (Mehr)- Anstrengung im Alltag. Dies ist ein erstes Treffen, für einen regelmäßigen Austausch und gemeinsame Aktivitäten. Den Kindern steht in dieser Zeit ein betreutes Spielangebot zur Verfügung. **Anmeldung bis zum 30. April!**

Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: Beratungsstelle für hörbehinderte Menschen
(Konferenzraum)
Dahlweg 112 | 48153 Münster

Wir verbindet,
Wir stärkt,
Wir hilft.

Do
23.5.

ZwAR – gemeinsam aktiv und engagiert!

Zwischen Arbeit und Ruhestand (ZwAR) bezeichnet ein Konzept der Selbstorganisation von Menschen ab 55 Jahren, die ihre Ideen und Aktivitäten gemeinsam mit Gleichgesinnten umsetzen. Im Rahmen der Donnerstagsreihe „Älter werden in Münster“ stellt ZwAR sich vor.

Uhrzeit: 17.00 – 19.00 Uhr
Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster (Konferenzraum)
Dahlweg 112 | 48153 Münster

Sa
25.5.

Infostand Herzranke Kinder e.V.

Herzranke Kinder e.V. bietet Familien herzkranker Kinder und Jugendlicher psychosoziale Beratung, Information und Unterstützung. Der Verein präsentiert sich in der Stadt und gibt die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch.

Uhrzeit: 10.00 – 16.30 Uhr
Ort: vor der St. Ludgeri Kirche
Ludgeristraße 40 | 48143 Münster

Sa
25.5.

Selbsthilfe-Frühstück für Münsteraner Selbsthilfegruppen

Bei einem gemütlichen Frühstück haben die Münsteraner Selbsthilfegruppen die Möglichkeit ins Gespräch zu kommen, Ideen für die Gruppenarbeit auszutauschen oder einfach nur entspannt den Vormittag unter Gleichgesinnten zu verbringen. **Anmeldung bis zum 22. Mai!**

Uhrzeit: 11.00 – 13.00 Uhr
Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster
Dahlweg 112 | 48153 Münster

Die Angebote sind kostenlos und können – wenn nicht anders vermerkt – ohne Anmeldung besucht werden!

Die bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe 2019 findet auf Initiative des Paritätischen Gesamtverbandes und seiner angeschlossenen Landesverbände statt. Alle Veranstaltungen der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe 2019 finden Sie auch auf:

www.wir-hilft.de



Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

Dahlweg 112
48153 Münster
Tel. 0251 60 93 32 30
selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-muenster.de

Unsere Sprechzeiten
Mo., Di., Do., Fr. 10.00 – 13.00 Uhr
Do. 15.00 – 18.00 Uhr

Die Aktionswoche Selbsthilfe wird gefördert durch:



AOK NordWest
AOK Rheinland/Hamburg