



# Veranstaltungen und Angebote für Selbsthilfegruppen

Januar bis Juli 2023

## KISS Regensburg

Landshuter Str. 19

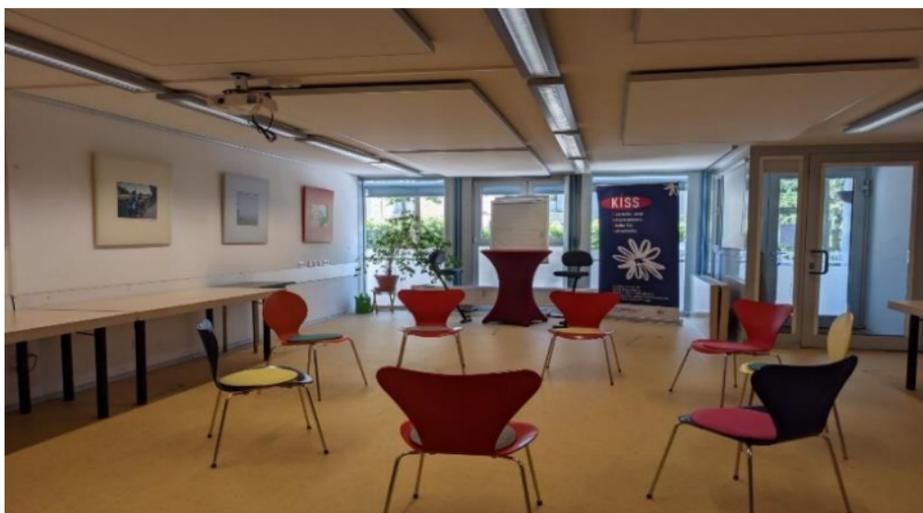
93047 Regensburg

Telefon: 0941 | 599 388 610

[www.kiss-regensburg.de](http://www.kiss-regensburg.de)

[www.facebook.com/SelbsthilfeRegensburg](https://www.facebook.com/SelbsthilfeRegensburg)

[www.instagram.com/kiss\\_regensburg](https://www.instagram.com/kiss_regensburg)



Unsere Träger:



# Überblick

Jeweils ein Termin im  
Frühjahr, Sommer  
und Herbst

**„Stammtisch junge Selbsthilfe“**  
Offene Angebote

---

13. Januar

**Infoveranstaltung zur Förderung der Selbsthilfe am Runden Tisch**  
Vortrag und Fragemöglichkeit, online  
15.00-17.00 Uhr

---

03. Februar

**Wie die Gruppe laufen lernt – Selbsthilfe im Austausch zu Selbsthilfe**  
Workshop, präsent  
14.30-17.30 Uhr

---

13. Februar

**Bitte klopfen! – Schnupperstunde**  
Seminar, online  
18.30- 19.30 Uhr

---

28. Februar

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

---

04. März

**„Bitte klopfen!“ – Hilfe bei der Selbstregulation von Körper, Geist und Seele mittels Klopfakupressur**  
Seminar, präsent  
9.30-13.00 Uhr

---

24. März

**Gemeinsam oder getrennt? – Selbsthilfe im Austausch zu Selbsthilfe**  
Workshop, präsent  
14.30-17.30 Uhr

---

30. März

**Netzwerkplenum besondere Kinder**  
Frühjahrsplenum, präsent  
9.00-11.15 Uhr

---

18. April

**Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“**  
Zusammenarbeit Selbsthilfe und Profis,  
präsent  
17.00-18.30 Uhr

29. April	<p><b>„Fit für Kooperation!“ – wie die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Profis gelingt</b></p> <p>Seminar, präsent 10.00-16.30 Uhr</p>
05. Mai	<p><b>„Empowerment zum Mitnehmen“ – Kreativworkshop für junge Menschen</b></p> <p>Seminar, präsent 15.00-19.00 Uhr</p>
06. Mai	<p><b>Gesamttreffen aller Gesundheitsgruppen</b></p> <p>Forum Gesundheitsselbsthilfe, präsent 10.00-12.30 Uhr</p>
13. Juni	<p><b>Vernetzungstreffen seelische Gesundheit</b></p> <p>Forum Gesundheitsselbsthilfe, präsent 18.00-20.00 Uhr</p>
18. Juni	<p><b>Jubiläum Netzwerk besondere Kinder</b></p> <p>14.00-17.00 Uhr</p>
14. Juli	<p><b>Gehe und es geht auch! Erfahrungsspaziergang für Selbsthilfeaktive – Selbsthilfe im Austausch zu Selbsthilfe</b></p> <p>präsent Ab 17.00 Uhr</p>
22. Juli	<p><b>Methodenseminar für die Gruppenarbeit: Humor und Leichtigkeit in der Selbsthilfe</b></p> <p>Seminar, präsent 10.00-16.30 Uhr</p>

## 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

jeweils ein Treffen im Frühjahr, Sommer und Herbst. Die genauen Termine werden noch bekanntgegeben. 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“

Was ist die Idee von Selbsthilfe im Austausch zu Selbsthilfe?

Erfahrungswissen teilen - das ist einer der wichtigsten Aspekte in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Ungeklärte Fragen und Themen in der eigenen Gruppe suchen nach Antworten, für die es in anderen Gruppen bereits gute und tragfähige Lösungen gibt.

Gut Gelungenes will weitergegeben werden! Das kann anderen Aktiven für die Weiterentwicklung in ihrer Gruppe dienen! 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, 03.02.2023, 14.30 -17.30 Uhr,**  
**Ort: KISS Regensburg, Landshuter Str. 19**

**„Wie die Gruppe laufen lernt“:**  
**Neuanfang und neu anfangen in der Gruppe**

„Und jedem Anfang liegt ein Zauber inne, der uns trägt und uns beschützt zu leben.“ (Hermann Hesse)

Wer neu beginnt hat viele Chancen und beschreibt ein neues Kapitel. Auch in Gruppen gibt es verschiedene Stufen, die mit Umsicht mitgedacht und beachtet werden wollen, damit der „Zauber des Anfanges“ wirksam wird und erhalten bleibt. Was ist Ihnen wichtig, wenn Sie etwas Neues beginnen?

Worauf können wir achten, wenn die Gruppe neu startet? Was brauchen Neue, um gut in der Gemeinschaft aufgenommen zu werden?

**Moderation:** Lisbeth Wagner und Barbara Kießling, päd. Mitarbeiterinnen bei KISS Regensburg

**Anmeldung:** bis 02.02.2023, per Mail oder Telefon bei KISS.

**Keine Teilnahmegebühr**

# "Selbsthilfeaktive im Austausch mit Selbsthilfeaktiven"

**Freitag, 24.03.2023, 14.30-17.30 Uhr,**

**Ort: KISS Regensburg, Landshuter Str. 19**

## **Gemeinsam oder getrennt? Angehörige und Betroffene in der Selbsthilfe Unterschiede, Chancen, Herausforderungen der unterschiedlichen Ansätze**

Eine Erkrankung oder ein drängendes Anliegen eines Familienmitgliedes hat Auswirkungen auf alle anderen Angehörigen und nahe vertrauten Menschen.

Wie kann da die Selbsthilfe den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht werden?

Es gibt Selbsthilfegruppen, wo sich Betroffene und Angehörige gemeinsam treffen und Familiengruppen, wo Eltern und Kinder gemeinsam aktiv sind.

Daneben gibt es auch gute Gründe für getrennte Gruppen. Betroffene wollen ihre Angehörigen nicht belasten und fühlen sich vielleicht freier, nur unter Betroffenen zu sein. In einer reinen Angehörigenselbsthilfe, kann es gut gelingen, den Blickwinkel weg vom kranken Angehörigen und hin zu den Bedürfnissen der Unterstützer\*innen zu richten.

Bei diesem Austausch schauen wir gemeinsam über den Tellerrand und vergleichen die unterschiedlichen Vorgehensweisen.

**Moderation:** Lisbeth Wagner und Barbara Kießling, päd. Mitarbeiterinnen bei KISS Regensburg

**Anmeldung:** bis 23.03.2023, per Mail oder Telefon bei KISS

**Keine Teilnahmegebühr**

# "Selbsthilfeaktive im Austausch mit Selbsthilfeaktiven"

**Freitag, 14.07.2023, Ab 17 Uhr,**

**Ort: Auf der Winzerer Höhe**

**Treffpunkt 1:** 17 Uhr, Auf der Winzerer Höhe (vom Schelmengraben kommend rechts), Parkplätze rechts vor dem Waldrand auf der Höhe „Seidenplantage“

**Treffpunkt 2:** 18 Uhr, Auf der Winzerer Höhe, Parkplatz von Kager kommend

**Treffpunkt Einkehr beim Hufwirt:** ca 18.30 Uhr

**„Gehe: und es geht auch!“**

**Erfahrungsspaziergang für Selbsthilfeaktive**

Kennen Sie das auch?

Beim Spazieren kommen einem die besten Ideen, wird manches klarer oder kommt Festgefahrenes in Bewegung. Die frische Luft, die kleinen Entdeckungen am Wegesrand und die anderen Ausblicke verhelfen zu neuen Einblicken. Und bei guter Begleitung potenziert sich der Effekt und steigt der Spaßfaktor.

Geht doch! In gemütlichem Gehtempo wollen wir gemeinsam von den Winzerer Höhen nach Tremmelhausen gehen und beim Gehen ins Gespräch kommen.

Nach einer kleinen Einkehr beim Huf-Wirt geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Der Weg ist auch für E-Rolli-Fahrer\*innen und Rollstuhlfahrer\*innen mit Begleitung geeignet. Wer´s noch gemütlicher mag, kann aber auch nur zur Einkehr direkt nach Tremmelhausen kommen.

**Moderation:** Lisbeth Wagner und Barbara Kießling, päd. Mitarbeiterinnen bei KISS Regensburg

**Anmeldung:** bis 11.07.2023, per Mail oder Telefon bei KISS

**Keine Teilnahmegebühr, Essen und Getränke beim Hufwirt müssen selbst gezahlt werden.**

# Vorträge und Seminare für Selbsthilfeaktive

**Montag, 13.02.2023, 18:30 – 19:30 Uhr, online**

## **„Bitte klopfen!“ – Hilfe bei der Selbstregulation von Körper, Geist und Seele mittels Klopfakupressur Schnupperstunde**

Klopfakupressur ist eine Methode in der Schmerz- und Traumatherapie.

Wir haben eine Stunde Zeit, dieses wundervolle Tool der Selbsthilfe kennenzulernen und auch direkt zu erproben.

In der Schnupperstunde zeige ich Ihnen, welche Punkte wir beklopfen können, mit dem Ziel, ein emotionales, mentales oder schmerzhaftes Thema zu verändern oder gar aufzulösen. Wir finden heraus, welche Themen für Klopfanfänger geeignet sind, und was die Grundvoraussetzung für einen Klopfprozess ist.

Sie erfahren, welche Bücher gute Begleiter auf dem Klopfweg sein können.

**Referentin:** Christiane Bomhard, Physiotherapeutin, Professional EFT

**Anmeldung:** bis 13.02.23, 14 Uhr, per Mail oder Telefon bei KISS.

**Keine Teilnahmegebühr**

# Vorträge und Seminare für Selbsthilfeaktive

**Samstag, 04.03.2023, 9:30 – 13.00 Uhr,**

**Ort: wird noch bekanntgegeben**

## **„Bitte klopfen!“ – Hilfe bei der Selbstregulation von Körper, Geist und Seele mittels Klopfakupressur** Halbtages-Workshop

Klopfakupressur ist eine wundervolle Methode in der Schmerz- und Traumatherapie. Sie ist insbesondere dann wirksam, wenn Schmerz und Emotionen sich im Laufe des Lebens vermischt und verstrickt haben und so zu Chronifizierung und scheinbar unlösbarem Leiden führen.

Durch die Klopfstimulation bestimmter Akupressurpunkte und die Fokussierung auf ein spezifisches Thema entsteht oft prompte Veränderung und Verbesserung, die oft genug auch nachhaltig ist. Klopfakupressur kombiniert altes Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin und neueste Erkenntnisse der Neurowissenschaften. Diese Methode ist leicht erlernbar und selbst anzuwenden.

An diesem Seminartag üben wir das Klopfen und machen konkrete Erfahrungen.

Bitte mitbringen: Neugier, Offenheit für sich selbst und andere und eine Portion Mut zur Veränderung

**Seminarleitung:** Christiane Bomhard, Physiotherapeutin, Professional EFT

**Anmeldung:** bis 01.03.2023, per Mail oder Telefon bei KISS

**Teilnahmegebühr:** 25 € für Selbsthilfeaktive

# Vorträge und Seminare für Selbsthilfeaktive

**Samstag, 29.04 2023, 10.00-16.30 Uhr**

**Ort: Mehrgenerationenhaus Regensburg, Seiteneingang Kapuzinergasse, Ostengasse 29**

## Fit für Kooperation!

**Wie die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Profis gelingt.**



Selbsthilfegruppen als Kooperationspartner im Gesundheitssystem werden in der stationären und ambulanten Gesundheitsversorgung immer häufiger aktiv angefragt, einbezogen und wertgeschätzt.

Soziale Einrichtungen sind offen für die Bedürfnisse und Anregungen der Nutzer\*innen und Klient\*innen und die Beteiligung von Bürger\*innen bei kommunalen Planungen ist groß geschrieben.

Aber: werde ich als Person auch als Partner\*in auf Augenhöhe gesehen, gehört und erlebe ich es so?

Um für eine Zusammenarbeit mit dem professionellen System gut „gerüstet“ zu sein, werden in diesem Seminar die eigene Rolle, sowie eigene Erwartungen und Anliegen reflektiert.

Ziel der Veranstaltung ist, dass jede/r eine kompakte, individuelle Antwort findet, wie er/sie sich präsentieren möchte und welche kreativen und selbstbewussten Schritte man gehen will.

Dabei orientieren wir uns an den Leitgedanken, die dem „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung“ zugrunde liegen.

**Seminarleitung:** Lisbeth Wagner, pädagogische Mitarbeiterin bei KISS Regensburg und Mentorin im „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung“

[www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)

**Anmeldung:** bis 26.04.2023, per Mail oder Telefon bei KISS

**Keine Teilnahmegebühr**

## Vorträge und Seminare für Selbsthilfeaktive

**Freitag, 05.05.2023, 15.00 -19.00 Uhr**

**Ort: wird noch bekanntgegeben**

**„Empowerment zum Mitnehmen“  
Kreativworkshop für junge Menschen**



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 Kreativworkshop wollen wir uns persönliche Mutsätze überlegen und Bilder finden, die das zum Ausdruck bringen was uns „empowert“. Anschließend bringen wir die Mutsätze oder Bilder/Fotos dann mit einer einfachen Drucktechnik auf Stofftaschen auf. Wer mag, kann auch ein eigenes T-Shirt mitbringen und mit einem Aufdruck verschönern. Außerdem gestalten wir coole Sticker, die sich überall anbringen lassen, z.B. auf den eigenen Laptop. Mit diesen selbstgemachten Sachen können wir unsere Kraft- und Mutbotschaften immer bei uns tragen.

Selbstverständlich bringt unsere Kreativreferentin Stefanie ein paar Motive in Form von Bildern/Fotos/Zeichnungen mit. Ihr müsst also nicht auf Knopfdruck kreativ sein, sondern

könnt euch einfach inspirieren lassen oder die Motive verwenden, die euch ansprechen. Die Basteleien eignen sich auch gut als Geschenk für Freunde, die eine aufmunternde Botschaft brauchen.

Alle Bastelmaterialien (Taschen, Farben, Schablonen, Cutter, Sticker) werden von KISS gestellt. Die Kosten dafür sind in den Teilnahmegebühren enthalten.

Wahlweise kann ein eigenes T-Shirt in heller Farbe zum Bedrucken mitgebracht werden.

**Seminarleitung:** Veronika Zeichinger, päd. Mitarbeiterin bei KISS Regensburg

**Kreativreferentin:** Stefanie Reichenberger, WildThingCrew

**Anmeldung:** bis 03.05.2023, per Mail oder Telefon bei KISS

**Teilnahmegebühr:** 20€

# Vorträge und Seminare für Selbsthilfeaktive

**Samstag, 22.07.2023, 10.00 bis 16.30 Uhr,  
Ort: wird noch bekanntgegeben**

## **Methodenseminar für die Gruppenarbeit: Humor und Leichtigkeit in der Selbsthilfe**

Klare Routinen und Abläufe sind für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe zum Teil sehr wichtig und hilfreich. Die Teilnehmenden wissen, was passiert und können sich darauf einstellen. Doch manchmal gibt es in der Gruppe vielleicht auch das Bedürfnis, Dinge mal ganz anders zu machen und etwas Neues auszuprobieren. Denn Veränderung kann neue Energie und Freude freisetzen.

Welche Möglichkeiten gibt es also, frischen Wind in die gemeinsame Arbeit und in das Zusammensein zu bringen?

Wie kann ich Anfang und Ende vielleicht auch mal ganz anders gestalten? Wie kann ich in der Gruppe neue Impulse für den Austausch setzen?

In diesem Seminar erkunden wir gemeinsam, welche (spiele-rischen) Methoden es gibt, Denk- und Gesprächsprozesse anzustoßen. Alles mit einer Prise Humor und Leichtigkeit. Wir probieren Methoden selbst aus und überlegen, wie man diese in die eigene Gruppenarbeit integrieren kann.

**Seminarleitung:** Barbara Kießling, päd. Mitarbeiterin bei KISS Regensburg, freiberufliche Sprecherzieherin und Theaterpädagogin

**Anmeldung:** bis 19.07.2023, per Mail oder Telefon bei KISS

**Keine Teilnahmegebühr**

# Forum Gesundheitsselbsthilfe: Gesamttreffen für Selbsthilfeaktive

**Samstag, 06.05.2023, 10.00-12.30 Uhr**

**Ort: wird noch bekanntgegeben**

## Gesamttreffen aller Gesundheitsselbsthilfegruppen

Hier wird gegenseitige Information und Vernetzung großgeschrieben.

Und in diesem Frühjahr wollen wir das auch zum inhaltlichen Schwerpunkt machen!

Kooperation, Gremienarbeit, Vernetzung: wie sich KISS und die Selbsthilfe einbringt.

Wir wollen sichtbar machen,

- wo und wie KISS die Interessen der Selbsthilfe einbringt
- wo einzelne Selbsthilfeaktive /-gruppen in Gremien aktiv sind und was sie dort tun.
- wo und welche Zusammenarbeit mit Profis in den einzelnen Gruppen gepflegt wird

Und wir wollen herausarbeiten

- ob und wie einzelne Gruppen punktuell zusammenarbeiten könnten, um sich gegenseitig die Arbeit zu erleichtern
- wie und mit wem Gruppen (besser) kooperieren könnten
- was Sie von KISS brauchen, um Ihre besonderen Anliegen und Projekte sichtbar zu machen
- welche Erwartungen und Wünsche für Vernetzung Sie für die Zukunft haben.

Das alles wollen wir mit dem Format „Barcamp“ machen. Ein Barcamp oder auch anders Unkonferenz oder Ad-hoc-Nichtkonferenz dienen dem inhaltlichen Austausch und der Diskussion mit einem größeren Teilnehmer\*innenkreis.

Alle Teilnehmer\*innen werden auch zu Akteur\*innen, die den Ablauf mitgestalten. Jede\*r bringt sich da ein, wo das größte Interesse ist.

Hier ist DIE Gelegenheit mit den unterschiedlichsten Aktiven in Kontakt zu kommen und das ganze KISS-Team live kennen zu lernen!

Daneben gibt es Aktuelles aus dem KISS-Büro und von den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen der Kontaktstelle.

Wir bitten um ganz rege Teilnahme!

**Moderation:** Gesamtes Team von KISS Regensburg

**Anmeldung:** bis 03.05.2023, per Mail oder Telefon bei KISS

**Keine Teilnahmegebühr**

# Forum Gesundheitsselbsthilfe: Gesamttreffen für Selbsthilfeaktive

**Dienstag, 13.06.2023, 18.00-20.00 Uhr**

**Ort: Raum für Engagement, St. Kassians-Platz 5**

## Gesamttreffen seelische Gesundheit

In Gesprächsselbsthilfegruppen, die vor allem ein guter, sicherer und heilsamer Ort für die zugehörigen Mitglieder sein wollen, sind Themen der Gruppendynamik und der guten Kommunikation besonders wichtig.

### Wie bleibt die Gruppe stabil?

Halten sich Teilnehmende nicht an vereinbarte Regeln, an die Verschwiegenheit oder nehmen ungefragte Tipps, Ratschläge und Bewertungen überhand, dann kann die Gruppe ins Schlingern kommen. Hohe Fluktuation und ein Fernbleiben ohne Abschied sind belastend.

In diesem Gesamttreffen werden wir vor allem folgenden Fragen nachgehen:

- Welche besonderen Herausforderungen sehen wir für unsere Gruppe?
- Wie kann KISS allgemein die Gruppe unterstützen und wie sichern wir den gegenseitigen Austausch zwischen KISS und der Selbsthilfe ?
- Wie kann KISS helfen, dass die passenden Menschen in unsere Gruppen finden?

Daneben geht es um

- die Vernetzung Selbsthilfe und Betroffenenvereine
- einen Bericht über die Vertretung der Interessen psychisch kranker Menschen in den Gremien der PSAG
- Infos zu Veranstaltungen rund um das Thema seelische Gesundheit (Aktionswoche im Herbst)

**Moderation:** Lisbeth Wagner, päd. Mitarbeiterin bei KISS Regensburg

**Anmeldung:** bis 12.06.2023, 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 „selbsthilfefreundlich“ ausgezeichneten Krankenhaus.

Neben den konkreten Aktivitäten und Projekten der einzelnen Selbsthilfegruppen gibt es jährlich zwei **Kooperationstreffen**, um den Austausch zu sichern.

Zusätzlich sind die Gruppen im „**Qualitätszirkel**“ aktiv, die die Zusammenarbeit mit der ganzen Klinik voranbringen und weiterentwickeln möchten. Der Qualitätszirkel orientiert sich dabei an dem Konzept des Netzwerkes für Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Mehr dazu findet man unter [www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de)

**Die Kooperation ist offen und freut sich über neue Mitwirkende.**

**Ort: Krankenhaus Barmherzige Brüder, Prüfeninger Str. 86, Hörsaal St. Vinzent oder Selbsthilfegruppenraum W1 im Haus St. Wolfgang (abhängig von den aktuellen Corona-Regelungen für Krankenhäuser)**

- **Dienstag, 28.02.2023 16.30 Uhr bis 18.30 h**  
**Kooperationstreffen: Selbsthilfe und Krankenhaus**
- **Dienstag, 18.04.2023, 17-18.30 Uhr**  
**Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“**

**Anmeldung:** Die Agenda zu der jeweiligen Veranstaltung wird an kooperierende Selbsthilfegruppen automatisch im Vorfeld verschickt.

Neu Interessierte können sich jederzeit bei uns melden und werden in den Verteiler mit aufgenommen.

Rückmeldung bzgl. der Teilnahme aus Gründen der Planung gewünscht, per Mail oder Telefon bei KISS

## Netzwerk besondere Kinder

**Donnerstag, 30.03.2023, 9.00-11.15 Uhr,**

**Ort: Mehrgenerationenhaus Regensburg, Seiteneingang Kapuzinergasse, Ostengasse 29**

### Netzwerkplenum

Im Netzwerk besondere Kinder Regensburg treffen sich Selbsthilfeeaktive 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.



**Anmeldung:** bis 27.03.2023, per Mail oder Telefon bei KISS

**Keine Teilnahmegebühr**

# Informationsveranstaltungen für Selbsthilfegruppen zur finanziellen Förderung der Gruppenarbeit durch die Krankenkassen

**Freitag, 13.01.2023, 15.00-17.00 Uhr, online**

Nun ist es bald wieder soweit, der Förderantrag für das Jahr 2023 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:** bis 13.01.23, per Mail an [RT.Oberpfalz@paritaet-bayern.de](mailto: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. Im Jahr 2023 startet der Podcast in die zweite Staffel.



*Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern*

Außerdem gibt es in 2023 wieder einen **Fachtag Sucht und Gesundheit**.

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/>

# Veranstungsausblick Herbst/Winter

23. September      **„Ein Bad im herbstlichen Wald“ – Entschleunigung, Entspannung und Kraft der Natur tanken**  
Tagesseminar

---

Ende September      **Schreibwerkstatt – Schreibend aus der Krise: Schnupperstunde**  
Vortrag mit Übungen , online

---

06. Oktober      **Und wie komme ich zu Wort? – Umgang mit Vielredner\*innen**  
Selbsthilfe im Austausch mit Selbsthilfe

---

Oktober      **Schreibwerkstatt – Schreibend aus der Krise**  
Tagesseminar

---

20. Oktober      **Selbsthilfeempfang der Stadt Regensburg**

---

27. und 28. Oktober      **Nonverbale Kommunikation: Körpersprache als Spiegel der Seele**  
Zusammenarbeit Selbsthilfe und Profis, Fortbildung, präsent

---

07. November      **Kooperationstreffen mit dem Krankenhaus Barmherzige Brüder**  
Zusammenarbeit Selbsthilfe und Profis, präsent

---

18. November      **Gesamttreffen aller Gesundheitsgruppen – Nachhaltigkeit, ein Thema für die Selbsthilfe**  
Forum Gesundheitsselbsthilfe, präsent

28. November

**Kooperationstreffen mit dem Krankenhaus Barmherzige Brüder**

Zusammenarbeit Selbsthilfe und Profis, 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 1 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 Hygieneschutzbestimmungen sind einzuhalten. Informationen dazu erhalten Sie vor Veranstaltungsbeginn.

Anregungen für gewünschte Fortbildungen im Bereich Selbsthilfe nimmt KISS Regensburg gerne entgegen und wird sie möglichst in das nächste Programm aufnehmen.