

Neues vom Service für Sozialvereine

– Sonder-Newsletter zum Tübinger Selbsthilfe-Tag am kommenden Samstag, 12.10.2024 –

Oktober 2024



„Gemeinsam Stark – zusammen Tun“

Selbsthilfe ermutigt – bewegt – verändert

Samstag, den 12. Oktober, Beginn 10 Uhr

Gemeinsam mit Aktiven aus Selbsthilfegruppen veranstaltet das SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. den Selbsthilfe-Tag 2024. An verschiedenen Orten um den Tübinger Marktplatz finden den ganzen Tag über Veranstaltungen rund um Selbsthilfe statt. Schwerpunkt ist das Thema Angehörige von Menschen in herausfordernden Lebenslagen.

Im Eröffnungsvortrag von Stephania Laih erfahren Sie, 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 unverbindlich 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. Und zum Abschluss führt Michael Miensopust sein Erzähl-Theatersolo „Die Geschichte von der Schüssel und dem Löffel“ auf.

Dr. Gundula Schäfer-Vogel, Bürgermeisterin für Soziales, Ordnung und Kultur der Universitätsstadt Tübingen, spricht ein Grußwort.

- Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist kostenfrei.
- Wenn Sie einen sicheren Platz bei einem Workshop haben möchten, dann melden Sie sich bitte bis Montag, den 7.10.2024 an unter kontakt@sozialforum-tuebingen.de.
- Sofern noch Plätze frei sind, können Sie auch ohne Anmeldung teilnehmen.
- Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

- Wir freuen uns über Ihre Spenden.

Kommen Sie und lassen Sie sich inspirieren durch die vielfältigen Möglichkeiten in der Selbsthilfe!

[Der Programm-Flyer als PDF-Datei zum Download.](#) Der Flyer ist auch in gedruckter Form im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V., Europaplatz 3, 72072 Tübingen erhältlich.

Unterstützt von der Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenversicherungen Baden-Württemberg.

Der Selbsthilfe-Tag 2024 findet im Rahmen des [städtischen Monats der seelischen Gesundheit](#) statt.

Programm des Tübinger Selbsthilfe-Tags am Samstag, 12.10.2024

Veranstaltungsort: Gemeindehaus Lamm, Am Markt 7

Ab 10:00 Uhr: Infotische

Selbsthilfegruppen informieren über ihre Aktivitäten und bieten das Gespräch an

11:00 Uhr: Einführung & Grußwort

Grußwort von Dr. Gundula Schäfer-Vogel, Bürgermeisterin für Soziales, Ordnung und Kultur

11:15 Uhr: Vortrag

„Gemeinsam Stark – Zusammen Tun“, Impulsvortrag zur Eröffnung des Selbsthilfe-Tags 2024 des SOZIALFORM TÜBINGEN e.V., Stephania Laih, www.stephanialaih.de

Workshops 14:00–16:00 Uhr

1 Sicherheit und Privatsphäre im Internet: Messenger in sensiblen Bereichen – ihr Nutzen für Selbsthilfegruppen, Aaron, Prof. Peter Löbbcke

2 „Ich darf meine Kinder nicht sehen“ – Über die Vereinnahmung von Kindern nach Trennung oder Scheidung, Sylvia Hopffe

Workshop 14:00–15:00 Uhr

3 „Wir Angehörige“ – Ein Landesverband (LV BW ApK) stellt sich vor, Sonja Haase und Christopher Scharfenberger

Workshops 16:00–17:30 Uhr

4 Spielertreff – Mindsetter: Ziele setzen und spielerisch und lösungsorientiert den Weg dafür planen, Stefanie Tellini – [Mehr erfahren](#)

5 „Immer mit der Ruhe“ – Entspannungsübungen für den Alltag, Jutta Wekenmann

6 „Hand in Hand – im Alltag stark“ – Angehörige im Spagat zwischen Sorge und Selbstfürsorge, Stephania Laih – [Mehr erfahren](#)

18:00 Uhr: Abschluss-Veranstaltung

„Die Geschichte von der Schüssel und dem Löffel“, frei nach Michael Ende
Erzähl-Theatersolo von und mit Michael Miensopust – [Mehr erfahren](#)

Veranstaltungsort: HIRSCH Begegnungsstätte, Hirschgasse 9

Workshop 14:00–17:30 Uhr

„Meine Rolle als Angehörige/r“ – Eine augenzwinkernde Hilfe zur Selbsthilfe –
Sind wir denn nicht alle angehörig?, Bernd – [Mehr erfahren](#)

Veranstaltungsort: China Centrum Tübingen, Hintere Grabenstraße 26 (Seiteneingang Weltethos-Institut)

Workshop 14:00–17:00 Uhr

„Chinesische Orakelschrift in Speckstein“ – Schnitzen Sie einen Glücksbringer
mit den ältesten chinesischen Schriftzeichen unter Anleitung von Dan-wei Zhu-
Mittag

Veranstaltungsort: Club Voltaire, Haaggasse 26b

Lesung und Gespräch 16:00–17:30 Uhr

„Mama Superstar“ porträtiert elf mutige „Migrant Mamas“ aus der Sicht ihrer
deutschen Töchter, Melisa Manrique und Manik Chander – [Mehr erfahren](#)

Ganztägige Angebote

Infotische

von ca. 30 Selbsthilfegruppen, die im Gemeindehaus Lamm ihre Aktivitäten
vorstellen und das Gespräch anbieten

Ausstellung Kalligraphie und Malerei

von Dan-wei Zhu-Mittag in der HIRSCH Begegnungsstätte

Film-Vorführungen

rund um das Thema Selbsthilfe im Gemeindehaus Lamm – [Mehr erfahren](#)

Clownin Mimi

Delia Hoffmann sorgt für musikalische und andere Überraschungen auf dem Marktplatz und im Innenhof des Gemeindezentrums – [Mehr erfahren](#)

Essen und Trinken

12:00–13:30 Uhr

Mittagsimbiss in der Cafeteria der HIRSCH Begegnungsstätte

Ab 10:00 Uhr

In den Pausen finden Sie im Gemeindehaus Lamm Getränke und Brezeln und am Nachmittag Kuchen

(Jeweils auf Spendenbasis – solange der Vorrat reicht)

Diese Gruppen zeigen sich mit Informationen vor Ort

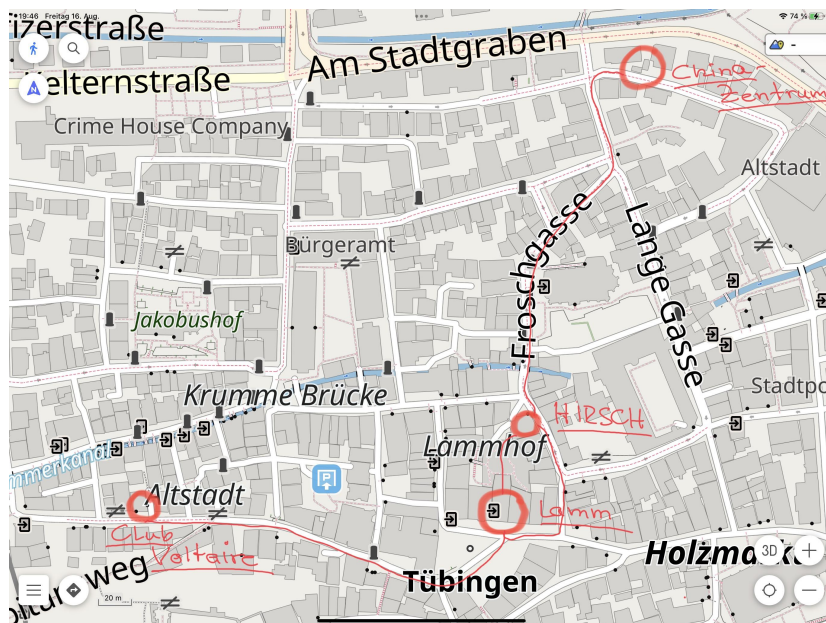
- AA – Anonyme Alkoholiker
- Al Anon – Angehörige von Suchtkranken
- Bipolar/Manisch-Depressiv – Angehörige
- Bipolar/Manisch-Depressiv – Betroffene
- Cochlea Implant, Hörgeschädigte
- CoDA – Codependent Anonymous
- DZPG – Dt. Zentrum für Psychische Gesundheit
- EA – Emotions Anonymous
- EKS – Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern
- Elternkreis suchtgefährdeter Töchter/Söhne
- FA – Food Addicts in Recovery Anonymous
- FAKT – Familien Anfallskranker Kinder
- FUNKE – Neurologisch erkrankte Kinder
- Fibromyalgie
- Food Addicts, Essstörungen
- Freundeskreis Suchtkranker Tübingen
- IKA – Inneres Kind Anonymous
- Lungenkrebs
- Landesverband Baden-Württemberg der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (LV BW ApK)
- NA – Narcotics Anonymous

- Ohr-Club
- OA – Overeaters Anonymous (Esstörungen)
- Parkinson-Vereinigung
- Post-Covid
- Post-Vakzin-Syndrom Covid Tübingen
- Post-Vakzin-Syndrom Covid CoVerSE
- Pro Kontakt, Eltern-Kind-Entfremdung
- Pro Retina, Augenerkrankungen
- Triolog – Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, Professionell Tätige
- ... und viele andere

Außerdem:

- Unabhängige Patientenberatung e.V.
- Ergänzende Unabhängige Teilhabe-Beratung (EUTB)
- Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle (IBB)
- Baden-Württembergischer Anonymer Behandlungsschein (BaWABS e.V.)
- Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg (KV BW)

Lageplan



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



www.sozialforum-tuebingen.de

Workshops

Vorträge

Mimi Clown

Erzähl-
Theater

Imbiss und
Kuchen-Buffer

Lesung

Chinesische
Orakelschrift



Veranstaltet von



Unterstützt von

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

GKV-BW

Impressum

Absender

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. – Service für Sozialvereine – Dietmar Töpfer
Europaplatz 3, 72072 Tübingen, Telefon 07071-151569
E-Mail geschaeftsfuehrung@sozialforum-tuebingen.de

Der Service für Sozialvereine im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. informiert, berät und vernetzt Tübinger Vereine und Initiativen, die sich in der sozialen Arbeit engagieren.

Haftung und Barrierefreiheit

Dieser Newsletter des Service für Sozialvereine wird in unregelmäßigen Abständen versandt. Wir übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der hier zur Verfügung gestellten Informationen oder für die verlinkten Inhalte. Wir stellen Ihnen diesen Newsletter als barriere-arme PDF-Datei zur Verfügung.

Abmeldung Newsletter

Wenn Sie aus dem Verteiler gelöscht werden möchten, geben Sie uns bitte Bescheid.