

# Wir laden ein und freuen uns auf Sie!

# 5 Jahre Haus der Selbsthilfe



Seit nunmehr fünf Jahren steht Ihnen das Haus der Selbsthilfe offen und wir sind für Ihre Anliegen da oder im Oberbergischen Kreis für Sie unterwegs. Zu unseren Veranstaltungen und an Aktionstagen in 2024 würden wir Sie gerne begrüßen:

**Fr. 8. März | 11.00 Uhr**

## Oberbergischer Frauentag 2024

Auf der Frauenmesse sind wir mit einem Infostand in Halle 32 vertreten. Auf Ihren Besuch freuen sich:

- Selbsthilfe-Kontaktstelle
- Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
- Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Berichte aus der Praxis über Themen wie Adipositas, Endometriose, seelische Gesundheit, Frauen in der 2. Lebenshälfte. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle stellt Themen von Selbsthilfegruppen vor und vermittelt bei Bedarf.

Pflege-Scrabble – Finden Sie neue Worte für alte Themen. Ihre Teilnahme wird mit einem Pflege-Produkt belohnt.

**Di. 5. März | Mo. 11. März | Di. 12. März und Mo. 18. März jeweils 11.00 Uhr**

## Aktionstage: Sucht hat immer eine Geschichte

### Selbsthilfe-Café

### Rauschbrillen-Parcours | Chatrooms

an beiden Dienstagen | 16.00 Uhr

Besuchen Sie unser Selbsthilfe-Café mit Kaffee, Keksen und Kurzfilmen. Unsere Fachberatung steht an diesen Tagen für Sie ohne Terminvereinbarung bereit.

**Schnupperstunden** bieten unsere Selbsthilfegruppen in den regulären Treffen Mo. oder Di. abends an.

**Sa. 25. Mai | 11.00 – 16.30 Uhr**

## Selbsthilfetag

Kreiskrankenhaus Oberbergischer Kreis  
Gummersbach

Im Foyer des Kreiskrankenhauses präsentieren wir unsere Arbeit und informieren über die Arbeit der Selbsthilfegruppen. **Außerdem:** Ärzte referieren über Krankheiten und Behandlungsmöglichkeiten.

**Mi. 12. Juni | 19.00 Uhr**

## Schulische Inklusion

Online Vortrag

Referent: Andreas Huckschlag | Mittendrin e. V.

Die Online-Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig.

**Anmeldung** bitte bis zum 5. Juni 2024

EUTB® Telefon: 02261 63 93 776

[teilhabeberatung-obk@paritaet-nrw.org](mailto:teilhabeberatung-obk@paritaet-nrw.org)

**Fr. 11. Oktober | 11.00 Uhr**

## Aktionstag Seelische Gesundheit

im Haus der Selbsthilfe

Nehmen Sie teil an unseren **themenbezogenen Workshops** und finden Sie heraus, was Ihnen gut tut. Informationen erhalten Sie bei den unten genannten Unterstützungsstellen.

**Beratung und Unterstützung im Haus der Selbsthilfe Oberbergischer Kreis**  
La Roche-sur-Yon-Straße 5 | 51643 Gummersbach

Kreisgruppe des Paritätischen NRW

Telefon: 02261 80 78 02

[oberbergischer-kreis@paritaet-nrw.org](mailto:oberbergischer-kreis@paritaet-nrw.org)

[www.paritaetischer-oberbergischer-kreis.de](http://www.paritaetischer-oberbergischer-kreis.de)



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Mobil: 0176 56 43 468

[pflugeselbsthilfe-obk@paritaet-nrw.org](mailto:pflugeselbsthilfe-obk@paritaet-nrw.org)

[www.paritaetischer-oberbergischer-kreis.de](http://www.paritaetischer-oberbergischer-kreis.de)



Selbsthilfe-Kontaktstelle

Telefon: 02261 81 68 07

[selbsthilfe-obk@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-obk@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-obk.de](http://www.selbsthilfe-obk.de)



Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®)

Telefon: 02261 63 93 776

[teilhabeberatung-obk@paritaet-nrw.org](mailto:teilhabeberatung-obk@paritaet-nrw.org)

[www.teilhabeberatung-obk.de](http://www.teilhabeberatung-obk.de)

