



Kontaktdaten
 Genossenschaftsstr. 70
 12489 Berlin
 030-631 09 85
 eigeninitiative@ajb-berlin.de
 www.eigeninitiative-berlin.de

Ansprechpartnerinnen
 Susann Dufft, Kim-Hanna Redzepagik und Ruth Uzelino

Sprechzeiten
 Mo und Do 14.00 – 18.00 Uhr
 Di 10.00 – 14.00 Uhr
 Beratung in bosnisch / serbisch / kroatisch auf Anfrage.
 Savjetovanje na bosanskom, srpskom i hrvatskom jeziku na prijavu.

- Als Selbsthilfekontaktstelle**
- beraten wir Sie und klären gemeinsam mit Ihnen, ob Selbsthilfe die geeignete Form für Ihr Anliegen ist
 - informieren wir über Selbsthilfe im Allgemeinen und vermitteln den Kontakt zwischen Interessierten und bestehenden Selbsthilfegruppen im Bezirk und berlinweit
 - unterstützen wir bei der Gründung neuer Gruppen und helfen bestehenden Gruppen nach Bedarf
 - organisieren wir sowohl Fortbildungsangebote für Aktive in Selbsthilfegruppen als auch öffentliche Veranstaltungen zu ganzheitlicher Lebensführung



Engagierte in Selbsthilfegruppen eint ein gemeinsames Thema oder Anliegen. Sie wollen ihre Sache „selbst in die Hand nehmen“ und finden ihren Weg im Umgang mit der eigenen Lebenssituation im Kontakt mit Gleichgesinnten. Den Inhalt und die Form des Zusammenkommens bestimmen die Gruppen eigenständig und in der Regel ohne professionelle Anleitung.

Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen treffen sich in der Eigeninitiative:

- Angst & Panikstörung
- Asthma
- Borderline / Angehörigengruppe
- Bipolar Betroffene
- Demenz
Angehörigengesprächsgruppen
Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz
- Depression / mehrere Gruppen
- Epilepsie
- Fibromyalgie
- Gendertreff
- Hochsensibilität
- Hörgeräteträger*innen
- Krebs / mehrere Gruppen
- Malzirkel für Seniorinnen
- Multiple Sklerose
- Poliomyelitis
- Sucht
Alkohol
Mediensucht
- Tinnitus
- Tod und Trauer



Alle Angebote finden, sofern nicht anders angegeben, in der Selbsthilfekontaktstelle statt.
 Wir bitten um Anmeldung.

**Osteoporose – Prävention und Behandlung
 In Kooperation mit dem FFGZ e.V.**

Von Osteoporose sind vor allem Frauen in einem höheren Lebensalter betroffen. Wir informieren über die wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Hierbei stehen die Bedeutung von geschlechts- und altersangepasstem Muskeltraining zum Erhalt der Knochenmasse und eine entsprechende Ernährung, die auf genussvolle Weise den Knochenstoffwechsel unterstützt, im Vordergrund. Zudem wird Christina Sachse (Dipl. Biologin, Apothekerin) Ursachen, Diagnose und adäquate Behandlung bei bestehender Osteoporose sowie alternative Möglichkeiten der Schmerzlinderung vorstellen.

Montag, 05.10.2020, 18.00 – 20.00 Uhr
 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

**Lachyoga – Mit Kraft durch die Krise
 Workshop zur 14. Woche der seelischen Gesundheit
 In Kooperation mit der Initiative • Hauptstadt lacht •**

Lachyoga stärkt das Immunsystem, den Selbstwert und ist gemeinschaftsstiftend. Lachyogis haben in internationalen Meetings verschiedene digitale Wege gesucht und gefunden, um auch unter Kontakteinschränkungen weiter gemeinsam zu lachen. Die besten Übungen aus dieser Zeit werden gezeigt. Spaß beim Mitmachen ist garantiert. Bitte Wasser zum Trinken und bequeme Schuhe oder Socken mitbringen.

Freitag, 16.10.2020, 16.00 – 17.30 Uhr
 Wir freuen uns über eine Spende

Stressminderung in Zeiten von Corona

Hektik, Unruhe und zunehmende Arbeitsanforderungen bestimmen immer mehr unseren Alltag. Durch Covid 19 müssen wir uns noch zusätzlich neuen Anforderungen stellen. Folgen von Stress sind oft Beschwerden auf körperlicher und seelischer Ebene. Um gesund zu bleiben brauchen wir ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Regeneration.

Die Ärztin und Heilpraktikerin Jana Schröder macht sie bei dieser Infoveranstaltung mit der Wahrnehmung von Stressauslösern und Stresssymptomen vertraut und gibt Ihnen viele Tipps, wie Sie sicher und gelassen mit diesen umgehen können.

Montag, 09.11.2020, 18.00 – 20.00 Uhr
 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

ANKÜNDIGUNG **Selbsthilfegruppe „Ebbe & Flut“ für Bipolar Erfahrene**

Für Bipolar Erfahrene gibt es eine neue Selbsthilfegruppe in Treptow-Köpenick. Die Gruppe wurde initiiert über bipolaris (Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e.V.). Interessierte können Kontakt aufnehmen über: ebbeundflut@bipolaris-mail.de

- Die Eigeninitiative wird gefördert durch:
- Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Soziales
 - gesetzlichen Krankenkassen

Veranstaltungen und Gruppenangebote

10-12
 2020

Kontaktstelle PflegeEngagement Treptow-Köpenick

GESUNDHEIT

EHRERENA MT

BEGEGNUNG

SELBSTLIFE

eigen initiative Selbsthilfekontaktstelle