



Wir verbindet,
Wir stärkt,
Wir hilft.



Programm

Aktionswoche Selbsthilfe vom 18. bis 26. Mai 2019

www.wir-hilft-blog.de

Der Paritätische Landesverband Bayern geht zur Aktionswoche mit einem Selbsthilfe-Blog online. Beiträge aus allen Feldern der Selbsthilfe sind willkommen. Aus der Sozialen Selbsthilfe, aus der Gesundheitsselfhilfe, zu übergeordneten Themen. Ziel des Blogs ist, alle Aspekte und Facetten von SELBSTHILFE zu beleuchten. Es geht darum zu zeigen, was alles Selbsthilfe ist, Erfahrungen zu teilen, Anregungen zu geben, zu informieren – und auch zu unterhalten. Wir freuen uns über Beiträge, Posts und Likes. Abonnieren Sie unseren Blog, machen Sie mit und beteiligen Sie sich! kontakt@wir-hilft-blog.de

München

Fotoausstellung „Lebensfreu(n)de“ Selbsthilfe:

Zu dem Ausstellungsprojekt haben sich zwölf Menschen aus verschiedenen Gruppen getroffen, um ihre Selbsthilfemomente ins Bild zu rücken, unterstützt von der Fotografin Elisabeth Wiesner. Der Paritätische in Bayern zeigt die Wanderausstellung der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Regensburg.

Die Ausstellung ist bis 30.09.2019 Montag bis Donnerstag von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr und am Freitag von 9:00 bis 13:00 zu sehen.

Veranstalter: Der Paritätische Landesverband Bayern in Kooperation mit dem Paritätischen Bezirksverband Oberpfalz und KISS Regensburg

Ort: Charles-de-Gaulle-Straße 4, 81737 München



Aktionswoche
Selbsthilfe 2019

Eine Initiative von

 DER PARITÄTISCHE

*Gefördert von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern.



Freitag, 10. Mai 2019

Fürth

Selbsthilfebörse 11:00 bis 15:00 Uhr

Selbsthilfegruppen aus Nürnberg, Fürth und Erlangen stellen sich an Infotischen vor dem Klinikum Fürth vor.

Infos: www.kiss-mfr.de

Ort: Jakob-Henle-Str. 1, 90766 Fürth

Kontakt: Elisabeth Benzing,

Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen
Kiss Mittelfranken e.V.

Würzburg

Stammtisch Junge

Rheumatiker

19:30 bis 21:00 Uhr

Antworten auf Fragen zu entzündlichen Gelenkerkrankungen im Austausch mit anderen Betroffenen finden.

Infos: www.rheuma-liga-wuerzburg.de/Young-Rheumis/

Ort: Jägerstr.7, 97082 Würzburg

Kontakt: Petra Horn Tel.: 09349 / 92 90 89

Veranstalter: Deutsche Rheuma-Liga,
LV Bayern e.V. Arbeitsgemeinschaft
Würzburg

Donnerstag, 16. Mai 2019

Regensburg

Stammtisch Junge

Selbsthilfe

19:00 bis 21:00 Uhr

Austausch mit junge Menschen, die für sich und andere in den unterschiedlichsten SelbstHilfeGruppen aktiv sind.

Oder einfach mal schnuppern, ob die Selbsthilfe was für einen ist.

Ort: Prüfeninger Schloßstr. 2,
93051 Regensburg

Kontakt: Christina Krieger,
Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg
Veranstalter: KISS Regensburg

1. Quartalstermin Borderline-Trialog-Regensburg

19:00 bis 21:15 Uhr

Erkrankung und Beruf, eine Veranstaltung für Betroffene, Angehörige und Fachleute Anmeldung erbeten.

Infos: Borderline-Trialog-Regensburg.jimdofree.com

Anmeldeschluss: 09.05.2019

Ort: Rote-Hahnen-Gasse 6,

93047 Regensburg

Kontakt: Rainer Primbs, Haag 424,

93191 Rettenbach

Veranstalter: Borderline-Trialog-Regensburg

Freitag, 17. Mai 2019

Regensburg

Exkursion zum Bürgerhaus Ingolstadt mit der Bahn

12:00 bis 18:00 Uhr

Wie schaffen andere Kommunen Platz für Engagement? Für Selbsthilfeaktive aus Vereinen, Initiativen und alle, die ein Haus für Bürger*innen in Regensburg unterstützen möchten. Um Anmeldung wird gebeten.

Infos: www.kiss-regensburg.de

Ort: Hauptbahnhof Regensburg,
Bahnhofsstr. 18, 93047 Regensburg

Kontakt: Lisbeth Wagner,

Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg

Veranstalter: KISS Regensburg

Nürnberg

Forum Selbsthilfe - Austausch für junge

Selbsthilfeaktive 18:30 bis 21:00 Uhr

Was bewegt uns? Was berührt uns?

Wo soll's hingehen? Rund um die Selbsthilfe für junge Menschen!! Infos: www.kiss-mfr.de

Ort: Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

Kontakt: Elisabeth Benzing, Am Plärrer 15,
90443 Nürnberg

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen
Kiss Mittelfranken e.V.

Samstag, 18. Mai 2019

KISS unterwegs

Aktionsstand im Donaeinkaufszentrum Regensburg

10:00 bis 16:00 Uhr

Mitmachen, gewinnen und sich informieren.

Ort: Donaeinkaufszentrum,

Weichser Weg 5, 93059 Regensburg

Kontakt: Lisbeth Wagner,

Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg

Veranstalter: KISS Regensburg

Sonntag, 19. Mai 2019

München

Großdemonstration in vielen europäischen Städten

Ein Europa für Alle. Deine Stimme gegen Nationalismus. Großes Bündnis auf Bundesebene u.a. aus Selbsthilfeorganisationen der Sozialen Selbsthilfe, wie Schwulen- und Lesbenverband, Deutsche Aidshilfe, Fridaysforfuture und Verbänden. Der Paritätische ist im Veranstalterkreis.

Odeonsplatz ab 12 Uhr
(muss noch abgeklärt werden)

Montag, 20. Mai 2019

Regensburg

Tag der offenen Tür 09:00 bis 17:00 Uhr

Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) öffnet Ihre Türen im Rahmen der Aktionswoche „Wir hilft“. In Kooperation mit dem Verein Phönix e.V. findet das Projekt „Perspektivwechsel“ statt, bei dem Besucher*innen Selbsterfahrungen mit Behinderungen sammeln können.

Ort: Ludwigstr. 6, 93047 Regensburg

Veranstalter: EUTB Regensburg,
Anna Goldberg

Weißenburg-Gunzenhausen

Infostand zum

Thema Selbsthilfe 10:00 bis 13:00 Uhr

Mit der Ape unterwegs, ein Informations- und Gesprächsangebot der Kontakt- und Informationsstelle Weißenburg-Gunzenhausen.

Infos: www.kiss-mfr.de

Ort: Eichstätter Str. 29, 91781 Weißenburg

Kontakt: Tanja Günther, Westl. Ringstr. 2,

91781 Weißenburg

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen

Kiss Mittelfranken e.V. Standort Weißenburg

*Würzburg

Fachtag "Selbsthilfefreundlichkeit
im Gesundheitswesen – Wunsch
und Wirklichkeit" **10:00 bis 16:00 Uhr**

Diskussion über das Thema Zusammenarbeit
von ehrenamtlicher Selbsthilfe und professionellem
Gesundheitswesen mit Vertretern
aus der Gesundheitsversorgung, Politik und
Selbsthilfe. Gebärdens- und Schriftdolmetschung.
Infos: www.unterfranken.paritaet-bayern.de/aktuelles/

Ort: Dieselstraße 12, 97082 Würzburg
Kontakt: Andreas Selig, Münzstraße 1,
97070 Würzburg

Veranstalter: Der Paritätische Unterfranken
– Selbsthilfekontaktstelle in Kooperation
mit Seko Bayern e.V.

Dienstag 21. Mai 2019

Nürnberg

Selbsthilfe für
Geflüchtete **12:00 bis 14:00 Uhr**

Das Cafe Ok ist ein Treffpunkt im Kulturladen
Ziegelstein für Geflüchtete und Bewohner*innen
des Stadtteils Ziegelstein in Nürnberg.

Ort: Ziegelsteinstr. 104, 90411 Nürnberg
Kontakt: Elisabeth Benzing, Am Plärrer 15,
90443 Nürnberg

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Kiss
Mittelfranken e.V. in Kooperation mit
dem Kulturladen Ziegelstein und dem
Helferkreis Ziegelstein

*München

Lesung: Warum normal sein gar nicht
so normal ist" **18:00 bis 19:30 Uhr**

Gesprächsrunde mit der Autorin und Mental
Health Advocate Dominique de Marné.
Eine Gelegenheit, offen über ein Thema zu
reden, über das oft zu wenig gesprochen wird.

Ort: Gasteig, Rosenheimer Str. 5,
81667 München

Infos: <https://www.mvhs.de/programm/beziehung-entwicklung-4955/460-C-1146108/>

Veranstalter: Münchner Volkshochschule

Mittwoch, 22. Mai 2019

Ansbach:

Infostand über Selbsthilfe:
Mit der Ape unterwegs auf
dem Wochenmarkt **09:00 bis 14:00 Uhr**

Ein Glücksrad lädt die vorbeigehenden
Passanten ein, stehen zu bleiben und
mitzumachen. Infos: www.kiss-mfr.de
Ort: Johann-Sebastian-Bach-Platz,
91522 Ansbach

Kontakt: Margit Kaufmann, Jahnstraße 2,
91522 Ansbach

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen
Kiss Mittelfranken e. V. Standort Ansbach

*Regensburg

„Wir nehmen das jetzt selbst in die Hand“
und ergreifen die Initiative! after-work-talk
mit Selbsthilfeaktiven **18:00 bis 20:00 Uhr**

Wie bleibt Selbsthilfe zukunftsfähig und
welche Unterstützung braucht das bürger-
schaftliche Engagement in selbstorganisierten
Initiativen und Selbsthilfegruppen?

Transition Regensburg, Vätergruppe, Men-
schen mit Behinderungen, und viele mehr.

Ort: Leerer Beutel, Bertoldstr. 9,
93047 Regensburg
Kontakt: Lisbeth Wagner,
Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg
Veranstalter: KISS Regensburg

Donnerstag, 23. Mai 2019

*Nürnberg

„Selbsthilfe liest,
Selbsthilfe diskutiert“ **10:00 bis 14:00 Uhr**

Talk mit Politik, Selbsthilfeaktiven, Moderation:
Theresa Keidel Seko Bayern, sowie verschie-
dene Lesungen zu dem Thema Selbsthilfe

Ort: Lorenzer Platz und Lorenzkirche
Fußgängerzone, 90402 Nürnberg
Kontakt: Elisabeth Benzing, Am Plärrer 15,
90443 Nürnberg

Veranstalter: Seko Bayern, in Kooperation
mit KISS Mittelfranken und
dem Paritätischen Bezirksverband
Mittelfranken

*Weißenburg

Lesestation bei der Literaturnach „Ich spüre
meine Stärke“ **19:00 bis 21:30 Uhr**

Mit der Ape unterwegs, Einladung zu einer
Lesereise mit Texten aus der Selbsthilfe.

Ort: Westl. Ringstr. 2, 91781 Weißenburg
Kontakt: Tanja Günther, Westl. Ringstr. 2,
91781 Weißenburg

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen KISS
Mittelfranken e. V. Standort Weißenburg

Würzburg:

Autoimmunpankreatitis
(Seltene Erkrankungen) autoimmune
chronische Bauchspeicheldrüsen-
entzündung **15:00 bis 17:00 Uhr**

Die Selbsthilfegruppe „Bauchspeicheldrüsen-
erkrankte AdP e.V.“ lädt zur Aktionswoche
Selbsthilfe, mit einem Vortrag von
Prof. Dr. med. Scheppach (Chefarzt der Medizi-
nischen Klinik Gastroenterologie/Rheumatolo-
gie Klinikum Würzburg Mitte, gemeinnützige
Gesellschaft mbH) ein.

Ort: Vortragsraum „Raum Siebold“ im
Juliusspital Würzburg, Juliuspromenade 19,
97070 Würzburg

Kontakt: Selbsthilfegruppe AdP e. V. –
Bauchspeicheldrüsenerkrankte, Herr Rapps,
Tel. 09398/10 04; apps-adp@t-online.

Veranstalter: Selbsthilfegruppe für Bauch-
speicheldrüsenerkrankte AdP e.V. Bereich
Unterfranken

Freitag, 24. Mai 2019

*Altdorf

Infostand zum Thema Selbsthilfe mit
Lesungen **10:30 bis 13:30 Uhr**

Mit der Ape unterwegs, eine Informations-
veranstaltung, Ohrenschaus mit Lesung im
Öffentlichen Raum. Infos: www.kiss-mfr.de

Ort: Oberer Markt, 91217 Altdorf
Kontakt: Kiss Nürnberger Land

Ansprechpartnerin: Brigitte Bakalov,
Unterer Markt 2, 91217 Hersbruck,
Tel. 09151/9084494, bakalov@kiss-mfr.de /
www.kiss-mfr.de

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen
Kiss Mittelfranken e.V.

Regensburg

Mobile Selbsthilfeberatung im Krankenhaus

Barmherzige Brüde 13:30 bis 16:00 Uhr

KISS Informationsveranstaltung zu dem Thema Selbsthilfe mit einer professionellen Selbsthilfeeunterstützerin und einige Selbsthilfegruppen.

Ort: Prüfeninger Str. 86, 93049 Regensburg

Kontakt: Lisbeth Wagner, Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg

Veranstalter: KISS Regensburg

Nürnberg

Forum Selbsthilfe 16:00 bis 19:00 Uhr

Picknick für alle Selbsthilfeaktive aus Nürnberg, Fürth und Erlangen: Ein Forum zur gegenseitigen Inspiration! Inofs: www.kiss-mfr.de

Ort: Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

Kontakt: Elisabeth Benzing, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.

Samstag, 25. Mai 2019

Rothenburg o.d.Tauber

Wir stellen uns vor –

Selbsthilfetag 09:00 bis 15:00 Uhr

Aktionstag der Rothenburger Selbsthilfegruppen auf dem Marktplatz

Ort: Marktplatz, 91541 Rothenburg

Kontakt: Ralph Dürr, Libaviusstr. 1, 91541 Rothenburg

Veranstalter:

Mein zweites Leben in Rothenburg e.V.

*Roth

Infostand zum Thema Selbsthilfe

mit Lesungen 09:30 bis 11:30 Uhr

Mit der Ape unterwegs, eine Informationsveranstaltung und Lesung im Öffentlichen Raum, Infos: www.kiss-mfr.de

Ort: Hauptstraße/ Ecke Kirchplatz

der Evangelischen Stadtkirche, 91154 Roth

Kontakt: Daniela Schmidt, Sandgasse 5, 91154 Roth

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V. Standort Roth

Neuötting

Autokartonaktion 12:00 bis 14:00 Uhr

Selbsthilfegruppen präsentieren sich auf Autodächern.

Ort: Stadtplatz, 84524 Neuötting

Kontakt: Ingrid Buchberger,

Auf der Wies 18, 84453 Mühldorf

Veranstalter Selbsthilfezentrum Mühldorf-Altötting "Haus der Begegnung"

Sonntag, 26. Mai 2019

Nürnberg

Selbsthilfe trifft Kirche 11:00 bis 12:00 Uhr

Im Rahmen des Gottesdienstes in der St. Elisabeth Kirche wird die Selbsthilfelandchaft in Nürnberg vorgestellt. Umrahmt wird der Gottesdienst von der Ausstellung "Selbsthilfe zeigt Gesicht".

Ort: Jakobsplatz, 90402 Nürnberg

Kontakt: Elisabeth Benzing, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.

*Regensburg

Lesung und Bühnenshow

mit Tobi Katze 20:00 bis 22:00 Uhr

Morgen ist auch noch ein Tag! Von meiner Depression hätte ich mir mehr erwartet: Poetry Slam mit Tobi Katze (Life-Autor) zum Thema Depression.

Mit Gebärdendolmetschung.

Ort: Galgenbergstr. 20, 93053 Regensburg

Kontakt: Lisbeth Wagner, Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg

Veranstalter: KISS Regensburg

Montag, 27. Mai 2019

Bayreuth

„Selbsthilfe trifft Politik“ 16:00 bis 17:30 Uhr

Ziel der Veranstaltung ist, Selbsthilfe und Politik ins Gespräch zu bringen, für mehr WIR in der Gemeinschaft. Wie kann Politik Selbsthilfe unterstützen? Wie können junge Menschen motiviert werden? Wie werden Selbsthilfethemen in der Gesellschaft wahrgenommen? Wie kann mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen realisiert werden?

Ort: Zentrum, Äußere Badstraße 7a, 95448 Bayreuth

Kontakt: Irene von der Weth, 0921/990087330;

selbsthilfe.bayreuth@paritaet-bayern.de

Veranstalter: Selbsthilfeeunterstützungsstelle Bayreuth, Paritätischer Bezirksverband Oberfranken

Dienstag, 28. Mai 2019

*München

Lesung: „Warum normal sein gar nicht so normal ist“ 18:00 bis 19:30 Uhr

Gesprächsrunde mit der Autorin und Mental Health Advocate Dominique de Marné. Eine Gelegenheit, offen über ein Thema zu reden, über das oft zu wenig gesprochen wird.

Ort: Gasteig, Rosenheimer Str. 5, 81667 München

Kontakt: www.mvhs.de/programm/beziehung-entwicklung-4955/460-C-I146108/

Veranstalter: Münchner Volkshochschule Kooperationspartner angefragt sind: Selbsthilfezentrum, Münchner Angstselbsthilfe und APKe.V. (Angehörige Psychisch Kranke)