

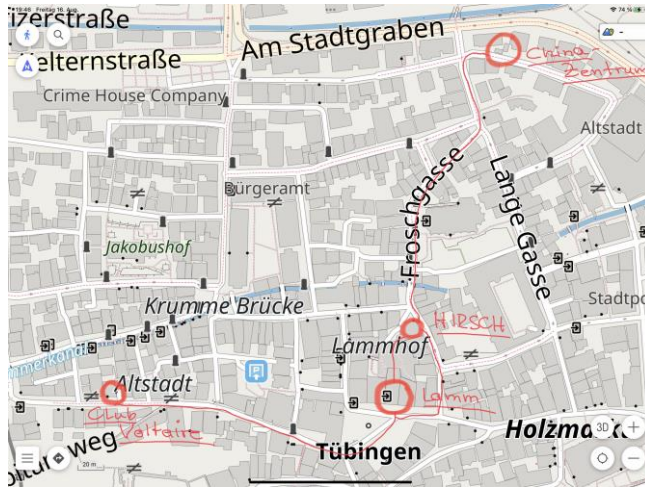
Diese Gruppen zeigen sich vor Ort

AA - Anonyme Alkoholiker
AI Anon - Angehörige von Suchtkranken
Bipolar/Manisch-Depressiv – Angehörige
Bipolar/Manisch-Depressiv – Betroffene
Cochlea Implant, Hörgeschädigte
CoDA - Codependent Anonymous
DZPG - Dt. Zentrum für Psychische Gesundheit
EA - Emotions Anonymous
EKS - Erwachsene Kinder von Suchtkranken
Elternkreis Suchtgefährdeter
FA - Food Addicts in Recovery Anonymous
FAKT – Familien Anfallskranker Kinder
FUNKE - Neurologisch erkrankte Kinder
Fibromyalgie
Food Addicts, Essstörungen
Freundeskreis Suchtkranker Tübingen
IKA – Inneres Kind Anonymous
Lungenkrebs
LVbwapk - Angehörige Psychisch Erkrankter
NA - Narcotics Anonymous
Ohr-Club
OA - Overeaters Anonymous (Essstörungen)
Parkinson-Vereinigung
Post-Covid
Post-Vakzin-Syndrom Covid Tübingen
Post-Vakzin-Syndrom Covid CoVerSE
Pro Kontakt, Eltern-Kind-Entfremdung
Pro Retina, Augenerkrankungen
... und viele Andere

Außerdem:

Unabhängige Patientenberatung e.V.
Ergänzende Unabhängige Teilhabe-Beratung
(EUTB)
Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle
(IBB)
BaWABS e.V.
Kassenärztliche Vereinigung KVBW

Lageplan



Quelle: Osmand



kontakt@sozialforum-tuebingen.de

www.sozialforum-tuebingen.de

0 70 71/ 3 83 63



Unterstützt von



Tübinger Selbsthilfe- Tag

Samstag, 12.10.2024
Beginn 10 Uhr



**- Gemeinsam Stark -
Zusammen Tun**

Eintritt frei

Gemeindehaus Lamm

Am Markt 7

Ab 10:00

Selbsthilfegruppen informieren über ihre Aktivitäten und bieten das Gespräch an – 1. und 2. Stock

11:00 Einführung

Grußwort von Dr. Gundula Schäfer-Vogel, Bürgermeisterin für Soziales, Ordnung und Kultur

11:15 Vortrag

Gemeinsam Stark – Zusammen Tun
Stephania Laih

Workshops

14:00 -16:00

1 – Sicherheit und Privatsphäre im Internet: Messenger in sensiblen Bereichen - ihr Nutzen für Selbsthilfegruppen
Aaron, Prof. Loebecke

2 – „Ich darf nicht Mama oder Papa sein“ - Die Vereinnahmung von Kindern nach Trennung oder Scheidung
Silvia Hopffe

3 – Spieletreff – Mindsetter - Ziele setzen und spielerisch und lösungsorientiert den Weg dafür planen
Stefanie Tellini

15:00 – 16:00

4 – Wir Angehörige – ein Landesverband stellt sich vor
Sonja Haase und Christopher Scharfenberger

16:00 -17:30

5 – Immer mit der Ruhe -
Entspannungsübungen für den Alltag
Jutta Wekenmann

6 – „Hand in Hand – im Alltag stark“,
Angehörige im Spagat zwischen Sorge und Selbstfürsorge
Stephania Laih

18:00 Abschluss

Die Geschichte von der Schüssel und dem Löffel, frei nach Michael Ende
Erzähl-Theatersolo von und mit
Michael Miensopest

Ausstellung Kalligraphie-Zeichnungen von
Dan-wei Zhu-Mittag

Film-Vorführungen am laufenden Band
rund um das Thema Selbsthilfe

Clownin Mimi sorgt für musikalische und
andere Überraschungen
Delia Hoffmann



HIRSCH-Begegnungsstätte

Hirschgasse 9

14:00 -17:30 Workshop

Meine Rolle als Angehörige/r - Eine augenzwinkernde Hilfe zur Selbsthilfe -
Sind wir denn nicht alle angehörig?
Bernd

Weitere Veranstaltungsorte

Chinazentrum - Hintere Grabenstraße 26
(Seiteneingang Weltethos-Institut)

14:00-17:00

"Chinesische Orakelschrift in Speckstein" - Schnitzen Sie einen Glücksbringer mit den ältesten chinesischen Schriftzeichen unter Anleitung von Dan-wei Zhu-Mittag

Club Voltaire - Haaggasse 26b

16:00

Lesung - „Mama Superstar“ porträtiert elf mutige „Migrant Mamas“ aus der Sicht ihrer deutschen Töchter
Melisa Manrique und Manik Chander

Essen und Trinken

12:00-13:30

Mittagsimbiss in der Cafeteria der
HIRSCH-Begegnungsstätte

Ab 10:00

In den Pausen finden Sie im
Gemeindehaus Lamm Getränke und
Brezeln und am Nachmittag Kuchen
(solange der Vorrat reicht)

Kommen Sie und lassen Sie sich inspirieren
durch die vielfältigen Möglichkeiten in der
Selbsthilfe!



Grafiken: Irina Nov