

Vechta, im Januar 2017

Liebe Leserin, liebe Leser!
Liebe Aktive in der Selbsthilfe!

Wir freuen uns, Ihnen für das Jahr 2017 Seminare und Veranstaltungen anbieten zu können. Unsere Veranstaltungen richten sich an alle interessierten Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Egal, ob Sie aus Visbek, Vechta, Dinklage, Lohne, Steinfeld, Bakum, Goldenstedt, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden oder Damme kommen. Sie sind herzlich eingeladen!

Unsere Veranstaltungen sind alle praxisorientiert und ermöglichen den Austausch untereinander, auch gruppenübergreifend. Außerdem ist es uns wichtig, dass Sie sich als Aktive in der Selbsthilfe mit ihren Erfahrungen und Fachlichkeiten einbringen können.

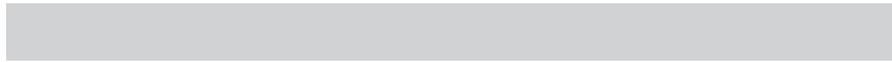
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und wünschen einen guten Austausch.

Madlen Seelhoff

Dipl. Gerontologin/ Dipl. Pflegewirtin

Melanie Fischer

Dipl. Sozialpädagogin/ Sozialarbeiterin





Inhalt	Seite
Gesamttreffen und Cafe-Netzwerk	4
„Ich sehe was, was du nicht siehst...“	5
Aktionswochen zum Thema:	
• Sehbehinderung,	
• Ausstellung „Andere Augen“,	
• Hilfsmittelausstellung und Vortrag: Altersbedingte Makuladegeneration,	
• Fahrt zum Dialoghaus Hamburg	
„Frühlinklusive“ auf dem Frühjahrsmarkt Vechta.....	6
Seminar: Psychohygiene im Alltag – Gesundheit beginnt im Kopf	7
Seminar: Vernetzung und Perspektiven in der Selbsthilfe	8
Vortrag: Recht für Selbsthilfegruppen.....	9
Vortrag: Wege aus der Depression.....	10
Geschwisterkinderwochenende.....	11
Vortrag: Neue Wege zum Miteinander trotz Demenz	12
Veranstaltungsinformationen der Rheuma-Liga, Arbeitsgemeinschaft Vechta	14
Organisatorische Hinweise.....	14
Anmeldeformular	15
Notizen	16

Gesamttreffen und Cafe-Netzwerk aller Selbsthilfe-Gruppensprecher

- Inhalt:** Das Gesamttreffen aller SHGs dient dazu, allgemeine Informationen zur Selbsthilfegruppenarbeit im Landkreis Vechta zu Förder Voraussetzungen, gesetzlichen Änderungen und zum Antragsverfahren zu besprechen. (Anmeldung erforderlich)
- Das Cafe-Netzwerk bietet die Gelegenheit, sich über Ideen und Anregungen zur Gestaltung der Arbeit der Selbsthilfe im Landkreis Vechta auszutauschen und diese umzusetzen. Bei diesen Treffen können Sie miteinander gruppenübergreifend ins Gespräch kommen und in entspannter Atmosphäre netzwerken.
(Keine Anmeldung erforderlich)
- Termin:** 25.01.2017, 18:00 – 19:30 Uhr (Gesamttreffen)
05.04.2017, 16:00 – 17:30 Uhr (Cafe-Netzwerk)
14.06.2017, 16:00 – 17:30 Uhr (Cafe-Netzwerk)
20.09.2017, 16:00 – 17:30 Uhr (Cafe-Netzwerk)
13.12.2017, 16:00 – 17:30 Uhr (Adventscafe)
- Ort:** Landes-Caritasverband für Oldenburg, Neuer Markt 30, 49377 Vechta
- Kosten:** keine

„Ich sehe was, was du nicht siehst...“ - Aktionswochen

zum Thema: Sehbehinderung in Kooperation mit den Selbsthilfegruppen des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Nds. im Landkreis Vechta, 07.-24.03.2017

Inhalt:

1. Wanderausstellung

„Andere Augen – eine Ausstellung über das Sehen“

07.-23.03.2017, Foyer des Rathauses Vechta

Eröffnung am 07.03.2017, 16:00 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich - kostenfrei

2. Hilfsmittelausstellung für blinde und sehbehinderte Betroffene

Mittwoch, 15.03.2017, 10 – 17 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich - kostenfrei

3. Vortrag: Altersbedingte Makuladegeneration – Ursachen und Therapieoptionen

Augenarzt Dr. med. Burkhard aus Lohne

Mittwoch, 15.03.2017, 15 – 16:30 Uhr, Rathaus Vechta

Keine Anmeldung erforderlich - kostenfrei

4. Inklusive Tagesfahrt zum „Dialoghaus Hamburg“

Ausstellung: Dialog im Dunkeln und Workshop zur besonderen Sinneswahrnehmung und Perspektivwechsel

Freitag, 24.03.2017, 10:30 – ca. 22:00 Uhr

Treffpunkt: Höffmann Reisen, Kamps Rieden 3-7, 49377 Vechta

Kosten: 15 pro Person, Anmeldung erforderlich, (max. 48 Personen)

Genauere Informationen entnehmen Sie bitte dem Infolyer zu diesen Veranstaltungen.

„Frühlinklusive“ – auf dem Frühjahrsmarkt Vechta

Inklusives Kulturfest und Markt der Selbsthilfe in Kooperation von Andreaswerk, Bischöflich Münsterschem Offizialat, Stadt Vechta und Landes-Caritasverband für Oldenburg

Inhalt: „Frühlinklusive“ als ein Fest in Vechta, bei dem die Themen Inklusion und Selbsthilfe im Mittelpunkt stehen; angelehnt an den Frühjahrsmarkt der Stadt Vechta mit verkaufsoffenem Sonntag. Es wird ein buntes inklusives Programm geboten.

Die Selbsthilfe präsentiert sich in der Innenstadt und lockt mit verschiedenen Mitmachaktionen.

Motto „Selbsthilfe wirkt!“

Für weitere Informationen sprechen Sie uns bitte an. Wir freuen uns über eine rege Beteiligung.

Termin: 30.04.2017

Ort: Innenstadt Vechta, Große Straße

Kosten: keine

Seminar: Psychohygiene im Alltag - Gesundheit beginnt im Kopf

Inhalt: Der Begriff „Psychohygiene“, wie wir ihn hier verwenden, meint etwas, das sich jeder von uns täglich vornehmen sollte. Genauso wie das Zähneputzen oder das Frühstück. Es ist ein Weg zu mehr Selbsterkenntnis, Ruhe, Gelassenheit und einem höheren Selbstwertgefühl. Aber worauf bezieht sich die Psycho - Hygiene? Was müssen wir reinigen?

Es handelt sich zum Einen um viele negative, energieraubende Gedanken, die wir mit uns rumschleppen: unsere Sorgen, Neid- und Wutgefühle, Selbstkasteiungen und Ängste.

Unser schnellebiges Leben führt bei vielen von uns dazu, dass wir diese Gedankenzustände zu häufig, zu intensiv und zu langwierig mit uns herumschleppen und als selbstverständlich ansehen. Doch dagegen hilft das regelmäßige „Ausmisten“.

Zum Anderen ist es ratsam, „Zeiträuber“ auszumisten – und sich täglich Zeit einzuräumen für eine kurze Entspannungsübung/ Achtsamkeitspraxis.

Die Gruppenteilnehmer erhalten Kenntnisse aus der Hirnforschung zum Thema „Positive Auswirkungen von Achtsamkeit“, erlernen konkrete Möglichkeiten, wie die (tägliche) Psychohygiene in den Alltag integriert werden kann und werden angeregt, ihren eigenen Alltag zu reflektieren.

Max. 15 Teilnehmer!!!

Referentin: Stefanie Blömer, Dipl. Sozialpädagogin
Systemische Familienberaterin (DGSGF), Marte Meo Therapeutin /
Fachberaterin, Hypnotiseurin, Reiki Lehrerin, Klangmassage nach
Peter Hess, Achtsamkeitstrainerin (in Ausbildung)

Termin: 13.05.2017, 9:30 – 16:00 Uhr

Ort: Praxis „Herzenhören“, Telbraker Str. 7b, 49377 Vechta

Kosten: 10,- € (für Getränke und Mittagessen)

Seminar: Vernetzung und Perspektiven in der Selbsthilfe, ein Seminar für alle Selbsthilfegruppen im Landkreis Vechta



Kooperationsveranstaltung zwischen der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe und der Selbsthilfegruppe „Stottern und Selbsthilfe Vechta“

Inhalt: Haben Sie sich in Ihrer Selbsthilfegruppe schon einmal gefragt: „Wie machen das eigentlich die anderen?“ oder überlegt: „Gemeinsam können wir das Thema vielleicht bewegen.“

Das Seminar will eine Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen in der Region anregen. Die Gruppe entwickelt in einer Zukunftswerkstatt auf der Grundlage gemeinsamer Anliegen unterschiedliche Kooperations-/ Vernetzungsszenarien und Projektideen: Welche Fragen und Herausforderungen brennen uns unter den Nägeln? Welche Anknüpfungspunkte finden wir für Begegnung und Zusammenarbeit in den Selbsthilfegruppen vor Ort? Welche Themen wollen wir in der Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung gemeinsam bewegen?

Referentin: Susanne Grebe-Deppe (Dipl. Theol., Dipl. Pol.) arbeitet zu den Schwerpunkten Selbsthilfeunterstützung und Inklusion. Als selbstständige Organisationsberaterin begleitet sie soziale Organisationen, Verbände und Kommunen, die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen umsetzen wollen. Als Seminarleitung und Moderatorin gestaltet sie Weiterbildungsveranstaltungen für MultiplikatorInnen in der Selbsthilfe sowie für Lehrkräfte, Assistenzkräfte und pädagogische MitarbeiterInnen an Schulen. Die Referentin ist Moderatorin für personenzentrierte Methoden (PZP) und systemische Beraterin. Sie ist langjähriges Mitglied der Selbsthilfegruppe „Stottern“, Göttingen.

Termin: 12.08.2017, 10:00 – 16:00 Uhr

Ort: Landes-Caritasverband für Oldenburg, Neuer Markt 30,
49377 Vechta

Kosten: 10,- € (für Getränke und Mittagessen)

Vortrag: Recht für Selbsthilfegruppen Kooperationsveranstaltung zwischen den Kontaktstellen Vechta und Diepholz

- Inhalt** Die Selbsthilfegruppe als Gesellschaft des bürgerlichen Rechts:
- Abgrenzung zum Verein und zum nichteingetragenen Verein
 - Vertretungs- und Haftungsregeln einer „BGB-Gesellschaft“
 - Rechtsstellung der Funktionsträger
- Einzelne Themenbereiche z.B.:
- Versicherungen
 - Rund ums Geld: Gruppenkonto, Spenden und Sponsoring, gemeinnütziger Trägerverein und „zweckgebundene Spende“
 - Grundsätze und Grenzen bei der Beratungstätigkeit
 - Verschwiegenheit, Zeugnisverweigerungsrecht, unterlassene Hilfeleistung
 - Datenschutz
 - Presserecht und Urheberrecht bei Flyern und dem Internetauftritt, Impressumspflicht
- max. 30 Teilnehmer
- Referentin:** Frau Mitleger-Lehner, Autorin der Publikation „Recht für Selbsthilfegruppen“ (AG SPAK Ratgeber, Herausgeber Selbsthilfezentrum München ISBN 978-3-940 865-53-3)
- Termin:** 06.09.2017, 14:00 – 18:00 Uhr
- Ort:** AOK Diepholz, Niedersachsen Str. 4, 49356 Diepholz
- Kosten** 10,- €

Vortrag: Wege aus der Depression in Kooperation mit dem „Bündnis gegen Depression Weser-Ems“

Inhalt: Depressionen gehören zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen. Jeder fünfte Bundesbürger erkrankt einmal im Leben an einer Depression. Insgesamt leiden in Deutschland derzeit ca. 4 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression.

Depressionen können aber auch mit Erfolg behandelt werden. Der Vortrag informiert über die Erkrankung Depression – wie sie entsteht, wie man sie erkennt und welche Möglichkeiten für eine Behandlung es gibt.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu Fragen und Diskussion.

Es wird überlegt, im Anschluss an die Veranstaltung den Film „Überwindungen“ – Ein Film über Depressionen im Seniorenalter des Medienprojektes Wuppertal zu zeigen (80 Min.) (kostenpflichtig).

Referentin: Dr. Claus Bajorat, Leitender Arzt Tageskliniken / Institutsambulanz, Karl-Jaspers-Klinik

Termine: 25.10.2017, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Landes-Caritasverband für Oldenburg,
Neuer Markt 30, 49377 Vechta

Kosten: keine

Geschwisterkinderwochenende „Ich bin wichtig“

Inhalt: Inhaltlich sollen an diesem Wochenende die Geschwister behinderter Kinder in den Mittelpunkt gestellt werden und es soll ihnen ein Wochenende geboten werden, an dem sie mit ihren Bedürfnissen einmal im Vordergrund stehen. Dieses Wochenende hat sich mittlerweile etabliert und großen Anklang gefunden. Die Kinder sind mit Begeisterung dabei und genießen die unbeschwerte Zeit. Im Familienalltag mit den behinderten Geschwistern stehen Geschwisterkinder oft hinten an und entwickeln häufig die unterschiedlichsten Strategien, um mit ihrer Alltagssituation fertig zu werden.

Ihren Ängsten und Nöten eine Plattform zu bieten, ist unser Anliegen, da erfahrungsgemäß untereinander mit „Gleichgesinnten“ das Sich-Öffnen und miteinander ins Gespräch Kommen leichter fällt.

max. 14 Kinder

Referentin: Saskia und Rüdiger Schipper sowie weitere Betreuungskräfte

Termin: 03.11. – 05.11.2017

Ort: Jugendhof Vechta

Kosten: 30,- € pro Kind, 25,- € ab dem 2. Kind

Neue Wege zum Miteinander trotz Demenz

- Inhalt:** Eine wichtige Herausforderung der Zukunft ist für unsere Gesellschaft die gute Versorgung von Menschen mit Demenz sowie der stressfreie Umgang mit ihnen. Für uns alle ist es inzwischen ratsam, sich Grundwissen über die Erkrankung anzueignen und offen für die Bedürfnisse der Erkrankten und deren Pflegepersonen zu sein.
- Was macht eine gute Begleitung aus?
- Was ist eine validierende/wertschätzende Grundhaltung?
- Wie kann eine Begegnung mit den Erkrankten auf Augenhöhe gelingen?
- Welche Hilfen gibt es? Können Selbsthilfegruppen für den Alltag in der häuslichen Pflege hilfreich sein?
- Referentin:** Madlen Seelhoff, Dipl. Gerontologin / Dipl. Pflegewirtin, Mitarbeiterin in der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe
- Termin:** 23.11.2017, 17:00 – 18:30 Uhr
- Ort:** Landes-Caritasverband für Oldenburg,
Neuer Markt 30, 49377 Vechta
- Kosten:** keine



RHEUMA LIGA
Niedersachsen e.V.
Sie werden betreut durch die:

Arbeitsgemeinschaft Vechta

Kleine Kirchstraße 11
49377 Vechta
Telefon 04441 85 09 868
04441 88 76 840
Mobil 0174 173 48 43

E-Mail: AG-Vechta@rheuma-liga-nds.de

Sprechzeiten
Dienstags und Donnerstags 10-12 Uhr
Mittwochs 15-17 Uhr
weitere Sprechzeiten nach
telefonischer Absprache

www.rheuma-liga-vechta.de

Veranstaltungsinformationen

Kostenlose Informationsveranstaltungen für Interessierte

Fibromyalgie – Selbsthilfe - Gesprächstreffen

Termin: 06. Februar 2017, 15.00 Uhr – 16.30 Uhr in der Beratungsstelle

Vortrag: Salzgrotte – eine Hilfe bei rheumatischen Erkrankungen

Termin: 13. Februar 2017, 16.45 Uhr Moorbachhof
Referent: Frau Brigitte Böckmann - Salzgrotte Bakum

Vortrag: TriAS – Triggerpunkt-Akupunktur – Neue Wege in der Schmerzbehandlung

Termin: 13. Februar 2017, 17.15 Uhr Moorbachhof
Referent: Herr Dr. med. Martin Winter

Fibromyalgie – Selbsthilfe - Gesprächstreffen

Termin: 06. März 2017, 15.00 Uhr – 16.30 Uhr in der Beratungsstelle

Vortrag: Homöopathie - Rheuma

Termin: 21. März 2017, 19.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr in der Beratungsstelle
Referent: Frau Ina Langfermann - Alexander Apotheke Vechta

Fibromyalgie – Selbsthilfe - Gesprächstreffen

Termin: 03. April 2017, 15.00 Uhr – 16.30 Uhr in der Beratungsstelle

Vortrag: Traditionelle Chinesische Medizin - Wie kann die traditionelle chinesische Medizin bei rheumatischen Erkrankungen helfen.

Termin: 03. Mai 2017, 19.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr in der Beratungsstelle
Referent: Frau Katharina Böttcher-Goninski aus Diepholz

Fibromyalgie – Selbsthilfe - Gesprächstreffen

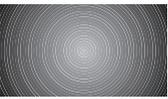
Termin: 08. Mai 2017, 15.00 Uhr – 16.30 Uhr in der Beratungsstelle

Informationsfahrt nach Bad Zwischenahn –EmmaBahn- Salzgrotte-WeisseFlotte-

Termin: 20. Mai 2017, Abfahrt 07.30 Uhr Lohne Abfahrt 07.45 Uhr Vechta;
Rückkehr circa 20.00 Uhr Informationen und Anmeldung in der Beratungsstelle

Spargelessen beim Gasthof Frieling in Bühren

Termin: 10. Juni 2017, 18.00 Uhr Informationen und Anmeldung in der Beratungsstelle



Wichtige Informationen zur Anmeldung:

1. Ihre Anmeldung ist verbindlich und erfolgt über die Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe des Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V. in Vechta.
2. Verwenden Sie bitte das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Heftes.
3. Die Anmeldungen werden nach chronologischem Eingang berücksichtigt.
4. Wenn Sie kurzfristig doch nicht teilnehmen können, informieren Sie uns bitte frühzeitig unter **04441/8707-625** oder **04441/8707-632** oder unter **kontaktstelle@lcv-oldenburg.de**
So können frei gewordene Plätze evtl. noch vergeben werden.
5. Bei Rückfragen zu den Veranstaltungen können Sie uns ebenfalls unter den o.g. Telefonnummern erreichen.
6. Zum Cafe-Netzwerk brauchen Sie sich nicht anmelden! Wir freuen uns über Ihre spontane Teilnahme.
7. Es können sich jeweils maximal 2 Personen pro Selbsthilfegruppe zu den Veranstaltungen anmelden, um auch Interessierten aus anderen Gruppen die Möglichkeit zur Teilnahme bieten zu können.

