

STARK IN GEMEINSCHAFT

ANGEBOTE 2020
Weiterbildung für die Selbsthilfe



In Zusammenarbeit von:



ÜBER DIE AKADEMIE

► Was ist das Besondere an den Weiterbildungen?

Im Vorfeld haben wir die konkreten Wünsche und Anregungen mit sächsischen Selbsthilfeakteur*innen in einer Befragung und einer Zukunftswerkstatt ermittelt. So können wir Ihnen jetzt spannende und informative Workshops anbieten, die Ihre Kompetenzen in der Selbsthilfe weiterhin stärken. Unser Weiterbildungsangebot ist eine Antwort auf die aktuellen Anliegen und Herausforderungen der Selbsthilfe.

► An wen richten sich die Weiterbildungen?

Unsere Angebote richten sich an Aktive in der Selbsthilfe wie Gruppenleiter*innen, Mitglieder und Interessierte an der Gründung einer eigenen Gruppe. Herzlich willkommen sind auch Akteur*innen aus Verbänden, Vereinen sowie Kontakt- und Informationsstellen (KISS), die aktiv an der Gestaltung der Selbsthilfe in Sachsen mitwirken.

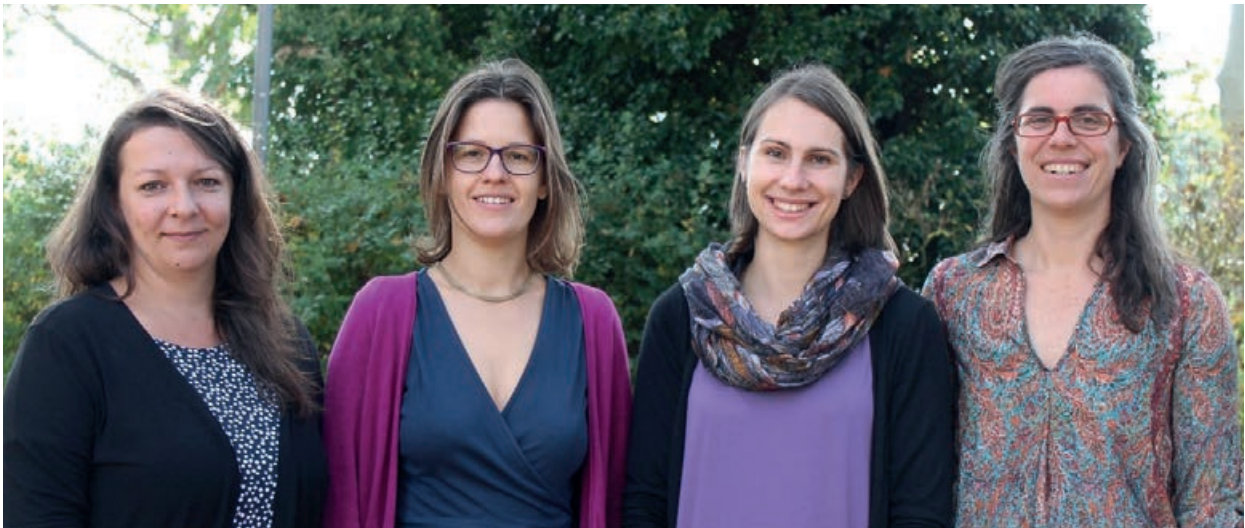
► Sind die Weiterbildungen wirklich kostenfrei?

Ja, die Teilnahme ist kostenfrei. Mit unseren Angeboten möchten wir gezielt die Kompetenzen der Engagierten in der Selbsthilfe stärken. Das Modellprojekt wird für die Dauer von drei Jahren von der AOK PLUS finanziert.

► Sind die Veranstaltungen barrierefrei?

Bei der Organisation der Veranstaltungsorte achten wir auf Barrierefreiheit. Haben Sie ein konkretes Anliegen oder eine Frage, dann melden Sie sich bitte zeitnah bei uns, damit wir die entsprechende Unterstützung zur Verfügung stellen können. Detaillierte Hinweise zur Barrierefreiheit einer Veranstaltung finden Sie direkt in der jeweiligen Veranstaltungsankündigung auf unserer Website unter www.parisax.de/weiterbildung/sha

DAS TEAM DER SELBSTHILFEAKADEMIE



Das Team der Selbsthilfeakademie Sachsen v. l. n. r.: Esther Golde (Projektkoordination), Carolin Schulz (Öffentlichkeitsarbeit), Karolin Amlung (Projektleitung), Dr. Gesa Anne Busche (Referentin für Selbsthilfe)

*„Mit der Selbsthilfeakademie bieten wir erstmals ein sachsenweites Programm an. Wir freuen uns, die Selbsthilfe mit neuen Formaten und tollen Dozent*innen für aktuelle Herausforderungen zu stärken. Uns ist wichtig, die bestehenden Strukturen zu ergänzen, die Akteur*innen in der Selbsthilfe zusammenzubringen und besser zu vernetzen.“*

Karolin Amlung, Projektleiterin

KONTAKT & ANMELDUNG

Sie können sich telefonisch, über die Website, postalisch oder direkt an unserem Standort in der Landesgeschäftsstelle des Paritätischen Sachsen in Dresden anmelden.

Paritätischer Sachsen - Selbsthilfeakademie Sachsen

Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

0351 / 828 71 431

weiterbildung@parisax.de

www.parisax.de/weiterbildung/sha

STIMMEN

zur Selbsthilfe



„Ich engagiere mich dafür, dass gerade junge Leute die Berührungsängste vor der Selbsthilfe abbauen. Durch verschiedene öffentliche Aktionen tragen wir zur Aufklärung bei, sodass mehr über dieses Thema gesprochen wird.“

Juliane Thiel,
Junge Selbsthilfe Zwickau

„Ich unterstütze die Selbsthilfe, weil sie chronisch kranke und Menschen mit Behinderungen dabei unterstützt, ihre Probleme besser zu bewältigen – in kognitiver, emotionaler, sozialer, praktischer, medizinischer und rechtlicher Hinsicht.“

Prof. Dr. Rolf Rosenbrock,
Vorsitzender des Paritätischen Gesamtverbandes



„Selbsthilfe ist Herzenssache, deshalb bekommt sie meine Unterstützung. Nur wenn wir uns mit dem Herzen für die Selbsthilfe entscheiden, werden wir erkennen, wie hilfreich das offene Gespräch, die Begegnung auf Augenhöhe oder das gemeinsame Schweigen sind.“

Heike Ilc,
Kordinatorin KISS im Landkreis Meißen im Diakonischen Werk Meißen e.V.

„Selbsthilfe muss sichtbarer werden. Wir brauchen mehr Öffentlichkeitsarbeit, mit der wir gezielt auch junge Menschen informieren können, wie die Selbsthilfe wirklich ist. Und nicht zuletzt müssen die Vorurteile unter den Generationen abgebaut werden, damit Jung und Alt gemeinsam in der Selbsthilfe etwas bewegen und dabei auch voneinander profitieren können.“

Heiko Kotte,
Bereichsleiter Gesundheitsförderung der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen



RECHT UND GESETZ IN DER SELBSTHILFE

Der Austausch über die Bewältigung besonderer Lebenssituationen steht bei der Selbsthilfegruppenarbeit im Mittelpunkt. Aber die Selbsthilfegruppe existiert nicht isoliert. Sie tritt in Aktion: in der Öffentlichkeit, im Umgang mit Krankenkassen, im Umgang mit der Ärzteschaft und anderen Fachleuten usw. Vor dem Hintergrund des Wissens um Lebenssituationen Einzelner sowie sehr sensibler Gesundheitsdaten, die in der Selbsthilfegruppe bekannt sind, haben Recht und Gesetz – und insbesondere die seit Mai 2018 geltende europäische Datenschutzgrundverordnung – einen hohen Stellenwert. In diesem Webinar erfahren Sie mehr über den rechtssicheren Umgang mit sensiblen Daten in der Selbsthilfegruppenarbeit. Die Teilnehmenden können rechtliche Fragestellungen ihrer Selbsthilfegruppe einbringen.

Inhalte:

- Die Charakteristik der Selbsthilfe und ihre rechtliche Einordnung
- Die europäische Datenschutzgrundverordnung und das Bundesdatenschutzgesetz gelten auch für die Selbsthilfegruppen – warum?
- Grundsätzliches zu beiden Gesetzen
- Rechtssicheres Handeln in der Öffentlichkeitsarbeit
- Verwendung von Fotos
- Ein kurzer Blick auf das Versichert-sein im Ehrenamt und andere Stichworte
- Eine Checkliste für wichtige Schritte

Webinar im virtuellen Klassenraum - was heißt das?

Nehmen Sie bequem von Ihrem Arbeitsort oder zu Hause an diesem Webinar teil. Sie loggen sich ganz einfach über einen Link ein und treffen unsere Dozentin und andere Teilnehmer*innen in unserem virtuellen Klassenraum.

Bei Fragen rufen Sie uns gern an!



Dozentin:

Brigitte Schramm,
Management- & Organisationsberatung, Gründungsbegleitung

Termine: **22.04.2020 | 14.30 - 16.00 Uhr**
im virtuellen Klassenraum

26.09.2020 | 10.00 - 11.30 Uhr
im virtuellen Klassenraum

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

DIE KRAFT DES WIR

Impulse für mehr Vertrauen in sich selbst und die Gruppe

Selbsthilfegruppen kommen an einen Punkt, wo sich die Themen wiederholen. Es scheint, als würde alles still stehen und das Miteinander fühlt sich zunehmend schwerer an. Gruppenmitglieder kommen nicht mehr zu den Treffen oder verabschieden sich ganz.

In diesem Workshop setzen wir an diesem Punkt an und klären Fragen wie: Was will uns diese Situation zeigen? Wie können wir das Vertrauen in die Gruppe stärken und wie kann ich meine eigenen Ideen und Wünsche mehr einbringen?

Ein Schlüssel hierfür ist das Vertrauen in sich selbst, in die eigenen Fähigkeiten und diese in die Gruppe einzubringen. Gleichzeitig entstehen in der Gruppe Dynamiken, die das eigene Vertrauen stärken und das Miteinander fördern. Wir öffnen uns gemeinsam für neue Impulse, wie die gemeinsame Weiterentwicklung in der Selbsthilfe gelingen kann.

Inhalte:

- Was ist Vertrauen?
- Konflikte gemeinsam lösen
- Wertschätzende Kommunikation
- Impulse für gemeinsames Wachsen
- Übungen für die Gruppe und im Alltag

Methoden:

Einzel- und Gruppenarbeit, Achtsamkeit, Qi Gong, wertschätzende Kommunikation



Dozentin:

Carolin Schulz,
Kommunikationswissenschaftlerin M.A., geprüfte Gesundheitsmanagerin,
Qi-Gong-Kursleiterin nach DDQT

Termine: **Mittweida | 02.04.2020 | 14.00 - 18.00 Uhr**

KISS Mittelsachsen, Zimmerstraße 14, 09648 Mittweida

Dresden | 04.07.2020 | 10.00 - 14.00 Uhr

Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

Weißwasser | 08.10.2020 | 15.00 - 19.00 Uhr

KISS Landkreis Görlitz, Albert-Schweitzer-Ring 32, 02943 Weißwasser

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

WER BIN ICH, UND WENN JA, WOZU ...?

Klärung von (Leitungs-)Rollen und Funktionen in Selbsthilfegruppen

Engagierte Menschen, Gruppenleiter*innen und Moderator*innen von Selbsthilfegruppen sind immer wieder mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert. In den alltäglichen Abläufen der Gruppen ist häufig wenig Raum und Zeit, das eigene Rollenverständnis zu reflektieren. Die Wertschätzung und Förderung jeder/jedes Einzelnen und der gesamten Gruppe sollte ein wesentliches Ziel der Gruppenarbeit sein. Wie kann das erfolgreich gelingen? Wie kann Motivation geweckt werden ohne zu pushen und zu manipulieren? Wie sieht Gruppenleitung aus, die das Entstehen von Gemeinschaftsgefühl fördert? Wie gut können Gruppenleiter*innen zu sich selbst schauen und auch für sich Sorge tragen?

Das Seminar regt mit lebendigen und erfahrungsorientierten Methoden an, neue Haltungen zu entwickeln und konkrete Ideen für ein gemeinschaftliches, authentisches und kreatives Gruppenleben zu erarbeiten. Hierbei stehen immer wieder die konkreten Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer*innen im Mittelpunkt.

Inhalte:

- Reflektion der eigenen Rolle und Funktion
- Motivation in Gruppen anregen
- Herausforderungen im Gruppenleben annehmen statt „aussitzen“
- Selbstempathie – der Blick auf die eigenen Bedürfnisse

Methoden:

Gespräche und Übungen in Kleingruppen und im Plenum, Übungen zur Unterstützung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, erfahrungsorientierte Methoden: Szenenarbeit und künstlerischer Ausdruck



Dozent:

Klaus Vogelsänger,
Diplom-Sozialpädagoge, Dozent u.a. in den Bereichen Selbsthilfe, Systemische Beratung und Therapie, Team-, Institutions- und Gruppenberatung, Theaterpädagogik

Termine: **Görlitz | 03.04.2020 | 10.00 - 16.00 Uhr**

ASB Regionalverband Zittau/Görlitz e. V., Grenzweg 8, 02827 Görlitz

Mittweida | 11.09.2020 | 10.00 - 16.00 Uhr

KISS Mittelsachsen, Zimmerstraße 14, 09648 Mittweida

Dresden | 12.09.2020 | 10.00 - 16.00 Uhr

Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

WORTE ALLEIN GENÜGEN OFTMALS NICHT

Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden

Manchmal reicht reden allein nicht. Manches lässt sich schwer in Worte fassen. Der Einsatz von kreativen Methoden kann helfen, Barrieren zu überwinden bzw. abzubauen und Zusammenhänge besser zu erkennen. Sie lassen sich auch einsetzen, um den Gruppenalltag lebendig und zielorientiert zu gestalten, um den Zugang zu schwierigen Themen zu finden bzw. zu erleichtern und dabei zu helfen, sich selbst besser kennenzulernen.

Der Workshop verschafft einen Einblick in die große Welt der kreativen Möglichkeiten. Es werden erprobte und praxisnahe Methoden vorgestellt und die Gelegenheit gegeben, Methoden auszuprobieren.

Inhalte:

- Gründungsphase
- Themenfindung und Bearbeitung
- Krisensituationen
- Abschluss
- Methoden: persönliche Visitenkarte – Partnerinterview - Abfragen zu Erwartungen und Befürchtungen - Anfangs – Zwischen – Schlussblitzlicht – „Wörterkiste“ - Clustering (Einzel-, Gruppencluster) – Motivkarten - „Erste Hilfe Koffer“

Methoden:

Vorstellung und Durchführung erprobter und praxisnaher Methoden



Dozent:

Manfred Bieschke-Behm,
Leiter und Begleiter von Selbsthilfegruppen, Buchautor

Termin: **Dresden | 21.04.2020 | 15.00 - 19.00 Uhr**

Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

KOMMUNIKATION UND GRUPPENKULTUR

... für ein gesundes Miteinander in der Selbsthilfe

Wenn sich Menschen in einer Selbsthilfegruppe zusammenfinden, sind meist die Gründe und Bestrebungen gleich – nicht zwingend jedoch die Erwartungen und Vorstellungen. Ist das nicht geklärt, kommt es häufig zu Störungen, Konflikten und Enttäuschungen. Zentrale Fragen hin zu einer guten Arbeitsfähigkeit innerhalb einer Gruppe lauten demnach: Wie gehen wir miteinander um? Wie wollen wir arbeiten? Wie gelingt es, einen offenen und vertrauensvollen Austausch zu führen? Welche Struktur benötigen wir dazu? Fehlt es an Struktur, fehlt es auch an Orientierung und Sicherheit und somit an einem der wichtigsten Elemente in der Selbsthilfegruppenarbeit.

Gemeinsam entwickeln wir tragfähige Konzepte für eine effizientere Gruppenarbeit, die in diesem Seminar auch geübt werden können.

Inhalte:

- Regelwerk, Struktur und „Wir-Gefühl“
- Entstehungsphasen einer Gruppenkultur
- Konflikte konstruktiv ansprechen
- Die Rolle von Moderator*innen
- Besondere Gesprächsformen in der Selbsthilfegruppenarbeit
- Achtsamer Dialog und Feedback

Methoden:

Vortrag, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit



Dozent:

Matthias Myska,
Kommunikationstrainer, intac - international training and coaching

Termine: **Grimma | 13.03.2020 | 14.00 - 18.00 Uhr**

Kontakt- und Informations-Stelle für Selbsthilfe Landkreis Leipzig, Nicolaipplatz 5, 04668 Grimma

Dresden | 07.05.2020 | 15.00 - 19.00 Uhr

Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

Meißen | 06.10.2020 | 15.00 - 19.00 Uhr

Caritasverband für das Dekanat Meißen e.V., Ludwig-Richter-Straße 1, 01662 Meißen

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

AUFTANKEN STATT AUSBRENNEN

Gesunde Abgrenzung in der Selbsthilfe

Wie kann ich gut bei mir bleiben in der Gruppe? Wie können wir gemeinsam in der Gruppe auftanken und uns gegenseitig stärken ohne uns selbst abzugeben und zu vergessen?

Wie gehe ich damit um, wenn mich ein persönliches Thema einer anderen Person sehr berührt und mich innerlich nicht loslässt? Was kann ich tun, wenn das Miteinander in der Gruppe „schwer“ oder belastend wird? Wie gelingt es mir, mich selbst mehr mitzuteilen und meine Bedürfnisse so zu äußern, dass es die anderen verstehen?

Diesen Fragen widmen wir uns im Workshop durch achtsame Übungen in der Gruppe und in der Einzelarbeit. Wir stärken die eigenen mental-psychischen Ressourcen und damit die gesunde Abgrenzung. Wir öffnen uns neue Ideen, wie das Du und Wir in der Gruppe sich gegenseitig inspirieren und Sie unterstützen können, sich wahrhaftig selbst zu helfen.

Inhalte:

- Was ist Abgrenzung?
- Balance von Für-Sorge und Selbst-Sorge
- Impulse für gemeinsames Wachsen
- Stärkung der eigenen Energiereserven
- achtsame Kommunikation
- Übungen für die Gruppe und im Alltag

Methoden:

Einzel- und Gruppenarbeit, Qi Gong, achtsame Kommunikation



Dozentin:

Carolin Schulz,
Kommunikationswissenschaftlerin M.A., geprüfte Gesundheitsmanagerin,
Qi-Gong-Kursleiterin nach DDQT

Termine: **Zwickau | 04.03.2020 | 15.00 - 19.00 Uhr**

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau,
Scheffelstraße 42 (im Ärztehaus), 08066 Zwickau

Hoyerswerda | 20.03.2020 | 13.00 - 17.00 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Bautzen, Haus Bethesda, Schulstraße 5, 02977 Hoyerswerda

Aue | 10.07.2020 | 14.00 - 18.00 Uhr

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Erzgebirge
Postplatz 2 (Albrecht-Dürer-Grundschule), 08280 Aue

Grimma | 04.09.2020 | 14.00 - 18.00 Uhr

Kontakt- und Informations-Stelle für Selbsthilfe Landkreis Leipzig
Nicolaiplatz 5, 04668 Grimma

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

ICH PFLEGE DICH – UND MICH!

Selbstsorge und Pflegeverantwortung vereinbaren

Wir möchten pflegebedürftige Menschen, die wir lieben und für die wir uns verantwortlich fühlen, gut versorgt wissen. Da bringt man sich gerne ein und ist bereit, auf die eine oder andere Freizeitaktivität zu verzichten. Doch was zunächst als gut machbar erscheint, entwickelt sich im Laufe der Pflegezeit zur Belastung - körperlich, seelisch und sozial.

Angehörigenpflege umfasst heute aufgrund der verbesserten medizinischen Versorgung oft einen Zeitraum von zehn Jahren, in dem zunehmend Hilfe benötigt wird. Damit pflegende An- und Zugehörige dabei gesund bleiben, müssen sie wissen, welche Hilfen bereitstehen und welche Unterstützungsleistungen in der jeweiligen Situation die richtigen sind - für den Erkrankten und auch für sich selbst.

Erinnern Sie sich an Ihre letzte Flugreise: „Im unwahrscheinlichen Fall ... setzen Sie sich zunächst selber eine Maske auf – und helfen Sie dann erst anderen Personen.“

Inhalte:

- Überblick über Leistungen der Pflegekassen und der Behandlungspflege
- Die Lebensphase der Angehörigenpflege immer wieder optimal anpassen
- Und wer denkt an mich? Ein einfacher Selbsttest für pflegende Angehörige
- Kleine Inseln im Alltag – Achtsamkeits- und Energieübungen für Zwischendurch
- Zeit für Fragen und Austausch

Methoden:

Impulsvortrag, Filmsequenz, Kleingruppenarbeit, Anleitung Selbsttest, Embodiment-Übungen, Skript



Dozentin:

Eva Helms,
Fachberaterin für Geriatrie und Gerontopsychiatrie

Termine: **Dresden | 18.03.2020 | 15.00 - 19.00 Uhr**

Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

Aue | 13.11.2020 | 14.00 - 18.00 Uhr

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Erzgebirge,
Postplatz 2 (Albrecht-Dürer-Grundschule), 08280 Aue

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

ACHTSAMKEIT

Impulse für Selbsthilfearbeit und Alltag

Diese Weiterbildung gibt Anregungen für mehr Achtsamkeit im Alltag, in der Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und im Umgang mit sich selbst. Achtsamkeit hilft gewohnheitsmäßige Stressreaktionen mehr und mehr durch bewusstes Handeln zu ersetzen. Durch Achtsamkeit können Entspannungsfähigkeit und Lebensfreude wachsen. Durch achtsames Sprechen und Zuhören gewinnt der Umgang mit sich selbst und anderen an Respekt und Konstruktivität.

Die Teilnehmenden lernen das Konzept der Achtsamkeit kennen und erhalten vielfältige Anregungen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Achtsamkeitsübungen runden die Weiterbildung ab.

Inhalte:

- Kennenlernen des Konzepts der Achtsamkeit
- Reflexion des eigenen Verhaltens
- Anregungen zur Achtsamkeit in Beruf und Alltag
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen



Dozentin:

Andrea Siegert,
Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin DGSv, Therapeutin SG

Termine: **Zwickau | 08.07.2020 | 15.00 - 19.00 Uhr**

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau,
Scheffelstraße 42 (im Ärztehaus), 08066 Zwickau

Großenhain | 09.07.2020 | 14.00 - 18.00 Uhr

Orangerie der Diakonie Riesa-Großenhain gGmbH,
Naundorfer Str. 9, 01558 Großenhain

Dresden | 14.10.2020 | 15.00 - 19.00 Uhr

Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

Bautzen | 02.12.2020 | 13.00 - 17.00 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Bautzen (Räume des Seniorenverbandes im Haus),
Löhrstraße 33, 02625 Bautzen

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

Die Anmeldung ist auch unter www.parisax.de/weiterbildung/sha möglich.

Anmeldeformular



Paritätischer Sachsen
Selbsthilfeakademie Sachsen
 Am Brauhaus 8
 01099 Dresden

E-Mail: weiterbildung@parisax.de
 Tel.: 0351 / 828 71 431
 Fax: 0351/ 828 71 400

Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Datum:

Veranstaltungstitel:

Persönliche Angaben

Name: Vorname:

E-Mail*: Telefon*:

*Bitte angeben, damit wir Sie im Falle von kurzfristigen Änderungen erreichen können!

Ich bin aktiv in	Welche? (freiwillige Angabe)
☐ einer Selbsthilfegruppe	
☐ einem Verband	
☐ einer Kontaktstelle	
☐ andere	

☐ Ich bin Rollstuhlfahrer*in.

Ich habe folgenden Unterstützungsbedarf (bspw. Gebärdenübersetzung, Hörschleife):

.....

Ich bin mit der Speicherung und Verwendung meiner E-Mail-Adresse für die Zusendung von Weiterbildungsangeboten einverstanden: ☐ ja ☐ nein

Teilnahmebedingungen (ausführlich im Internet):

- Ihre schriftliche Anmeldung für die Veranstaltung ist immer verbindlich.
- Sollte eine Veranstaltung ausgebucht sein oder nicht stattfinden, erhalten Sie von uns schnellstmöglich eine entsprechende Nachricht.
- Eine Ersatzbenennung von Personen ist jederzeit möglich!
- Alle Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Bitte informieren Sie uns, sollte Ihre geplante Teilnahme nicht möglich sein. So können wir den freien Platz an andere Interessierte weitergeben.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne diese an.

Ort / Datum: Unterschrift:

Alle Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nur zum Zwecke der Weiterbildungsdurchführung verwendet. Ausführlichere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.parisax.de/datenschutz



Digitale Selbsthilfe in Sachsen

MAM[MUT]

- ✓ KOSTENFREIE APP FÜR ANDROID UND IOS
- ✓ AKTUELLES AUS DER SELBSTHILFE
- ✓ AUSTAUSCH UND KOMMUNIKATION
- ✓ SELBSTHILFE-GRUPPEN-SUCHE
- ✓ DIGITALES TAGEBUCH

Direkt zur App



Mit freundlicher Unterstützung
der AOK PLUS für Sachsen und Thüringen



Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

SELBSTHILFE IM NETZ

► **www.jugendstiftung-sachsen.de/gemeinsam-stark.html**

Landeskontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe (LaKoS Sachsen)

► **www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de**

Portal der jungen Selbsthilfe, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

► **www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de**

Projekt der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e.V. (LAG SH) und des Landesverbands Selbsthilfe Körperbehinderter Sachsen e.V. (LSKS)

KONTAKT- UND INFORMATIONSTELEN

für Selbsthilfegruppen in Sachsen:

KISS Aue

Postplatz 2
08280 Aue
Telefon: 03771 340 43 55
E-Mail: kurzweg.kiss@buergerhaus-aue.de
Web: www.buergerhaus-aue.de/pages/kiss

KISS Chemnitz

Rembrandtstraße 13a/b
09111 Chemnitz
Telefon: 0371 600 48 70
E-Mail: selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de
Web: www.kiss-selbsthilfe-chemnitz.de

KISS Dresden

Ehrlichstraße 3
01067 Dresden
Telefon: 0351 206 19 85
E-Mail: kiss@dresden.de
Web: www.dresden.de/selbsthilfe

KISS Landkreis Görlitz

Albert-Schweitzer-Ring 32
02943 Weißwasser
Telefon: 03576 21 82 70
E-Mail: info@soziales-netzwerk-lausitz.de
Web: www.kiss-netzwerk-lausitz.de

KISS Landkreis Leipzig

Nicolaiplatz 5
Grimma
Telefon: 03437 70 16 22
E-Mail: kiss@diakonie-leipziger-land.de
Web: www.selbsthilfe-ehrenamt.de

KISS Landkreis Meißen

Johannesstraße 9
01662 Meißen
Telefon: 03521 72 82 59 13
E-Mail: freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de
Web: www.diakonie-meissen.de

KISS Leipzig

Friedrich-Ebert-Straße 19 a
04109 Leipzig
Telefon: 0341 123 67 55
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
Web: www.leipzig.de/selbsthilfe

KISS Marienberg

Scheffelstraße 3
09496 Marienberg
Telefon: 03735 226 08
E-Mail: kiss.marienberg@abidsachsen.de
Web: www.kiss-erz.de

KISS Mittelsachsen

Zimmerstraße 14
09648 Mittweida
Telefon: 03727 65 91 00
E-Mail: selbsthilfe@kiss-mittelsachsen.de
Web: www.kiss-mittelsachsen.de

KISS Nordsachsen

Richard-Wagner-Straße 7a
04509 Delitzsch
Telefon: 034202 988 63 21
E-Mail: konstanze.nebel@lra-nordsachsen.de
Web: www.landkreis-nordsachsen.de

KISS Pirna

Schillerstraße 35
01796 Pirna
Telefon: 03501 58 27 13
E-Mail: kiss-pirna@buergerhilfe-sachsen.de
Web: www.kiss-pirna.de

KISS Vogtlandkreis

Postplatz 5
08523 Plauen
Telefon: 03741 300 35 04
E-Mail: eilenberger.kathrin@vogtlandkreis.de
Web: www.vogtlandkreis.de/selbsthilfe

KISS Zwickau

Scheffelstraße 42
08066 Zwickau
Telefon: 0375 440 09 65
E-Mail: kiss@selbsthilfe-zwickau.de
Web: www.selbsthilfe-zwickau.de

SKS Hoyerswerda

Schulstraße 5
02977 Hoyerswerda
Telefon: 03571 40 83 65
E-Mail: sks-hoyerswerda@diakonie-st-martin.de
Web: www.selbsthilfe-landkreis-bautzen.de

SKS Bautzen

Löhrstraße 33
02625 Bautzen
Telefon: 03591 351 58 63
E-Mail: sks-bautzen@diakonie-st-martin.de
Web: www.selbsthilfe-landkreis-bautzen.de

Veranstaltungsorte der Selbsthilfeakademie Sachsen für 2020



KONTAKT:

Paritätischer Sachsen
Selbsthilfeakademie Sachsen

Am Brauhaus 8 | 01099 Dresden

Tel. 0351 / 828 71 431 | weiterbildung@parisax.de | www.parisax.de/weiterbildung/sha



Impressum:

Herausgeber: Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
Landesverband Sachsen e.V. | Am Brauhaus 8, 01099 Dresden | Telefon: 0351 828 71 431 | Telefax: 0351 828 71 400 | E-Mail: info@parisax.de | Internet: www.parisax.de
Verantwortlich i.S.d.P.: Michael Richter, Landesgeschäftsführer

Redaktion und Inhalte: Karolin Amlung, Carolin Schulz
Gestaltung: Caramedia - www.caramedia.net
Bildmaterial: Babett Neßmann (Teamfoto) | Coverbild: freepik