

SELBSTHILFETAG IM PARK

Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität



Samstag,
29. August 2015
10:00 – 16:00 Uhr

Eintritt frei!

Ort:

Gelände des Franziskus Hospitals Bielefeld

Schirmherr:

Pit Clausen, Oberbürgermeister der Stadt Bielefeld

HERZLICH WILLKOMMEN



Sehr geehrte Damen und Herren,

es ist Erstaunliches möglich, wenn Menschen ihr Schicksal in die eigenen Hände nehmen. Hierbei entsteht eine ganz besondere Kraft, die in den Selbsthilfegruppen zu erleben ist.

Was alleine schwer fällt, gelingt in der Gruppe von Gleichgesinnten leichter: Die körperliche Aktivität aufrecht zu halten, die Ernährung anzupassen, etwas für sein seelisches Gleichgewicht zu tun, die Beziehungsqualität zu verbessern, insgesamt:

Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität

Beim »Selbsthilfetag im Park« habe Sie die Gelegenheit über 50 aktive Selbsthilfegruppen persönlich in dem schönen Ambiente des Park am Franziskus Hospital kennen zu lernen. An Informations- und Aktionsständen halten Selbsthilfegruppen Informationen und Tipps für Sie bereit und sind offen für Ihre Fragen. Ein Selbsthilfe-Quiz lockt mit tollen Preisen und für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Ein vielfältiges Programm lädt ein, neue Eindrücke zu gewinnen und zu verweilen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Bielefelder Selbsthilfegruppen,
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld
und das Franziskus Hospital**

TEILNEHMENDE SELBSTHILFEGRUPPEN

Behinderungen und chronische Erkrankungen

- Trittfest e.V. – Selbsthilfe für Amputierte
- Adipositas Selbsthilfegruppen Bielefeld Klösterchen, Johannesstift und Klinikum Bielefeld
- Selbsthilfegruppe Autismus OWL e.V.
- Türkisch-sprachige Selbsthilfegruppe für Familien von Kindern mit und ohne Behinderung – Türkçe konuşan, engelli yada sağlıklı çocuğu olan aileler için yardımlaşma grubu
- Angeborene-Bindegewebs-Erkrankungen e.V.
- Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V.
- Arbeitskreis Down-Syndrom e.V.
- Ehlers-Danlos Selbsthilfe Landesverband NRW e.V.
- Epilepsie Selbsthilfegruppe Bielefeld
- Frühlinge Bielefeld e.V. Elterninitiative zur Förderung und Unterstützung von Frühgeborenen und ihren Familien
- Hepatitis Hilfe NRW e.V. Selbsthilfegruppe Bielefeld
- HSP-Selbsthilfegruppe Deutschland e.V. (Hereditäre Spastische Spinalparalyse)
- Herzpatienten im Gespräch – Selbsthilfegruppe für Gespräche und Informationen in Bielefeld
- Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V.
- Deutsche ILCO e.V. Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs – Gruppe für Jüngere und Berufstätige
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Inkontinenz
- VIKTORIA e.V. Treffpunkte für Frauen nach Krebs
- Ja zum Leben 1 – Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebserkrankungen
- Ja zum Leben 2 – Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebserkrankungen
- »Lebensfreude – Ja klar!« Selbsthilfe für Frauen nach Krebs
- »Lebensfreude nach Krebs« Schloß Holte-Stukenbrock
- Nach dem Krebs zusammenhalten – Türkische Frauen mit Krebs
- Positiv Denken – Selbsthilfegruppe für Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen
- »Zuversicht nach Krebs« Steinhagen
- Sportgruppen bei Krebserkrankungen
- Knotenpunkt e.V.
- Selbsthilfegruppe Lungenkrebs
- PSA – Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Bielefeld e.V.
- Multiple Sklerose Kontaktgruppe Bielefeld e.V.
- Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelintoleranz (Fructose-Laktose-Histamin)
- Organpaten für Ostwestfalen

- Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. – Bauchspeicheldrüsenoperierte
- Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. – Die Senioren und Die Junioren
- Selbsthilfegruppe für Polyneuropathie
- Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.
- Deutsche Sarkoidose Vereinigung e.V.
- Junge Menschen nach Schlaganfall
- Deutscher Schwerhörigen Bund Ortsverein Bielefeld e.V.
- Stotterer Selbsthilfe e.V.
- Turner-Syndrom Vereinigung Deutschland e.V.
- Zöliakie Selbsthilfegruppe

Psychische Belastungen und Erkrankungen

- Selbsthilfegruppe »Soziale Phobie«
- Messie Selbsthilfegruppe Bielefeld-OWL
- Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V.
- Übungsinsel – Übungsgruppe für Ehemalige der Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin
- Selbsthilfegruppen angeschlossen an Wildwasser Bielefeld e.V.
- Glückwärts – Frauen und Männer genesen von sexuellem Missbrauch und Gewalt

Sucht – Alkohol/Medikamente/Drogen

- Verein für freiwillige Suchtselbsthilfe in Bielefeld e.V. (fS):
 - Abstinente Freundeskreise im Ev. Gemeindedienst
 - Abstinenter Freundeskreis im Caritasverband
 - Blaues Kreuz in der Ev. Kirche Deutschland
 - Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
 - Freundeskreise Kreuzstraße
 - Guttempler Gemeinschaft in Bielefeld
 - Informations- und Betreuungsgruppen beim Deutschen Roten Kreuz
 - Junger Freundeskreis im Ev. Gemeindedienst
 - Kreuzbund e.V. – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige
 - Lichtblick e.V.
 - Kraftquelle – Selbsthilfegruppe für Angehörige abhängigkeitserkrankter Menschen

Sucht – Sonstige

- Game over – Selbsthilfegruppe für Glücksspielsüchtige

Andere Lebensprobleme

- Väteraufbruch für Kinder e.V.

PROGRAMM

10 UHR	11 UHR	12 UHR	13 UHR	14 UHR	15 UHR	16 UHR
BÜHNE Treppe Gertrud Frank Haus						
10:00–10:30 Uhr Eröffnung des Selbsthilfetages Moderierte Gesprächsrunde mit Schirmherr Pit Clausen (OB)	10:30–11:00 Uhr Bewegung bringt Lebensfreude! Petra Tödheide, Ergotherapeutin und Mitglieder der Dt. Sarkoidose Vereinigung e.V.	11:00–11:45 Uhr Einzigartig – vielseitig, das Rezept für gute Laune Feuerwehr-Musikzug der Stadt Bielefeld	11:45–12:15 Uhr QiGong – Trotz Rheuma aktiv bleiben. Übungen für Leib und Seele Ling Jerzemiza-Liu, QiGong-Lehrerin, und Frauen der Dt. Rheuma Liga	12:15–13:00 Uhr Hula-Hoop und Dolce Vita – ein amüsanter musikalischer Spaziergang durch die 50er Jahre Hermann Taube und Luna Schneider	13:00–14:00 Uhr Heitere Lieder rund um die Gesundheit Thorsten von Knebel und der K2 Knebel Chor	14:00–14:30 Uhr Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit Andreas Schneider, Physiotherapeut am Franziskus Hospital, und Mitglieder der Dt. Rheuma Liga
14:30–15:00 Uhr Stimmungsvolle Lieder Heinz Budde und der MGV Germania Sieker von 1871/78	15:00–15:45 Uhr Hula-Hoop und Dolce Vita – ein amüsanter musikalischer Spaziergang durch die 50er Jahre Hermann Taube und Luna Schneider	15:45–16:00 Uhr Abschluss des Selbsthilfetages				
AM GARTENHAUS ab 12:00 Uhr Kinderschminken der Kita St. Franziskus						
PARK ab 10:30 Uhr Show Walker – Wie läuft sich eine Prothese? Vorführung und Ausprobieren am Laufgarten. Trittfest e.V. – Selbsthilfegruppe für Amputierte Wie fühlt man sich berauscht? Rauschbrillen zum Ausprobieren und Experimentieren. Verein Freiwillige Suchtselbsthilfe in Bielefeld e.V. Wie schmeckt Rheuma? Simulationshandschuh zum Erleben von Rheuma. Dt. Rheuma Liga ab 11:00 Uhr Klinik-Clown Andreas Bentrup						
GESUNDHEITSZENTRUM						
10:30–11:30 Uhr Diagnose Fructose-Histaminintoleranz – Essen mit gutem Gefühl Karen Hepke, Ernährungsberatung Selbsthilfegruppe: Nahrungsmittelintoleranz Christa Krugmann	11:30–12:30 Uhr Hilfe beim osteoporotischen Knochenbruch Prof. Dr. Michael Schnabel, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie Selbsthilfegruppe: Deutsche Rheuma-Liga e.V. Arbeitsgemeinschaft Bielefeld Christel Retzlaff	12:30–13:30 Uhr Hepatitis C – neue Therapien, neue Chancen, welche Risiken? Dr. Jürgen Haverkock, Oberarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin Selbsthilfegruppe: Deutsche Leberhilfe e.V. – Hepatitis Selbsthilfegruppe Bielefeld Uwe Tews	13:30–14:30 Uhr Unterschiedliche Operationen zur Gewichtsreduktion. Adipositas: mal mehr – mal weniger. Prof. Dr. Dr. Martin Fein, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie Selbsthilfegruppe: Adipositas Lydia Schöwerling	14:30–15:30 Uhr Prostatakarzinom 2015 – neue Aspekte in Vorsorge, Diagnostik und Therapie Dr. Raimund Torpai, Funktionsoberarzt der Klinik für Urologie Selbsthilfegruppe: PSA Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Bielefeld e.V. Wolfhard D. Frost		
BILDUNGSZENTRUM Eingang Stapenhorststraße						
			12:15–13:00 Uhr Tinnitus und Hörschädigung – Ich höre was, was Du nicht hörst. Erfahrenes, Perspektiven, Hilfen zur Selbsthilfe Klaus Dickerhof, Referatsleiter DSB Bundesverband e.V. Selbsthilfegruppe: Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Bielefeld e.V. Monika Becker			
STRAHLENTHERAPIE						
		ab 11:00 Uhr Führung durch die Strahlentherapie Prof. Dr. Oliver Micke, Chefarzt der Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie Wolfhard D. Frost von der PSA Selbsthilfegruppe wird diese Besichtigungen begleiten.				
				ab 13:00 Uhr Führung durch die Strahlentherapie Prof. Dr. Oliver Micke, Chefarzt der Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie Wolfhard D. Frost von der PSA Selbsthilfegruppe wird diese Besichtigungen begleiten.		
Start Selbsthilfe-Quiz						
Verlosung der Preise						

Bei Rückfragen können Sie sich gern an uns wenden:

Der Paritätische

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Stapenhorststraße 5 | 33615 Bielefeld

Telefon: 0521 96406-96

selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bielefeld.de

Franziskus Hospital

Kiskerstraße 26 | 33615 Bielefeld

Telefon: 0521 589-0

veranstaltung@franziskus.de

www.franziskus.de

Es stehen Gebärdendolmetscher sowie FM-Anlagen bereit.
Bitte melden Sie sich am Stand der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Wir danken den gesetzlichen Krankenkassen (AOK NordWest,
BKK Gildemeister Seidensticker, DAK und Heimat Krankenkasse)
sowie der Sparkasse Bielefeld für die finanzielle Unterstützung.