

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:



**Lernen Sie uns kennen!
Wir laden Sie ein!**

**Wann? Am 21. Mai 2019
von 9 bis 17 Uhr**

**Wo? SEKIS
Liebigstraße 4
16515 Oranienburg**

Information und Kontakt:
Märkischer Sozialverein e.V.
SEKIS
Liebigstraße 4
16515 Oranienburg
Tel.: (03301) 689 69 45
E-Mail: sekis@msvev.de
Internet: www.msvev.de

Aktionswoche
Selbsthilfe **2019**



**Tag der offenen Tür
in der SEKIS
21. Mai 2019**

Märkischer Sozialverein e.V.
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband



Tag der offenen Tür in der SEKIS Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Selbsthilfe im Landkreis Oberhavel

Die SEKIS als Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle wurde 1995 gegründet und ist im Märkischen Sozialverein e.V. beheimatet.

Sie ist die zentrale Anlaufstelle im Landkreis Oberhavel für Menschen, die sich für Selbsthilfe interessieren und engagieren wollen.

Was macht die SEKIS?

Aufgabe der SEKIS ist es unter anderem an Selbsthilfe interessierte Bürgerinnen und Bürger fachlich zu ihrem persönlichen Bedarf zu beraten und Hilfsmöglichkeiten zu benennen wie z.B. bestehende Selbsthilfegruppen. Findet sich keine geeignete Gruppe vor Ort, unterstützt die SEKIS die Neugründung von Gruppen und begleitet diese in ihrer Anfangsphase. Bei Bedarf erhalten Gruppen Anleitung und Unterstützung in deren Arbeitsweise, zu Fördermöglichkeiten, bei der Vermittlung von Referenten, Vernetzung von Angeboten und vieles andere mehr. Die SEKIS stellt ferner Räume und Bürotechnik bereit, initiiert Erfahrungsaustausche, Informationsveranstaltungen, Fachvorträge und Weiterbildungen. So gesehen wird mit den Leistungen der SEKIS für Betroffene, ihre Angehörigen, aber auch für Fachpersonal aus unterschiedlichen medizinischen und sozialen Bereichen der Boden für ein weitläufiges Selbsthilfe-Netzwerk bereitet.

Tag der offenen Tür in der SEKIS Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Selbsthilfe ist eine Möglichkeit für betroffene Menschen mit den unterschiedlichsten Erkrankungen und Problemen, sich mit anderen Betroffenen zu treffen, um sich gegenseitig zu unterstützen, zu stärken, zu motivieren, auszutauschen und Informationen weiter zu geben. Eine sehr konstruktive Methode Selbsthilfe zu leben, ist der zielorientierte Zusammenschluss Betroffener in Selbsthilfegruppen.

Im Landkreis Oberhavel gibt es rund 100 Selbsthilfegruppen zu einer Vielzahl von Krankheiten, Behinderungen, psychischen Erkrankungen oder Problemstellungen, die sich aus belastenden Lebenssituationen, Beziehungen oder anderen Gründen ergeben.

Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe!

Wir helfen Ihnen dabei

- Menschen kennenzulernen, denen es genauso geht
- Sich über das Problem oder die Erkrankung auszutauschen
- Mit Ihrem Thema nicht allein zu bleiben
- Informationen und Erfahrungen zu teilen
- Strategien zur Problembewältigung zu entwickeln
- Ihr Leben selbstbestimmter zu gestalten

Programm

- | | |
|------------------|---|
| 9.30 Uhr | Vorstellen der Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle
<i>C. Blume, H. Pakusch</i>
Märkischer Sozialverein e.V.
SEKIS |
| 10.30 Uhr | Vortrag zu Schwerbehinderung und Teilhabe
<i>K. Blankenburg, S. Meißner</i>
Märkischer Sozialverein e.V.
EUTB |
| 11.30 Uhr | Als Selbstbetroffener zum Helfer
Vorstellen der Lotsenarbeit /
des Lotsennetzwerks
<i>F. Renatus</i>
Selbsthilfegruppe |
| 13.30 Uhr | „Das Zwerchfell ist der
Tanzboden der Seele“ –
Lachyoga kompakt
<i>A. Bürger</i>
Bürgergesundheit-
Gesundheitscoaching
Wir bitten vorherige Anmeldung! |
| 15.00 Uhr | Auftritt Drums Alive®
Oranienburg |