

► **Achtung Terminänderung! Messe Mode. Heim. Handwerk verschoben!**

Die diesjährige Messe hat sich um eine Woche nach hinten verschoben und findet statt vom 10.-18.11.2018.

► **Ein Geschenk an die Gruppen: Kartenspiel „Wie geht´s? Wie steht´s?“**

Das schöne Spiel, das vom Selbsthilfebüro Niedersachsen herausgegeben wurde, haben wir im Januar in einer Veranstaltung vorgestellt. Es gibt spielerische Impulse für die Gruppenarbeit und wirft Fragen auf wie: Sind wir alle noch dabei? Fühlt sich jede/r in der Gruppe wohl? Haben wir noch gemeinsame Ziele?

Wir haben noch einige Spiele auf Lager und möchten diese gerne an die Gruppen verschenken. Gruppen, die eins haben möchten, sollen sich bitte fix bei uns melden und können es sich bei uns abholen.

► **Erfahrungsaustausch: Depressionen**

Im Gespräch: Essener Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen

Termin: Donnerstag, 22.2., 16:30-18 Uhr

Ort: Alfred Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

► **Tag der Seltenen Erkrankungen- Selbsthilfegruppen stellen sich vor**

Termin: Samstag, 24.2., 10-20 Uhr

Ort: Einkaufszentrum Limbecker Platz 14, Essen-Mitte

► **‘Tadim yok’ - Depresyon hayatı neden zorlatıyor? Bock auf gar nix – Wenn Depressionen das Leben schwer machen**

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Ruhr e.V. (ASB) und Sonii e.V.

Termin: Donnerstag, 15.3., 14-16 Uhr

Ort: Die Perspektive e.V., Eulerstr. 17, Essen-Altendorf

► **Gruppen in Gründung / Neue Gruppen:**

- **Zwänge:** Gründung am Dienstag, 20.2. um 18 Uhr in der WIESE
- **Krise rund um die Geburt:** jeden 1. Montag im Monat, 19 Uhr in der WIESE
- **Kriegsenkel:** jeden 2. Samstag 15 bis 16.30 Uhr im Steeler Krupp-Krankenhaus
- **Selbsthilfe singt – Singen ist Selbsthilfe:** jeden Mittwoch 18-19 Uhr, Margot von Bonin-Haus, Hohlweg 8
- **Kalorienbombe – Angehörige von essgestörten Kindern und Jugendlichen:** jeden 1. Montag im Monat im Rhein-Ruhr-Zentrum

► **Freiwilligenkarte der Stadt Essen**

Die Stadt Essen vergibt kostenlos die sog. Essener Freiwilligenkarte um ehrenamtliches Engagement zu würdigen. Bekommen kann sie jeder Essener ab 16 Jahren, der ehrenamtlich tätig ist. Für den Erhalt ist bei der Stadt ein Antrag zu stellen, der hier runterladen werden kann:

https://media.essen.de/media/wwwessende/aemter/0102/Antrag_Freiwilligenkarte_Essen_2017_bf.pdf .

Die Karte gilt für drei Jahre und ermöglicht einen Rabatt beim Kauf einer Jahreskarte für die Gruga.

► **Raum der Selbsthilfe**

Am Universitätsklinikum gibt es seit kurzem einen eigenen Raum für die Selbsthilfe, der von allen Gruppen genutzt werden kann. „Gemeinsam Gesundheit fördern – über die medizinische Grundversorgung hinaus: mit diesem Anspruch ist die Stiftung Universitätsmedizin angetreten, um wichtige Förderprojekte und wegweisende Ideen am Universitätsklinikum Essen zu realisieren. Aus diesem Grund hat die Stiftung Räumlichkeiten für die verschiedenen Selbsthilfegruppen ausgestattet und bereitgestellt. Seit Ende 2017 können sie im „Margot von Bonin-Haus“ am Hohlweg 8 genutzt werden. „Der Raum schafft eine Heimat für die Selbsthilfegruppen, die mit dem Universitätsklinikum Essen in Verbindung stehen“, erklärt Ingo Neupert, Selbsthilfebeauftragter des Klinikums.“ Ansprechpartnerin für Raumbuchungen ist Anette Münch mit der Nummer 0201 723-4699 oder via Mail an anette.muench@uk-essen.de .