

Kliniken Am Goldenen Steig • Schwarzmaierstraße 21 • 94481 Grafenau

**An alle
Selbsthilfegruppen,
Beratungseinrichtungen
und Interessierte
im Landkreis Freyung-Grafenau**



Patientenkoordination

Frau Ulrike Nowraty
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Tel.: 08552/421-3182
ulrike.nowraty@frg-kliniken.de



Krankenhaus Grafenau

Schwarzmaierstraße 21
94481 Grafenau
Tel. 08552-421-0
Fax 08552-421-3106
www.frg-kliniken.de

18. September 2015

**Tag der Selbsthilfe im Landkreis Freyung-Grafenau
am Samstag, den 10. Oktober 2015 im Bürgerhaus Waldkirchen**

Sehr geehrte Damen und Herren,

der Sommer neigt sich dem Ende zu und wir hoffen, Sie konnten einige erholsame Tage genießen.

Unsere Planungen für den kommenden **3. Tag der Selbsthilfe** laufen inzwischen auf Hochtouren und wir möchten Ihnen hiermit die neuesten Informationen zukommen lassen. Nach einem erfolgreichen Start 2013 im Kurhaus Freyung werden wir dieses Jahr am

Samstag, den 10. Oktober im Bürgerhaus in Waldkirchen sein.

**Wir laden Sie herzlich ein, den 3. Tag der Selbsthilfe
gemeinsam mit Leben zu füllen.**

In diesem Jahr haben wir den inhaltlichen Schwerpunkt auf das Thema „**Selbstpflege**“ gelegt.

In **Workshops** am Vormittag haben Sie die Möglichkeit, sowohl körperliche als auch kreative Verfahren der Selbstpflege kennenzulernen, um diese entweder für sich selbst oder als Anregung für Ihre Gruppen zu entdecken.



**Sitz der Kliniken
Am Goldenen Steig gGmbH:**
Waldschmidtstraße 6,
94078 Freyung



Aufsichtsratsvorsitzender:
Sebastian Gruber, Landrat
Geschäftsführer:
Helmut Denk



Registergericht:
AG Passau
HRB-NR.: 360
Steuer-Nr.: 153/147/00020
UST-IDNR.: DE232683387



Bankverbindung:
Sparkasse Freyung
BLZ: 740 512 30
Konto-Nr.: 20461
BIC: BYLADEM1FRG
IBAN: DE 02740512300000020461



Neben dem **internen Austausch** wird Ihnen wieder die Möglichkeit gegeben, sich durch kostenfreie **Informationsstände** zu präsentieren (Tische und Stühle werden gestellt, Stellwände können gerne mitgebracht werden). Da wir wissen, dass viele Selbsthilfegruppen gemeinsam kreativ tätig sind, laden wir Sie ein, Produkte an Ihrem Infostand zum Verkauf anzubieten.

Musik ist Balsam für Körper, Geist und Seele.

Erleben Sie mit uns die **pure Freude am Singen** gemeinsam mit dem **Gospelchor InSpiration** aus Freyung unter der Leitung von Frau Sonja Reischl.

Im Anhang finden Sie den zeitlichen und inhaltlichen Ablauf, kleine Änderungen können sich natürlich kurzfristig ergeben.

Bitte geben Sie diese Einladung innerhalb Ihrer Selbsthilfegruppe oder Beratungseinrichtung weiter. Sie können sich ab sofort mit beiliegender Rückantwort anmelden.

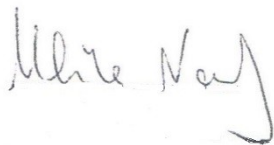
Wir möchten Sie noch ganz herzlich um Ihre **Mithilfe** bei der **Verteilung der Plakate** für den Selbsthilfetag bitten und sagen vielen Dank im Voraus.

Beiliegend erhalten Sie 2 Plakate, die Sie nach Möglichkeit bei Ihren Arzt- und Therapie-Praxen, Apotheken, Sanitätshäusern oder einem anderen Ort Ihrer Wahl zum Aushang bringen.

Haben Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen zum

**3.Tag der Selbsthilfe im Landkreis Freyung-Grafenau
am 10. Oktober 2015 im Bürgerhaus Waldkirchen**

wenden Sie sich bitte an



Ulrike Nowraty

Tel. 08552 / 421-3182

Email: ulrike.nowraty@frg-kliniken.de



Gaby Auer

Tel. 0170 / 8040962

Email: gabyauer@freenet.de

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen und einen regen Austausch
am gemeinsamen Tag der Selbsthilfe.**



Bayerischer
Landesverband für die
Rehabilitation der
Aphasiker e.V.

Tag der Selbsthilfe im Landkreis Freyung-Grafenau

Veranstaltungsort **Bürgerhaus Waldkirchen**
Datum **Samstag, 10. Oktober 2015**
Zeitraumen **10.00 Uhr - 17.00 Uhr**

Interne Veranstaltung von 10.00 Uhr – 13.00 Uhr für Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen

9.00 Uhr **Ankunft der Teilnehmer**, Aufbau der Informationsstände,
 Klärung organisatorischer Fragen
10.00 Uhr - 11.30 Uhr **Workshops** - mit Anmeldung
11.30 Uhr - 13.00 Uhr **aktuelle Informationen und informeller Austausch**
Moderation: Gaby Auer und Ulrike Nowraty
anschließend **gemeinsames Mittagessen**

Beginn der öffentlichen Veranstaltung um 13.00 Uhr

13.00 Uhr **Grußworte**
Herr Sebastian Gruber, Landrat
Herr Heinz Pollak, 1. Bürgermeister der Stadt Waldkirchen
Herr Helmut Denk, Geschäftsführer der Kliniken Am Goldenen Steig

13.30 Uhr - 14.00 Uhr **Vortrag: „Der Seele etwas Gutes tun.“**
Referentin: Frau Ursula Weigel, Leitende Psychologin
der psychosomatischen Abteilung der Kliniken Am Goldenen Steig

14.00 Uhr - 17.00 Uhr Gelegenheit für **informelle Gespräche, Kontaktpflege,**
Vernetzung an den **Informationsständen.**
Herzkissen für Ostbayern: Besucher können sich über den Nutzen der
Herzen informieren und gemeinsam mit Frau Christine Höpfl werden
vorgefertigte Stoffherzen gestopft, verschlossen und mit einem Spruch
versehen.

15.30 Uhr - 16.30 Uhr **Pure Freude am Singen:** Der **Gospelchor InSpiration aus Freyung**,
Ltg. Frau Sonja Reischl, bereichert den Tag mit mitreißenden Songs.

17.00 Uhr Ende der Veranstaltung



Überblick über die angebotenen Workshops am Vormittag. Hier finden Sie Erläuterungen der Referenten.

Bitte **vermerken** Sie auf dem **Rückmeldebogen** Ihren **Wunsch-Workshop** und eine **Alternative**, falls dieser bereits ausgebucht ist.

Workshop I "Wie geht es mir mit mir?"

Leitung: Frau Monika Krenn

... auf den ersten Blick eine etwas eigenartige Frage. Und doch, wir sollten sie uns hin und wieder mal stellen.

Monika Krenn erzählt aus ihrem Leben:

Mein „Werkzeug“ für ein lebenswertes Leben trotz oder gerade auf Grund der Krankheit MS ist das Malen und Schreiben.

Ich bin davon überzeugt, dass in jedem Menschen ureigene Talente und Möglichkeiten schlummern. Die Entdeckung und vor allem die praktische Umsetzung, durch das TUN, tragen enorm zu einer guten und heilsamen Selbstpflege bei.

Im gemeinsamen Gespräch und Austausch können wertvolle und Mut machende Impulse, in Begleitung einer gesunden Mischung aus Heiterkeit und Selbstironie, für jeden Einzelnen entstehen.

Workshop II "Die Zeit mit Kreativität und Farbe füllen."

Leitung: Herr Rudolf Ranzinger

Das wollte ich immer schon gerne mal machen! Es liegt auch an mir, ob diese Wünsche Wünsche bleiben oder ob ich so kreativ sein kann um sie umzusetzen. Was hindert mich an meiner eigenen Kreativität?

*"Wenn du was erleben willst
was du noch nie erlebt hast,
mußt du etwas tun
was du noch nie getan hast."*

Ich möchte Sie ermuntern, sich mit mir gemeinsam von Naturstimmungen, Gedanken, Eindrücken inspirieren zu lassen und - egal ob mit dem Zeichenstift, Pinsel und Farbe oder anderen Gestaltungsmöglichkeiten - schöpferisch tätig zu werden.

Ich freue mich in einem kleinen Workshop mit Ihnen zu arbeiten und herauszufinden, was uns trotz bedingter Gesundheit und so manchem Handicap noch oder "erst recht" alles möglich ist.

Ein Gefühl von Freude und Faszination können wir alle erleben.

Das Material stelle ich zur Verfügung.

Workshop III "Tanzkreisen, meditativ und beschwingt"

Leitung: Frau Monika Gutschmiedl

Mit einfachen Kreistänzen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen wollen wir uns in der Gemeinschaft auf die Reise machen zu unserer Mitte.

Im Gehen und Kreisen, im Schwingen und Drehen finden wir Entspannung, Ruhe, Geborgenheit und inneren Frieden.

Die Gemeinschaft gibt uns Halt und Sicherheit,
in der Bewegung zur Musik finden wir uns selbst.

Meine Tanzreisen führen mich auch zu onkologischen Reha-Patientinnen und ich durfte mit ihnen ganz besondere Momente der Freude und der Trauer erleben.

Für den Workshop brauchen Sie keine besondere Kleidung - wobei schwingende Röcke sehr schön sind. Die Schuhe sollten unten eine Ledersohle haben, da es sich damit leichter dreht.

Workshop IV: "**Sanfte Yoga- und Entspannungsübungen für JEDEN**"

Leitung: Frau Juliane Großmann

Ich lade Jeden herzlich ein, bei einem gesundheitsfördernden Bewegungs- und Entspannungsprogramm seinem Körper und Geist etwas Gutes zu tun und Anregungen für die eigene Praxis mit nach Hause zu nehmen.

Yoga heißt ´Einheit` und hat zum Ziel Körper und Geist in Einklang zu bringen, wodurch alle Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Yoga bedeutet bewusst und achtsam bei jeder Übung zu sein, nicht extreme Beweglichkeit. Jede Bewegung ist eigentlich Yoga, falls sie bewusst ausgeführt wird. Es werden individuelle Bedürfnisse berücksichtigt, um wohltuende Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen zu ermöglichen.

Sanfte Yogaübungen verbessern die Körperwahrnehmung und das Körpergefühl, fördern die Kraft und Beweglichkeit des Körpers, lösen Verspannungen und innere Blockaden, stärken das Organ- und Immunsystem und erhöhen das Energieniveau.

Gezielte Atemübungen reinigen die Atemwege und –organe, trainieren die Atemhilfsmuskulatur, vergrößern das Lungenvolumen und erhöhen die Sauerstoffaufnahme.

Eine wohltuende Entspannungseinheit entlastet den Kreislauf, beruhigt Körper und Geist, lässt innere Ruhe entstehen, stellt die Verbindung zum Herzen her und speichert Energie für die Heilungs- und Erneuerungsprozesse der Zellen.

Gaby Auer
Säumersteig 4
94481 Grafenau

Fax: 08552 / 920837
eMail: gabyauer@freenet.de

**Anmeldung zum 3. Tag der Selbsthilfe im Landkreis Freyung-Grafenau
am 10. Oktober 2015 im Bürgerhaus Waldkirchen**

Bitte pro Person eine Anmeldung!
Bitte bis spätestens 3.10.2015 zurücksenden.

Bezeichnung der Selbsthilfegruppe / Beratungsstelle		
Bitte Workshop auswählen und einen Alternativ-Workshop mit angeben, falls Ihr ausgesuchter Workshop schon ausgebucht ist.		
	Wunsch	Alternative
<u>Workshop I</u> "Wie geht es mir mit mir?" <i>WS-Leitung: Frau Monika Krenn</i>		
<u>Workshop II</u> "Die Zeit mit Kreativität und Farbe füllen." <i>WS-Leitung: Herr Rudolf Ranzinger</i>		
<u>Workshop III</u> "Tanzkreisen, . meditativ und beschwingt" <i>WS-Leitung: Frau Monika Gutschmiedl</i>		
<u>Workshop IV</u> "Sanfte Yoga- und Entspannungsübungen für Jeden" <i>WS-Leitung: Juliane Großmann</i>		
Sind Sie Rollstuhlfahrer oder benötigen Sie wegen eines Handicaps Unterstützung?		
Die Teilnehmerliste und das Namensschild dürfen folgende Daten von mir enthalten		
Vorname und Name:		
Funktion:		
Bezeichnung der Selbsthilfegruppe/ Beratungsstelle		
Telefon:		
Anschrift:		
Email:		