SO HELFEN SELBSTHILFEGRUPPEN

Individueller Nutzen

Selbsthilfegruppen zeigen durch den Erfahrungsaustausch und durch gegenseitige Informationen neue Auswege aus schwierigen Lebenssituationen auf. Sie führen heraus aus Isolation, geben Halt und neues Selbstbewußtsein: **„Ich bin nicht allein“**. Diese Erfahrungen ermöglichen eine Verbesserung der eigenen Lebensqualität.

Gesellschaftlicher Nutzen

Selbsthilfegruppen sind zu einer unverzichtbaren Säule des Sozial- und Gesundheitssystems geworden. Mitglieder aus Selbsthilfegruppen engagieren sich häufig auch über ihre eigene Gruppe hinaus. Dadurch ergänzen und entlasten sie vielfältig die professionelle Versorgung, zum Beispiel in der Suchtkrankenhilfe oder in Kliniken.

Das vielfältige Programm des heutigen Aktionstages spiegelt den Erfolg der 300 Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Osnabrück wieder. Bunt, kreativ und mit viel Spaß wird Selbsthilfe einmal anders erlebt.

Wir freuen uns über ein zahlreiches Interesse an unseren Angeboten!

Das Organisationsteam des Aktionstages und
die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle

Mit freundlicher Unterstützung von

AOK
aok.de/leistungen

Vereinigte Volksbank eG

SELBSTHILFE HILFT

AKTIONSTAG

24 MAI 2025

Domhof
Osnabrück
10-16 Uhr

Flyer Selbsthilfe.indd 1-2 31.03.25 12:04

Unter dem Motto „SELBSTHILFE HILFT“ laden wir ein zum gemeinsamen

Aktionstag
am Samstag, 24. Mai 2025
auf dem Domvorplatz in Osnabrück.

PROGRAMM AUF DER AKTIONSBÜHNE

Grußworte der Stadt Osnabrück und der Schirmherrin des Aktionstages, Dr. Gisela Löhberg

Interviews mit beteiligten Selbsthilfegruppen

Außerdem dabei:

DUO zu DRITTT
Abseits-Chor
ParkinSong-Chor
Der Gewerkschaftschor
Ballett
Chor „Voices & Dreams“
Vox-Musik
Herdensingen
Gedichte
„Tai Chi entdecken“ mit Imke Dietz
Gaukler Olaf to Ossenbrügge

Moderation: Heaven

PROGRAMM AUF DEM DOMVORPLATZ

Zeltstadt der Selbsthilfegruppen

PROGRAMM IM FORUM

11:00 Uhr
Pflege: Information – Beratung – Austausch
Mit Selbsthilfegruppen, dem Verein „Wir pflegen“ und dem Pflegestützpunkt Osnabrück

12:00 Uhr
„Einsamkeit verstehen – Depression überwinden!“
Stefan Kauffeldt, Vorsitzender des Bündnisses gegen Depressionen Osnabrück

14:00 Uhr
Suchterkrankungen: Was hilft Betroffenen und Mitbetroffenen?
Ira Guse, Suchtkompetenzzentrum am Klinikum Osnabrück

15:00 Uhr
Selbsthilfe HILFT: Wie unterstützt eine Selbsthilfekontaktstelle?
Claudia Rottmann, Selbsthilfekontaktstelle Osnabrück

PROGRAMM DRUMRUM

Nicht nur laut ...
Samba Gruppe „Rosinhas“

Rikscha fahren (lassen)
mit dem Seniorenbeirat

Die Stadtwerke präsentieren
Stadtbus „Selbsthilfe hilft“

Besichtigung der Musterwohnung vom Team Smart City
Projekt „Selbstbestimmt und sicher wohnen“

Flyer Selbsthilfe.indd 3-4 31.03.25 12:04