

Absender

Name, Vorname .....  
Wohnort .....  
Telefon (freiwillig) .....  
E-Mail (freiwillig) .....

Selbsthilfegruppe ja/nein

Ich benötige für die barrierefreie Teilnahme Unterstützung in Form von: .....

Der Beitrag wurde überwiesen am .....

Lunchbox (bitte ankreuzen)  vegetarisch  nicht vegetarisch



**SEKIS**  
Selbsthilfe-, Kontakt-  
und Informationsstelle

Gefördert durch:  
**AOK**  
Die Gesundheitskasse

Unterstützt durch:  
**LOTSEN**  
NETZWERK Brandenburg



Porto  
70 Cent

Antwort

Märkischer Sozialverein e.V.

SEKIS

Liebigstraße 4

16515 Oranienburg

Märkischer Sozialverein e.V.  
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband



# Wir sorgen für uns SELBST! Vielfältig und bunt!

**Rauschbrille**  
*Bodypercussion*  
**Liebscher & Bracht**  
*BEWEGUNG* Arthrose  
**Yoga für die Seele** **VORTRÄGE** **Gemeinsam**  
**Infostände** **Zusammen** **Kinder**  
**Informationen**  
**Schmerztherapie**

## SELBSTHILFETAG 2023

**FAMILIE** **Ausstellung** **KINDERCHOR**  
**Snacks** **Behinderung** **Reden** **Gesundheit**  
**SUCHT** **TRIALOG** **Reden** **Lachyoga** **STÄRKE**  
**Podcast** **Ernährungsberatung**  
**PSYCHE**

Schirmherrschaft  
Landrat Alexander Tönnies

**16. September 2023**

F.F. Runge Gymnasium  
Willi-Brandt-Str. 20, 16515 Oranienburg

**Einlass ab 9.15 Uhr**

Gefördert durch:



Unterstützt durch:



**SEKIS**  
Selbsthilfe-, Kontakt-  
und Informationsstelle

# SELBSTHILFETAG am 16.09.2023!

**Wir sorgen für uns SELBST! Vielfältig und bunt!**

Anmeldung per E-Mail, Telefon oder angefügter Postkarte bis 01.09.2023!

*Bitte überweisen Sie den Teilnahmebeitrag bis zum 01.09.2023!*

**Teilnahmebeitrag:** 10,00 €

**Empfänger:** Märkischer Sozialverein e.V.

**Bank:** MBS Potsdam

**IBAN:** DE15 1605 0000 3740 0223 01

**Verwendungszweck:** SHT 2023, Name

Bei Anmeldung von Gruppen geben Sie bitte den Namen der Selbsthilfegruppe und die Anzahl der Personen an. Wir freuen uns auf einen interessanten und erlebnisreichen Tag.

**Märkischer Sozialverein e.V. • SEKIS • Tel.: 03301 68969 45 • E-Mail: [sekis@msvev.de](mailto:sekis@msvev.de)**

## PROGRAMM

- 09.45 Begrüßung** durch die Selbsthilfekontaktstelle; Moderation Christiane Bonk, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Oranienburg
- Ukraina Nova** Ukrainischer Kinderchor, Musikpädagogin Olena Malinowska, Nataliya Pysanska
- Grußwort**  
des Schirmherrn Landrat Alexander Tönnies
- 10.15 „Gib nicht auf - den Schmerz besiegen“**  
Dr. med. J.P. Jansen,  
Leiter des Schmerzzentrums Berlin
- 10.45 Bodypercussion** Musiktherapeut Cesar Diaz
- 11.00 „Die ewig Unsichtbaren“ Alkohol, Familie und Partnerschaft** Lisa Jochens, leitende Psychologin im Suchtbereich der Salus-Klinik Lindow
- 11.30 „Zusammen“ der Selbsthilfesong von Rhobbin**  
Livemusik und die Geschichte eines Betroffenen
- Wie fühlt sich Rausch an?** Rauschbrillenparcour der Suchtselbsthilfegruppen
- 12.00 Mittagspause** - Zeit zum Austausch
- Infostände der Selbsthilfegruppen
  - Multimediale Ausstellung: Podcasts, Filme
  - Cafeteria
- 12.30 „6 Jahre Trialog in OHV - ein Erfahrungsbericht“**  
Dr. rer. nat. Theresa Wolf,  
Ltd. Psychologin der Oberhavel Klinik Hennigsdorf
- 13.00 Liebscher & Bracht: Ernährung und Schmerzen**
- 13.30 Liebscher & Bracht: Bewegung und Schmerzen**  
Jens Ulmann und Yvonne Ott,  
Heilpraktiker, Zertifizierte Schmerztherapeuten
- 13.00 „Yoga für die Seele“** 1. Durchgang
- 13.30 „Yoga für die Seele“** 2. Durchgang  
Marion Voigt - sanfte Übungen zur Regeneration und Entspannung
- 14.00 Lachyoga** mit Robert Nickel, Sportwissenschaftler
- 14.30 Verabschiedung**



Tel.: 03301 689 69 45  
E-Mail: [sekis@msvev.de](mailto:sekis@msvev.de)

Antwortkarte