

Newsletter Nr.5/2024



Tübingen, den 1.10.2024

Selbsthilfe Tag
Tübingen
Gemeinsam Stark – Zusammen Tun
Info-Stände verschiedenster Selbsthilfegruppen

Sa, 12. Oktober ab 10 Uhr

Gemeindehaus Lamm
HIRSCH Begegnungsstätte
Club Voltaire / China Zentrum

Vorträge: Mimi Clown
Erzähl-Theater
Lesung
Chinesische Orakelschrift

Workshops
Imbiss und Kuchen-Bufferet

www.sozialforum-tuebingen.de

Veranstaltet von: SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.
Unterstützt von: SELBSTHILFFÖRDERUNG GKV BW

Sehr geehrte Teilnehmende in der Selbsthilfe und Interessierte,

„Gemeinsam Stark - Zusammen Tun“ heißt es beim Selbsthilfe-Tag am Samstag, 12. Oktober 2024: Gemeinsam mit Aktiven aus Gruppen lädt Sie das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. an verschiedenen Orten um den Tübinger Marktplatz dazu ein, sich selbst ein Bild von der Kraft der Selbsthilfe zu machen. Schwerpunkt ist das Thema „Angehörige von Menschen in herausfordernden Lebenslagen“.

Nach dem Grußwort von Dr. Gundula Schäfer-Vogel, Bürgermeisterin für Soziales, Ordnung und Kultur der Universitätsstadt Tübingen, erfahren Sie im Eröffnungsvortrag von Stephania Laih, was Sie selbst für Ihre seelische Gesundheit tun können. Am Nachmittag erwarten Sie vielfältige Workshops rund um das Thema Selbstfürsorge und Kreativität. An den Infotischen können Sie mit Menschen aus verschiedenen Gruppen ins Gespräch kommen.

Kulturelle und Entspannungs-Angebote bereichern den Tag: Die Lesung „Mama Superstar“ porträtiert elf mutige „Migrant Mamas“ aus der Sicht ihrer deutschen Töchter. Zum Abschluss führt Michael Miensopust sein Erzähl-Theatersolo „Die Geschichte von der Schüssel und dem Löffel“ auf.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist kostenfrei. Zu den Workshops können Sie sich bereits im Vorfeld anmelden, um garantiert einen Platz zu bekommen. Anmeldung bis Montag, den 7.10.2024 unter kontakt@sozialforum-tuebingen.de. Eine Teilnahme vor Ort ohne vorherige Anmeldung ist ebenfalls möglich, so lange noch Plätze vorhanden sind.

Das Programm finden Sie unter <https://www.sozialforum-tuebingen.de/cms--selbsthilfe-/selbsthilfe-tag-2024/>. Das Team des Selbsthilfe-Tags 2024 freut sich auf Sie!

Mit freundlichen Grüßen

Barbara Herzog

P.P.S.: Wir freuen uns über regelmäßige Unterstützung durch Ihre Mitgliedschaft oder mit Ihrem Einkauf über Bildungsspender.

Neue Gruppen

Bitte für alle Treffen vorab bei Barbara Herzog, Telefon (0 70 71/3 83 63) oder per E-Mail an herzog@sozialforum-tuebingen.de anmelden.

- Hashimoto
- Skoliose
- Lungenkrebs
- Self-help group for Severe Anxiety and depression
People usuall meet every Thursday. Meetings are held in English. Contact: anxietygroup.tuebingen@gmail.com

Informationen - an Sie weitergeleitet

Wer ist Groupera?

Das untersuchte unsere Nationale Kontaktstelle NAKOS in Berlin, nachdem sie zahlreiche Anfragen zu dieser Online-Plattform aus dem gesamten Bundesgebiet erhalten hatten. Das Fazit der Recherche:
Das Online-Angebot „Groupera“ entspricht nicht dem NAKOS-Verständnis von gemeinschaftlicher Selbsthilfe (siehe Anhang NAKOS-Statement)

Nächste Dienstags-Termine des Tübinger Dialog

29.10. Umgang mit Stress(oren)

26.11. Kontakte zu „gesunden“ Menschen

17.12. Recovery / Genesung

Jeweils 18.00 - 20.00 Uhr. Begegnungsstätte HIRSCH, 1. Stock, großer Saal Hirschgasse, 9, 72070 Tübingen Die Teilnahme ist kostenfrei

Kultursensible Öffnung der Selbsthilfe

„Mama Superstar“ Lesung und Gespräch

Erzählsofa Im Rahmen des Selbsthilfe-Tages 2024

Sie sind herzlich eingeladen, am diesjährigen „Erzählsofa“ der Kultursensiblen Öffnung in der Selbsthilfe teilzunehmen. Melisa Manrique und Manik Chander lesen öffentlich aus ihrem Buch „Mama Superstar“. Das Werk porträtiert elf mutige „Migrant Mamas“ aus der Sicht ihrer deutschen Töchter.

Termin: 12.10.2024, 16:00-17:30, Club Voltaire, Haaggasse 26b

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Schreibwerkstatt "Schreiben zwischen den Welten"

Schreiben kann stärken. Schreiben kann heilsam sein. Und schreibend können wir, die wir in so vielen Welten zu Hause sind oder vielleicht auch nicht, uns selbst entdecken. Wir laden Frauen* mit Migrationsbiografie ein, sich schreibend auf die Reise zu begeben: Wer bin ich, wer möchte ich sein? Welche Wurzeln habe ich, welche Träume?

Termine: Samstag, 16.11., 14.12.2024, 11.01.2025, jeweils 14:00-17:30 Uhr.
Für die Teilnehmenden ist die Veranstaltung kostenfrei. Anmeldung [hier](#).
vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, Raum 117, Tel.: 07071 5603 29
Anmeldungsschluss 08.11.2024
www.vhs-tuebingen.de

Wir suchen Sie

Für die baldige Fortsetzung unserer interkulturellen Nähwerkstatt suchen wir eine erfahrene Näherin, die Zeit und Lust hat, eine Gruppe engagierter Frauen in die Kunst des Nähens einzuführen. Näheres auf Anfrage unter migration@sozialforum-tuebingen.de

Impressum

SOZIALFORUM TÜBINGEN e. V.
Kontaktstelle für Selbsthilfe
Europaplatz 3
72072 Tübingen
<http://www.sozialforum-tuebingen.de/>
<https://www.facebook.com/SozialforumTuebingeneV>
Montag, Dienstag: 9 bis 12 Uhr
Donnerstag: 17 bis 19 Uhr
Barbara Herzog
Telefon: (0 70 71) 3 83 63
E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de

Haftung

Hinweis der Redaktion: Wir übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der hier zur Verfügung gestellten Informationen.

Abmeldung Newsletter

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, dann benachrichtigen Sie uns bitte.