



Veranstaltungen und Angebote für Selbsthilfegruppen

Januar bis Juli 2022

KISS Regensburg

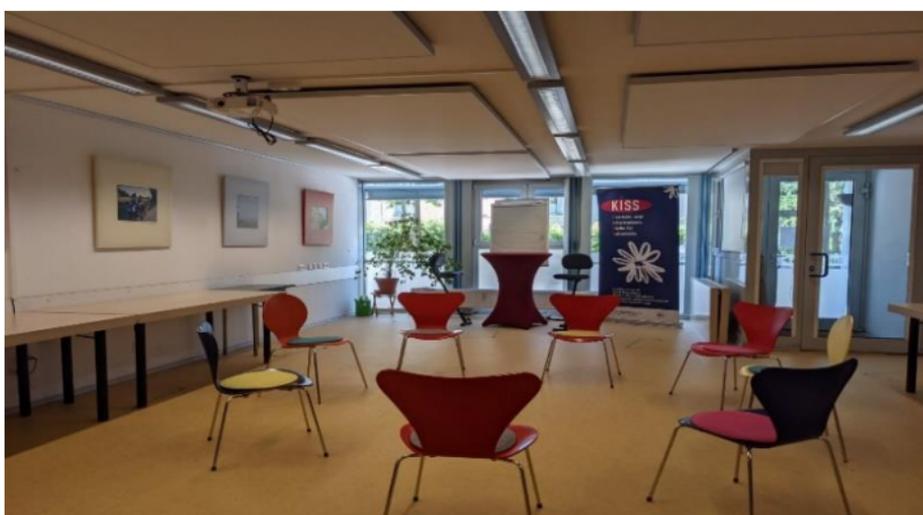
Landshuter Str. 19

93047 Regensburg

Telefon: 0941 | 599 388 610

www.kiss-regensburg.de

www.facebook.com/SelbsthilfeRegensburg



Unsere Träger:



Überblick

13. Jan./ 3. Feb./
3. März/ 7. April/
5. Mai/ 2. Juni/ 7. Juli

Offener Raum für alle
Offene Angebote, präsent
17.30- 19.00 Uhr

26. Jan./ 23. Feb./
30. März/ 27. April/
25. Mai/ 29. Juni/
27. Juli

„Stammtisch junge Selbsthilfe“
Offene Angebote, präsent un online
Ab 19.00 Uhr

14. Januar

Infoveranstaltung zur Förderung der Selbsthilfe am Runden Tisch
Vortrag und Fragemöglichkeit, online
17.30-19.00 Uhr

28. Januar

Läuft bei uns! Selbsthilfe im Austausch zu Selbsthilfe
Workshop, online
16.00-18.00 Uhr

09. Februar

Sicher im Netz!?! – 10 Top Tipps zur selbstbestimmten Datennutzung
Vortrag, online
18.30- 20.30 Uhr

15. Februar

Kooperationstreffen mit dem Krankenhaus Barmherzige Brüder Zusammenarbeit Selbsthilfe und Profis, präsent
16.30-18.30 Uhr

23. Februar

Wertschätzender Umgang- Schnupperstunde
Seminar, online
18.30-19.30 Uhr

12. März

Wertschätzender Umgang im Kontakt mit Anderen- gewaltfreie Kommunikation in der Selbsthilfe
Tagesseminar, präsent
10.00-17.00 Uhr

31. März

Einstieg ins Erwerbsleben von Kindern und Jugendlichen mit besonderem Bedarf
Netzwerkplenum besondere Kinder, präsent
9.00-11.30 Uhr

07. April	Lesepunkt im Rahmen von Regensburg liest ein Buch Lesung, präsent 19.30-21 Uhr
08. /09. April	„Resilienztraining für mehr Zufriedenheit im Ehrenamt im Krankenhaus“ Zusammenarbeit Selbsthilfe und Profis, präsent 14.30-18.00 Uhr/ 9.00-12.00 Uhr
26. April	Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“ Zusammenarbeit Selbsthilfe und Profis, präsent 17.00-18.30 Uhr
30. April	„Erste Hilfe“ für die Seele: 1x1 der seelischen Wundversorgung Seminar, präsent 10.00-14.30 Uhr
14. Mai	Gesamttreffen aller Gesundheitsgruppen und Vortrag Elektronische Patientenakte Forum Gesundheitsselbsthilfe, präsent 10.00-12.30 Uhr
20. Mai	„Bin ich sicher?“ Wie wir in Gruppen einen vertraulichen, geschützten Rahmen gestalten können Workshop, online 10.00-12.30 Uhr
21. Juni	Vernetzungstreffen seelische Gesundheit Forum Gesundheitsselbsthilfe, präsent 18.30-20.30 Uhr
24. Juni	Mobile Kontaktstellenberatung Information, präsent 14.00-16.00 Uhr
09. Juli	Fit für Kooperation! Tagesseminar, präsent 10.00-16.30 Uhr
16. Juli	„Wir machen´s selbst!“ Taschen und Sticker gestalten Workshop, präsent 10.00-16.00 Uhr

Ein Wort vorweg zu den Veranstaltungsorten

Da vermutlich auch weiterhin unsere eigenen Räume für größere Veranstaltungen zu klein sind, werden unsere Angebote an verschiedenen Orten und Online stattfinden. Diese Präsenzorte stehen noch nicht alle fest!

Alle Veranstaltungsorte sind in der Stadt Regensburg oder im unmittelbaren Umland: mal gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln, mal besser für Autofahrer*innen von außerhalb.

Mit der jeweiligen Teilnahmebestätigung erhalten Sie von uns die Anfahrtsbeschreibungen.

Konkrete Veranstaltungsorte sind dann auch auf unserer Website unter [Aktuelles/Veranstaltungen](#) einsehbar.

Das Resi-Zentrum steht auch für Gruppentreffen zur Verfügung. Fragen Sie bei Interesse bei uns nach!

Offene Angebote

In der Regel am **1. Donnerstag** im Monat von **17.30-19.00 Uhr**

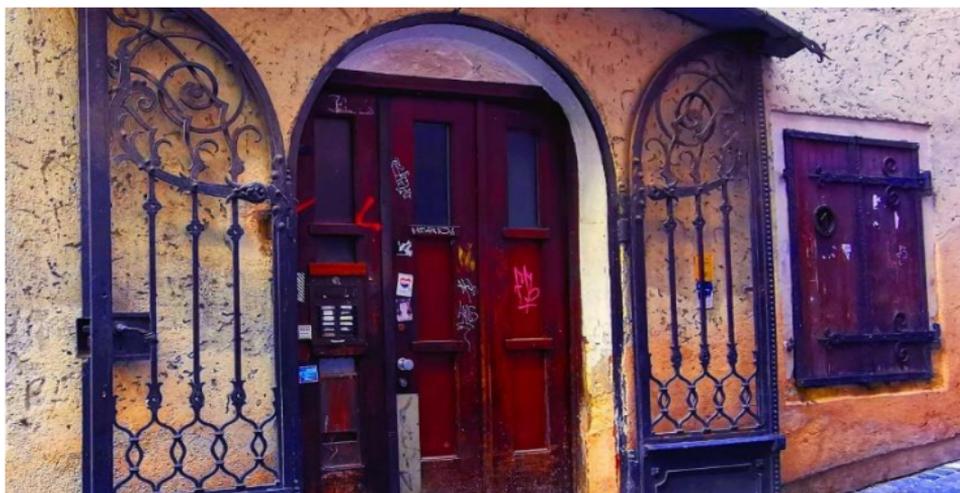
**Ort: Soziokulturelles Zentrum Resi Regensburger
Selbsthilfe Infotreff, Blaue Liliengasse 1**

(Verschiebungen an Feiertagen und Ferienzeiten möglich)

Offener Raum für Alle

Im offenen Raum finden alle Ihre Fragen zum Thema Selbsthilfe eine Antwort.

Es ist ein Ort, wo man den „spirit“ der Selbsthilfe erfahren und erfühlen kann: da sein – im Kontakt sein – sich wertschätzend austauschen – nette Menschen treffen!



Willkommen sind alle Menschen, die sich für die Selbsthilfe interessieren: egal ob man einfach neugierig ist, eine Gruppe finden möchte oder bereits einer Gruppe angehört.

Termine bis zu den Sommerferien:

13.1./ 3.2./ 3.3./ 7.4./ 5.5./ 2.6./ 7.7.

Moderation: Dieses Angebot wird immer von einer KISS-Mitarbeiterin moderiert.

Offene Angebote

Donnerstag, 07.04.22, 19.30 Uhr

Ort: Soziokulturelles Zentrum Resi

Offener Raum special

Lesepunkt im Rahmen der Aktion „Regensburg liest ein Buch“

Die KISS-Mitarbeiterinnen lesen aus dem Buch „Die Lügnerin“ von Ayelet Gundar-Goshen vor und laden alle Anwesenden ein darüber ins Gespräch zu kommen. Dazwischen gibt es Live-Musik.

gemeinsame Veranstaltung mit Kultür Regensburg e.V.

Jeden letzten Mittwoch im Monat, 19 Uhr, online oder präsent. Info vorab auf der Website oder über die Signal-Gruppe „Ähnlich Anders“.

„Stammtisch junge Selbsthilfe“

Hier treffen sich junge Selbsthilfeaktive um sich auf dem Laufenden zu halten, zu vernetzen und sich über Gruppenthemen auszutauschen. Manchmal wollen wir aber einfach nur Quatschen und mal wieder hören, wie es den anderen so geht.



Moderation: Veronika Zeichinger, päd. Mitarbeiterin bei KISS Regensburg

Mehr dazu unter: <https://www.kiss-regensburg.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe/>

„Selbsthilfeaktive im Austausch mit Selbsthilfeaktiven“

Erfahrungswissen teilen - das ist einer der wichtigsten Aspekte in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Fragen und Themen in der eigenen Gruppe sind oft auch in anderen Gruppen drängend und vielleicht gibt es dort bereits gute und tragfähige Lösungen. Was liegt also näher, als im Austausch mit anderen Selbsthilfeaktiven neue Ideen zu entwickeln und selbst Anregungen zu erhalten! Das bringt neuen Schwung in die Gruppe!

Freitag, 28. 01. 2022, 16.00 -18.00 Uhr, online

**Läuft bei uns!
Erfahrungsaustausch wie
virtuelle Selbsthilfe ge-
lingt!**



Nach fast zwei Jahren digital wollen wir in diesem Online-Austausch bündeln welche Erfahrungen in den Gruppen gemacht wurden. Zwei Selbsthilfeaktive stellen vor, wie die Gruppentreffen bei Ihnen virtuell gelingen und was Sie ausprobiert haben, damit es gut läuft.

Grundlagen zur Technik (Welche Tools sind empfehlenswert?), Methoden zur Gestaltung des Online-Treffens und Online- Gesprächsregeln sind dann die Themen für den weiteren Austausch.

Moderation: Veronika Zeichinger & Julia Holler, päd. Mitarbeiterinnen bei KISS Regensburg

Anmeldung: bis 27.1.2022, 14 Uhr, per Mail oder Telefon bei KISS. Der Zugangslink wird einen Tag vor der Veranstaltung zugeschickt.

Keine Teilnahmegebühr

"Selbsthilfeaktive im Austausch mit Selbsthilfeaktiven"

Freitag, 20.05.2022, 14.30-17.30 Uhr,

Ort: KISS Regensburg, Landshuter Str. 19

„Bin ich sicher?“

Wie wir in Gruppen einen vertraulichen, geschützten Rahmen gestalten können

Wie schaffen wir es, dass in unserer Gruppe ein wohlwollendes, wertschätzendes und positives Miteinander gesichert werden kann, in dem sich alle Beteiligten zugehörig und verbunden fühlen?

Was hilft, um Verletzungen und Kränkungen vorzubeugen, ungebetene Ratschläge zu vermeiden und Bewertungen der Beiträge anderer zu unterlassen?

Moderation: Lisbeth Wagner, päd. Mitarbeiterin bei KISS Regensburg

Anmeldung: bis 20.05.2022, 12 Uhr, per Mail oder Telefon bei KISS

Keine Teilnahmegebühr

Mittwoch, 09.2.2022, 18.30- 20.30 Uhr, online

Besser geschützt vor Datenmissbrauch

TOP-10 Tipps im Umgang mit Smartphone und Internet



Wie kann ich das Internet und moderne Endgeräte nutzen, ohne dass die Big five Internetgiganten - Google, Amazon, Facebook, Apple und Microsoft - meine Daten missbrauchen?

Ist es technisch nicht so versierten Nutzer*innen überhaupt noch möglich, sich zu schützen? Welche Alternativen zu WhatsApp, Instagram, Facebook, Google, Apple und Microsoft habe ich?

Alltagstauglich, anschaulich und ohne tieferes technisches Verständnis werden diese Themen, von Markus Feilner, einem renommierten überregional bekannten Regensburger IT-Journalisten und Linux-Urgestein aufbereitet.

Sie erhalten wertvolle Impulse hin zu mehr digitaler Souveränität und können zum Ende der Online-Veranstaltung selbstbestimmter die Risiken und Folgen Ihres Nutzer-verhaltens einschätzen.

Referent: Markus Feilner, IT-Spezialist und Linux-Urgestein aus Regensburg

Anmeldung: gewünscht aber nicht erforderlich, per Mail oder Telefon bei KISS. Zugangslink unter <https://www.kiss-regensburg.de/aktuelles/veranstaltungen/>

Keine Teilnahmegebühr

Vorträge und Seminare für Selbsthilfeaktive

Mittwoch, 23.02.2022, 18:30 – 19:30 Uhr, online

Wertschätzende Kommunikation in der Selbsthilfe - Schnupperstunde

Jeder Mensch hat Bedürfnisse. Oft sind wir uns über sie nicht im Klaren. Wenn Bedürfnisse erfüllt sind, sind wir zufrieden, interessiert, gelassen. Sind sie unerfüllt, sind wir sorgenvoll, ärgerlich, angespannt. Unsere Gefühle sind ein Wegweiser zu unseren Bedürfnissen!

Wie kann es gehen, mit mir selbst und anderen in der Selbsthilfe in Verbindung zu sein? Ein Vortrag mit kleinen Übungen und Raum für Fragen.

Referentin: Ruth Wahl, Trainerin lebendige Kommunikation, Schauspielerin, Theaterpädagogin, Klinik Clownin

Anmeldung: gewünscht aber nicht erforderlich, per Mail oder Telefon bei KISS. Zugangslink unter <https://www.kiss-regensburg.de/aktuelles/veranstaltungen/>

Keine Teilnahmegebühr

Vorträge und Seminare für Selbsthilfeaktive

Samstag, 12.03.2022, 10.00 – 17.00 Uhr,

**Ort: retex e.V., Gewerbegebiet Burgweinting-Ost,
Kirchhoffstraße 4**

Wertschätzende Kommunikation in der Selbsthilfe lebendig ~ authentisch ~ in Verbindung Tages-Workshop

In diesem Workshop bekommen die Teilnehmer:innen vertiefte Einblicke in die Gewaltfreie Kommunikation und erhalten Anregungen für die Umsetzung in der Selbsthilfe. Wie kann ich mich mit dem zeigen, worum es mir geht und was ich brauche? Wie kann ich meine Anliegen einbringen? Welcher Weg führt zu dem Erfolg, dass ich von meinem Gegenüber auch gehört werde?

Und zur Feineinstellung:

Wie kann ich etwas teilen, das mich beschäftigt - ohne zu viel von mir zu zeigen und ohne anderen zu nahe zu treten?

Wie kann ich meine Grenze spüren und diese - in Verbindung - zum Ausdruck bringen?

Wie kann ich mich mit meinen Grenzen und (Körper) Empfindungen respektieren und genau dafür einen Ausdruck finden?

Seminarleitung: Ruth Wahl, Trainerin lebendige Kommunikation, Schauspielerin, Theaterpädagogin, Klinik Clownin

Anmeldung: bis 09.03.2022, per Mail oder Telefon bei KISS

Teilnahmegebühr: 30 € für Selbsthilfeaktive

Vorträge und Seminare für Selbsthilfeaktive

Samstag, 30.04 2022, 10.00-14.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Regensburg, Seiteneingang Kapuzinergasse, Ostengasse 29

Erste Hilfe für die Seele:

1x1 der seelischen Wundversorgung

Wir alle kennen den Erste-Hilfe-Kurs, den wir zum Führerschein brauchen. Er soll uns bei Unfällen und Verletzungen Sicherheit geben. Was tun wir allerdings, wenn wir oder jemand, der uns nahesteht, in eine psychische Krise geraten? - Wir klären diese Unsicherheiten in unserem Erste-Hilfe-Kurs für die Seele, um im Notfall sicher helfen zu können.

Das 1x1 der seelischen Wundversorgung beschäftigt sich kompakt an einem halben Tag mit folgenden Themen: Krisen wahrnehmen und eigene Ressourcen stärken, Symptome von psychischen Erkrankungen erkennen, Gesprächs- und Handlungsstrategien für verschiedene Situationen ausprobieren, Suizidgefahr abklären und Informationen zum professionellen Hilfesystem.



Seminarleitung: Daniela Schmidt und Tanja Günther, Kiss Mittelfranken

Anmeldung: bis 27.04.2022, per Mail oder Telefon bei KISS

Teilnahmegebühr: 25€ für Selbsthilfeaktive

Vorträge und Seminare für Selbsthilfeaktive

Samstag, 09.07.2022, 10.00 -16.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Regensburg, Seiteneingang Kapuzinergasse, Ostengasse 29

Fit für Kooperation!

ein Seminar für Selbsthilfeaktive, die mit Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten oder dies künftig tun wollen.

Wenn Selbsthilfegruppen in eine Kooperation mit Einrichtungen im Gesundheits- oder Sozialwesen treten, tun sie dies mit einem gemeinsamen Ziel: die Patienten-orientierung im Gesundheitswesen zu verbessern.

Wenn Ehrenamt auf Institution trifft, dann braucht es Überzeugungskraft und Klarheit über das eigene Handeln. Um dafür gut gerüstet zu sein und den gemeinsamen Prozess kreativ und selbstbewusst voranzubringen, wird in diesem Seminar die eigene Rolle, Erwartungen und Anliegen reflektiert. Am Ende des Tages wird jeder TN ein kompaktes Statement erarbeitet haben, das es erleichtert an Profis im Gesundheitswesen heranzutreten.

Dieses Seminar wird gefördert vom bundesweiten „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung“ und orientiert sich dabei an dessen Qualitätskriterien und Arbeitsprinzipien.



Seminarleitung: Lisbeth Wagner, päd. Mitarbeiterin bei KISS Regensburg

Anmeldung: bis 06.07.2022, per Mail oder Telefon bei KISS

Keine Teilnahmegebühr

Vorträge und Seminare für Selbsthilfeaktive

**Samstag, 16.07.2022, 10.00 bis 16.00 Uhr,
Ort wird noch bekanntgegeben**

„Wir machen´s selbst!“ Taschen und Sticker gestalten Kreativ Workshop für junge Menschen mit Bezug zur Selbst- hilfe

Wir alle haben sie schon mal erlebt: die Magie der Worte. Manchmal braucht es nur einen kleinen Zuspruch, damit wir die Kraft haben weiter zu machen. Ein Statement, das ein Feuer in uns entfacht. Ein Mantra, das uns wie ein Schutzschild dient.

In dem Kreativ Workshop wollen wir uns individuelle Kraftsätze überlegen und Bilder finden, die das zum Ausdruck bringen was uns „empowert“. In der Selbsthilfe spielt Empowerment eine zentrale Rolle. Es bedeutet, die Kraft das eigene Leben (wieder) selbst zu gestalten und bisherige Einschränkungen durch Krankheit oder Ohnmacht aktiv zu überwinden. In einer zweiten Workshop Phase bringen wir die Sätze und Bilder dann auf kreative Weise auf Stofftaschen auf und lernen eine Technik zur Stickergestaltung. Mit diesen selbst gemachten Sachen können wir unsere Kraftbotschaften immer bei uns tragen.

Alle Bastelmaterialien werden von KISS gestellt. Die Kosten dafür sind in den Teilnahmegebühren enthalten.

Seminarleitung: Veronika Zeichinger, päd. Mitarbeiterin bei KISS Regensburg

Anmeldung: bis 13.07.2022, per Mail oder Telefon bei KISS

Teilnahmebeitrag: 20€ für Selbsthilfeaktive

Forum Gesundheitsselfhilfe: Gesamttreffen für Selbsthilfeaktive

Hier wird gegenseitige Information und Vernetzung großgeschrieben.

Neben einem Input zu einem selbsthilferelevanten Thema gibt es Aktuelles aus dem KISS-Büro und von den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen der Kontaktstelle. Hier ist die Gelegenheit sich über aktuelle Entwicklungen in der Selbsthilfe auszutauschen und mit anderen Aktiven ins Gespräch zu kommen.

Samstag, 14.05.2022, 10.00-12.30 Uhr

Ort: retex e.V., Gewerbegebiet Burgweinting-Ost, Kirchhoffstraße 4

Gesamttreffen aller Gesundheitsselfhilfegruppen

Thema: Elektronische Patientenakte

Seit Anfang des Jahres 2021 gibt es für jeden gesetzlich Versicherten die elektronische Patientenakte – doch kaum jemand hat oder kennt sie bisher. In dem Vortrag von Jürgen Kretschmer geht es um die Fragen: Was ist diese Patientenakte? Wie funktioniert sie, was ist zu beachten, welchen Nutzen hat sie für uns jetzt und in Zukunft? Im Anschluss des Vortrags bleibt Zeit für Fragen und Diskussion.

Referent: Jürgen Kretschmer, Patientenladen München

Moderation: Sarah Payer, Leitung KISS Regensburg

Anmeldung: bis 20.6.2022, per Mail oder Telefon bei KISS

Keine Teilnahmegebühr

Forum Gesundheitsselfhilfe: Gesamttreffen für Selbsthilfeaktive

Dienstag, 21.06.2022, 18.30-20.30 Uhr

Ort: geplant bei KISS Regensburg, Landshuter Str. 19

Gesamttreffen seelische Gesundheit

Thema: unabhängige psychiatrische Beschwerdestelle als neues Angebot in der Oberpfalz

weitere Themen:

- Vernetzung Selbsthilfe und Betroffenenvereinen
- Bericht über die Vertretung der Interessen psychisch kranker Menschen in den Gremien der PSAG
- Ausblick und Beteiligungsmöglichkeiten im Rahmen der Aktionswoche seelische Gesundheit im Herbst

Moderation: Lisbeth Wagner, päd. Mitarbeiterin bei KISS Regensburg

Anmeldung: bis 20.6.2022, per Mail oder Telefon bei KISS

Keine Teilnahmegebühr

Kooperation Selbsthilfe und Krankenhaus Barmherzige Brüder

„Selbsthilfe und Krankenhaus gemeinsam für mehr Patient:innenorientierung!“ das ist die Klammer der besonderen Zusammenarbeit mit dem als „selbsthilfe-freundlich“ ausgezeichneten Krankenhaus.

Neben den Aktivitäten und Projekten der einzelnen Gruppen gibt es jährlich zwei Kooperationstreffen, um den Austausch zu sichern. Die Psychologinnen im Haus veranstalten eine Fortbildungsveranstaltung für Selbsthilfeaktive. Im „Qualitätszirkel“ sind die Gruppen aktiv, die die Zusammenarbeit fortschreiben und weiterentwickeln möchten.

Die Kooperation ist offen und freut sich über neue Mitwirkende.

Ort: Krankenhaus Barmherzige Brüder, Prüfeninger Str. 82

- **Dienstag, 15.2.2022 16.30 Uhr bis 18.30 h**
Kooperationstreffen
- **Freitag, 08.04.2022 nachmittags /Samstag, 09.04. bis mittags**
Fortbildung: „Resilienztraining für mehr Zufriedenheit im Ehrenamt im Krankenhaus“
(Voranmeldung bei KISS)
- **Dienstag, 26.4.2022, 17-18.30 Uhr**
Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“
- **Freitag, 24.6.2022, 13.30 – 16 Uhr (geplant)**
Mobile Selbsthilfeberatung
im Eingangsbereich des Krankenhauses

Anmeldung: Die Agenda zu den einzelnen Veranstaltungen werden an kooperierende Selbsthilfegruppen extra verschickt. Rückmeldung bzgl. der Teilnahme gewünscht, per Mail oder Telefon bei KISS

Netzwerk besondere Kinder

Donnerstag, 31.03.2022, 9.00-11.30 Uhr,

Ort: geplant in der Klinik St. Hedwig, Steinmetzstraße 1

Netzwerkplenum

Thema: Einstieg ins Erwerbsleben von Kindern und Jugendlichen mit besonderem Bedarf.

Im Netzwerk besondere Kinder Regensburg treffen sich Selbsthilfeaktive und Profis, die vertraut sind mit den Bedürfnissen von Familien mit Kindern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen.

Hier werden Themen aufgegriffen, die für alle Beteiligten wichtig und hilfreich sind. So muss nicht jede Familie/Einrichtung ihre Anliegen alleine verfolgen.

Es bereichert, sich auch über den eigenen Tellerrand hinaus zu informieren und auszutauschen.

Zweimal jährlich gibt es Plenumstreffen. Dazwischen tagt das Leitungsgremium, um das Netzwerk voranzubringen.



Moderation: Sarah Payer, Leitung bei KISS Regensburg

Anmeldung: bis 28.03.2022, per Mail oder Telefon bei KISS

Keine Teilnahmegebühr

Informationsveranstaltungen für Selbsthilfegruppen zur finanziellen Förderung der Gruppenarbeit durch die Krankenkassen

Freitag, 14. Januar 17.30-19.00 Uhr, online

Nun ist es bald wieder soweit, der Förderantrag für das Jahr 2022 für Ihre Selbsthilfegruppe steht beinahe vor der Tür. Antragsfrist ist - wie in jedem Jahr - der 15. Februar.

Damit Sie gut vorbereitet sind, möchten wir Sie vorab mit allen wichtigen Informationen rund um Antrag und Verwendungsnachweis versorgen.



Moderation: Sarah Dietl und Nataliya Nikiforova, Sachbearbeiterinnen am Runden Tisch Oberpfalz

Anmeldung: gewünscht aber nicht erforderlich, per Mail an RT.Oberpfalz@paritaet-bayern.de. Zugangslink bekommt man einen Tag vor der Veranstaltung.

Keine Teilnahmegebühr

Veranstaltungen der bayernweiten Selbsthilfe- koordinierung Seko Bayern e.V.



Die Seko Bayern veranstaltet **überregionale Online- und Präsenzfortbildungen** für Selbsthilfeaktive. Dabei gibt es eintägige Angebote oder Wochenend-veranstaltungen.

Im „**virtuellen Selbsthilfetreffpunkt**“, der jeden dritten Dienstag im Monat von 16.30 Uhr bis 18 Uhr stattfindet, besteht die Möglichkeit mit Gruppen aus anderen Regionen Bayerns in Austausch zu kommen.

Im Format „**Seko on air**“ gibt es zweimal im Monat immer am zweiten und vierten Donnerstag einen podcast zu interessanten Themen aus der Selbsthilfe.



Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern

Außerdem gibt es in 2022 wieder einen **Fachtag Sucht und Gesundheit** und den bayerischen **Selbsthilfe-Kongress**, geplant als präsenste oder hybride Großveranstaltungen.

Ein regelmäßiger Besuch der Website von Seko Bayern e.V. lohnt. Hier finden Selbsthilfeaktive auch weitere lohnende Informationen und Anregungen.

Information und Anmeldungen direkt unter:

<https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/>

Vorankündigung:

Samstag, 10.09.2021, Vorplatz des Haus der Bayerischen Geschichte, Donaumarkt

**Großer Selbsthilfemarkt
im Rahmen der bundesweiten
Aktionswoche**



An diesem Tag wollen wir gemeinsam am Donauufer die Vielfalt und Buntheit der Selbsthilfe sichtbar machen.

Alle aktiven Gruppen sind herzlich eingeladen, sich daran zu beteiligen. Seien Sie mit dabei!

Wir werden auf einer Bühne gemeinsam zurückblicken auf **35 Jahre KISS Regensburg**, Musik hören, Gespräche führen und Interviews gestalten, Menschen kennenlernen, Kultur vergegenwärtigen und Vieles mehr.

Anregungen und Wünsche, Ideen und Kontakte nehmen wir gerne auf.

Über die genaueren Planungen halten wir Sie auf dem Laufenden.

Veranstungsausblick Herbst/Winter

10. September

Großer Selbsthilfemarkt

Sondern-veranstaltung, präsent

23. September

Willkommenskultur in der Selbsthilfe: Neue gut integrieren

Selbsthilfe im Austausch mit Selbsthilfe

27. September

Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“

Zusammenarbeit Selbsthilfe und Profis, präsent

17.00-18.30 Uhr

18. Oktober

Kooperationstreffen mit dem Krankenhaus Barmherzige Brüder

Zusammenarbeit Selbsthilfe und Profis, präsent

16.30-18.30 Uhr

18. Oktober

Netzwerkplenum besondere Kinder

präsent

10.00-12.30 Uhr

Anfang Oktober

Die inneren Quellen füllen: Schnupperstunde Resilienz

Vortrag mit Übungen, online

22. Oktober

Die inneren Quellen füllen: Resilienztraining

Tagesseminar, präsent

November

Blitzlicht, Zeitlupe und rote Socke: Methodenseminar für die Gruppenarbeit

Seminarabend, online

19. November

Gesamttreffen aller Gesundheitsgruppen und Vorstellung des „Krisendienst Oberpfalz“

Forum Gesundheitsselbsthilfe, präsent
10-12.30 Uhr

November

Vom Umgang mit Abschied und Tod in der Selbsthilfe

Selbsthilfe im Austausch mit Selbsthilfe, präsent

Dezember

Infoveranstaltungen Förderung am Runden Tisch

Vortrag und Fragemöglichkeiten, online und präsent

Wichtige Hinweise für Seminare und Workshops

Das vorliegende Halbjahresprogramm richtet sich in erster Linie an alle interessierten Mitglieder von Selbsthilfegruppen und –initiativen im Raum Regensburg. Offene Angebote, öffentliche Veranstaltungen sowie Vorträge sind selbstverständlich auch für interessierte Menschen an der Selbsthilfe zugänglich.

Unsere Veranstaltungen werden von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Dennoch ist bei einigen Terminen ein Teilnahmebeitrag erforderlich. Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich können diese über ihren Förderantrag am Runden Tisch erstattet bekommen.

Anmeldung

- Die Teilnehmerzahl bei Seminaren und Workshops ist begrenzt. Pro Gruppe können i.d.R. zwei Personen teilnehmen. Melden Sie sich frühzeitig an.
- Ihre Anmeldung richten Sie telefonisch oder per mail an die eingangs genannten Kontaktdaten. Bitte geben Sie dazu Ihren Namen und den Namen der Gruppe, der Sie angehören, sowie Ihre Telefonnummer und E-Mail-Adresse (alternativ Adresse) an.
- Bei der Anmeldung werden personenbezogene Daten erhoben. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung der Daten ist Art. 6 Abs. 1 Buchst. b DS-GVO. Erläuterungen zur Datenerhebung nach Art. 13 Abs. 1 DS-GVO, finden Sie auf unserer Website unter „Veranstaltungen.“
- Nach einer Bestätigung von uns ist Ihre Anmeldung verbindlich.
- Bei einer Absage Ihrerseits kann gerne eine andere Person aus der Gruppe teilnehmen.
- 3 Tage vor der Veranstaltung erhalten Sie konkrete Veranstaltungshinweise zugesandt. Bei offenen Veranstaltungen erhalten Sie keine zusätzlichen Veranstaltungshinweise.

Teilnahmegebühren

- Der Beitrag ist am Seminartag vor Ort zu entrichten.
- Bei kurzfristigen Absage der Teilnahme unter einer Woche vor Beginn behalten wir uns vor Stornogebühren von 50

% zu erheben, falls der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann.

- Bei unentschuldigtem Nichterscheinen zum Seminar erheben wir eine Ausfallgebühr von 80 % der Teilnahmegebühr.

Hinweise in Bezug auf Covid-19

Personen mit Symptomen, die auf Covid-19 hindeuten können, wie Atemwegssymptome jeglicher Schwere, unspezifische Allgemeinsymptome und Geruchs- oder Geschmacksstörungen, sowie Personen, die in den letzten 2 Wochen Kontakt zu Covid-19-Infizierten hatten, können nicht an Präsenz-Veranstaltungen teilnehmen. Entsprechende Hygieneregeln und Hygiene-schutzbestimmungen sind einzuhalten.

Informationen dazu erhalten Sie vor Veranstaltungsbeginn.

Anregungen für gewünschte Fortbildungen im Bereich Selbsthilfe nimmt KISS Regensburg sehr gerne entgegen!