

## Aktionswoche Selbsthilfe 18. – 26. Mai 2019



### Die Selbsthilfe in Lippe kennenlernen!

Grußwort des Schirmherren Dr. Axel Lehmann, Landrat

In der Gemeinschaft lässt sich vieles besser verarbeiten, das ist der Grundgedanke hinter Selbsthilfegruppen. „Wir hilft“ ist deshalb auch der Titel der Aktionswoche, die mit ihren vielen **Veranstaltungen** voller Freude, Lebensmut und Leichtigkeit zeigt, wie authentische Selbsthilfe zum Anfassen aussehen kann.

Leichte, unbeschwerte Momente, die einen aus dem Alltag herausholen, sind wichtig, denn sie helfen dabei, Kraft zu schöpfen. Als Schirmherr von „Wir hilft“ möchte ich Sie deshalb ermutigen: Schauen Sie sich an, was in dieser Woche geboten wird, auch dank des bunten Rahmenprogramms gibt es viel zu entdecken.

**Sa  
18.5.**

#### „Morgen ist leider auch noch ein Tag“ - Lesung mit Tobi Katze & anderen Live-Literatur mit Risiken und Nebenwirkungen!

Unterhaltsam und selbstironisch erzählt Tobi Katze Geschichten über das Leben mit der psychischen Erkrankung Depression, die er mit 4 Millionen Menschen in Deutschland teilt. Und es darf dabei herzlich gelacht werden.

**Uhrzeit:** 18.30- 21.00 Uhr

**Ort:** SOS- Berufsausbildungszentrum Detmold  
Am Gelskamp 25 | 32756 Detmold

**Fr  
17.5.**

#### sprichdichaus- Workshop ( 2tägig)

##### Rap und Poetry mit Daniel Schneider, Rap- School-NRW.

Jeder Mensch hat eine Geschichte und ist somit ein wandelnder Gedichtband. Gemeinsam mit einem Poesie-Profi entdecken Sie Sprachspiel, Rhythmik und Mehrdeutigkeit um Poetry Slam mit Spaß & Feinsinn im direkten Austausch kennenzulernen. Im Anschluss an den Workshop steht die Teilnahme und wer mag auch Mitgestaltung der Lesung mit Tobi Katze.

**Uhrzeit:** 17.5. 14.00 -18.00

18.5. 10.00 -16.00

**Ort:** SOS- Berufsausbildungszentrum Detmold  
Am Gelskamp 25 | 32756 Detmold

**Anmeldung:** bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle

**Sa  
18.5.**

#### Informationsstände der Selbsthilfegruppen

**Uhrzeit:** 16.00 – 18.00 Uhr

**Ort:** SOS- Berufsausbildungszentrum Detmold  
Am Gelskamp 25 | 32756 Detmold

**Sa  
18.5.**

#### Vergebungseminar mit Manuela Ziemann

Können Sie vergeben? Sich selbst und anderen? Vergebung meint nicht eine Tat zu entschuldigen, sondern etwas, das stattgefunden hat, wirklich zu akzeptieren. Vergebung bedeutet Freiheit.

**Uhrzeit:** 10.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** SOS- Berufsausbildungszentrum Detmold  
Am Gelskamp 25 | 32756 Detmold

**Anmeldung:** für Selbsthilfe-Aktive in der Selbsthilfe-Kontaktstelle

**Sa  
18.5.**

#### Bogenschießen

Mit einem professionellen Trainer möchten wir Interessierten das Thema Bogensport näher bringen. Wir zeigen, dass durch Entspannung und mentales Training viel zu erreichen ist. Ein Angebot der DVMB (Deutscher Vereinigung Morbus Bechterew) Gruppe Lippe-Detmold in Zusammenarbeit mit den Bogenschützen SG Bad Salzuflen.

**Uhrzeit:** 12.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Schießstand der Schützengesellschaft Bad Salzuflen

**Anmeldung:** bis 11.5. bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle  
mind. 6 Teilnehmer/max. 12 Teilnehmer

**Sa  
18.5.**

**So  
19.5.**

#### Offenes Gruppentreffen der Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe

Alle Interessierten sind herzlich zum offenen Gruppentreffen der Polyneuropathie- Gruppe eingeladen.

**Uhrzeit:** 15.00 Uhr

**Ort:** Gemeindehaus der ev. Kirchengemeinde St. Johann  
Hinter dem Kloster 1 | 32657 Lemgo

**Di  
21.5.**

#### Offenes Gruppen-Café & Treffen der Aufwind-Gruppen (Depressionen)

**Uhrzeit:** 15.30 Uhr

**Ort:** AWO  
Neue Str. 3 | 32105 Bad Salzuflen

**Di  
21.5.**

#### Achtsamkeitsspaziergang mit der Gruppe Horizont

**Uhrzeit:** 17.00 Uhr

**Ort:** Lidl- Parkplatz  
Alter Dreschplatz 2 | 32825 Blomberg

**Di  
21.5.**

#### **Frauenselbsthilfe nach Krebs**

Gymnastik und Entspannung, Gesundheitsbildung in der Krebsnachsorge  
Bitte Decke und kleines Kissen mitbringen!

**Uhrzeit:** 18.30 – 20.00 Uhr

**Ort:** Gymnastikhalle des Leopoldinums  
Hornsche Str. 48 | 32756 Detmold

**Di  
21.5.**

#### **Gesprächskreis Down-Syndrom: Vortrag zum Thema Ressourcen**

**Referentin:** Karin Storm, Dipl.-Sozialpädagogin

**Uhrzeit:** 19.00 Uhr

**Ort:** Gemeinde „Schöne Aussicht“  
Meiersfelder Str. 34 | 32760 Detmold

**Mi  
22.5.**

#### **Kreativwerkstatt der Frauenselbsthilfe nach Krebs**

**Uhrzeit:** 16.30 – 18.30 Uhr

**Ort:** Kreativwerkstatt  
Waldheide 45 | 32760 Detmold-Heidenoldendorf

**Mi  
22.5.**

#### **Treffpunkt für Diabetiker und Angehörige**

**Uhrzeit:** 15.00 Uhr

**Ort:** Ratskeller  
Am Markt 26 | 32105 Bad Salzuflen

**Mi  
22.5.**

#### **Gruppe Albatros / Blaue Pause**

Meditativer Tanz „Wir ziehen Kreis“. Wir bewegen uns mit leicht erlernbaren Tänzen zu beschwingten und ruhigen Melodien gemeinsam im Kreis. Dabei erleben wir, wie das Tanzen uns selbst und auch das miteinander stärkt.

**Anleitung:** Maria Beineke-Koch, Ausbildung in meditativem Tanz

**Uhrzeit:** 19.00 – 21.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Bismarckstr. 8 | 32756 Detmold

**Anmeldung:** in der Selbsthilfe-Kontaktstelle

**Mi  
22.5.**

#### **Offenens Gruppentreffen – Die Schnee-Eulen (Ängste & Depressionen)**

**Uhrzeit:** 17.30 – 19.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Bismarckstr. 8 | 32756 Detmold

**Mi  
22.5.**

#### **Offenes Treffen bei Kaffee und Kuchen der MS-Gruppe**

**Uhrzeit:** 15.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** DRK- Haus Detmold  
Hornsche Str. 29-31 | 32756 Detmold

**Anmeldung:** per E-Mail bis zum 20.5. an eikermann-lage@arcor.de  
oder telefonisch unter 05232 61 609

**Do  
23.5.**

#### **Gelassenheit zur Stressbewältigung/ Auftaktveranstaltung**

Wir laden ein zu Achtsamkeitsübungen und Meditation, Ziel ist die Stärkung von Ressourcen, Selbst- und Körpergefühl.

**Leitung:** Marcel A. Connell, Systemischer Coach

**Uhrzeit:** 15.30 – 18.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Bismarckstraße 8 | 32756 Detmold

**Anmeldung:** in der Selbsthilfe-Kontaktstelle

**Do  
23.5.**

#### **Offenes Gruppentreffen – COPD**

**Uhrzeit:** 15.45 – 17.00 Uhr

**Ort:** Bistro im Eck  
Hauptstr. 1 | 33818 Leopoldshöhe

**Do  
23.5.**

#### **Der Umgang mit Kräutern im täglichen Leben, mit Kostproben**

Für Menschen mit Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn

**Uhrzeit:** 18.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Bismarckstr. 8 | 32756 Detmold

**Do  
23.5.**

#### **Vortrag: Kinder und Jugendliche aus suchtblasteten Familien**

**Referent:** Jens Flassbeck, Psychologischer Psychotherapeut

**Uhrzeit:** 19.00 Uhr

**Ort:** Blaukreuz-Zentrum  
Hermann-Löns-Str. 9a | 32105 Bad Salzuflen

**Fr  
24.5.**

#### **„WIR feiert!“**

Abschluss der Aktionswoche Selbsthilfe mit Kaffee und Kuchen in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

**Uhrzeit:** 15.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Bismarckstr 8 | 32756 Detmold



#### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe**

Bismarckstraße 8  
32756 Detmold

Tel. 05231 56 12 60

[selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-lippe.de](http://www.selbsthilfe-lippe.de)

Die bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe findet auf Initiative des Paritätischen Gesamtverbandes und der Paritätischen Landesverbände statt. Alle Infos und Veranstaltungen finden Sie auf: [www.wir-hilft.de](http://www.wir-hilft.de)

Die Aktionswoche Selbsthilfe wird gefördert durch:

