

... in der Gesundheitsregion Grafschaft Bentheim



Seit 2015 ist die Grafschaft Bentheim anerkannte Gesundheitsregion Niedersachsen. Ziel der Gesundheitsregion ist es, Akteure aus dem Gesundheitsbereich auf lokaler Ebene stärker zu vernetzen, um gemeinsam bedarfsgerechte Lösungen für die Zukunft zu entwickeln. 1999 wurde die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Grafschaft Bentheim gegründet. Das Büro unterstützt die Engagierten bei der Gründung von Selbsthilfegruppen und begleitet sie mit Rat und Tat. Zudem organisiert die Selbsthilfekontaktstelle den Selbsthilfetag.

Landkreis Grafschaft Bentheim
Büro für Selbsthilfe und Gesundheitsamt
Dr. Annegret Hölscher
Am Bölt 27
48527 Nordhorn
Telefon: 05921-961867
Fax: 05921-961877
annegret.hoelscher@grafschafft.de

selbsthilfe.grafschafft-bentheim.de
gesundheitsregion.grafschafft-bentheim.de

EINLADUNG

„Selbsthilfe hilft!“

Tag der Selbsthilfe und Gesundheit

Samstag, 14. Oktober 2023
09.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Alte Weberei, Vechteau 2, 48529 Nordhorn



9. Selbsthilfetag
Samstag, 14.10.2023, ab 9.30 Uhr



Unterstützt durch die AOK



Programm Selbsthilfetag, 14. Oktober 2023

Liebe Grafschafterinnen und Grafschafter,

Im Jahr 1999 fand in der Grafschaft Bentheim der erste Selbsthilfetag statt, eine Zeit, in der die organisierte Selbsthilfe in der Grafschaft Bentheim noch in den Kinderschuhen steckte. Die damals gegründete Kontaktstelle des Landkreises zur Unterstützung und Koordination der unterschiedlichen Selbsthilfegruppen hat sich mittlerweile als zentrale Instanz fest etabliert. Die steigende Anzahl an Angeboten und Gruppen – mittlerweile über 130 – unterstreicht die Bedeutung der aktiven Selbsthilfe in der Grafschaft. Diese Gruppen decken eine breite Palette an Themen und Erkrankungen ab. Mein großer Respekt gebührt den vielen Ehrenamtlichen, die sich leidenschaftlich für die Selbsthilfe einsetzen und das Prinzip "Jeder für jeden" verkörpern.

Die Selbsthilfekultur in unserer Grafschaft hat sich beachtlich entwickelt. Ich freue mich deshalb, dass mit dem nunmehr neunten Selbsthilfetag diese erfolgreiche Entwicklung fortgeschrieben wird. Doch dieser Tag fokussiert sich nicht nur auf Selbsthilfe. Die allgemeine Gesundheit steht ebenso im Mittelpunkt, beispielhaft hervorgehoben durch den Vortrag von Prof. Dr. Nils Schneider zum Thema "Gesundheitsversorgung im Wandel". Es ist ein Thema, das uns alle betrifft – individuell und als Gesellschaft. Daher lade ich alle Interessierten herzlich ein, am 14. Oktober in die Alte Weberei zu kommen und diesen Aktionstag gemeinsam mit uns zu erleben.



Herzlichst

Ihr Landrat Uwe Fietzek
Vorsitzender der Gesundheitsregion
Grafschaft Bentheim
Schirmherr des Selbsthilfetages

Moderator und Unterhaltungskünstler:

Dr. phil. Dipl.-Psych. Manfred Göhler (Monsieur Agon)

09.30 Uhr: Stehkafee mit musikalischer Unterhaltung

10.00 Uhr: Trommel-Darbietung, *Monsieur Agon*

10.10 Uhr: Begrüßung

durch **Landrat Uwe Fietzek** und **Dr. Annegret Hölscher**

10.20 Uhr: Vortrag „Gesundheitsversorgung im Wandel: Wohin geht der Weg?“

mit **Prof. Dr. Nils Schneider**, Med. Hochschule Hannover

11.00 Uhr: Meditationsspiel, *Monsieur Agon*

11.10 Uhr: Talkrunde „Selbsthilfe hilft“

Moderator: **Dr. phil. Dipl.-Psych. Manfred Göhler**

Gäste:

Dörte von Kittlitz, Leiterin Selbsthilfe-Büro Niedersachsen, Hannover

Dipl.-Psych. Jürgen Matzat, Gründer der ersten Selbsthilfekontaktstelle, Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie, Gießen

Dr. med. Ansgar Siegmund, Chefarzt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Neurologie, EUREGIO-Klinik

Thorsten Boomhuis, 1. Vorsitzender und Gründer von PingPongParkinson e.V., Bundeszentrale Nordhorn

12.00 Uhr: Lichtartistik, *Monsieur Agon*

Ab 12.10 Uhr: Besuch der Messestände

Institutionen und Informations- und Beratungsstände zu Suchterkrankungen, Atemwegserkrankungen, Depressionen, Autismus, Schlaganfall, Stoma, Amputationen, Rest Legs Syndrom, Stottern, Morbus Sudeck, Krebserkrankungen, Tinnitus, Stress, Parkinson, Neurologische Erkrankungen, Cochlea Implantate, ADHS, Adipositas, Kreisrunder Haarausfall, Pflegenden Angehörige, Behinderungen, Probleme in Lebens- und Beziehungssituationen*

* Hier erwarten Sie frisch zubereitete alkoholfreie Cocktails.

14.00 Uhr: Yoga mit dem Stuhl, Übungen für den Alltag – Momente der Achtsamkeit und Ruhe

Aditi Yoga – Christina Oberndörfer, Yogalehrerin

15.00 Uhr: Workshop „Selbsthilfe singt“

mit Pastor **Dieter Wiggers**

16.30 Uhr: Gemeinsames Abschlussingen

Veranstaltungshighlights:

Mitmachaktionen

z. B. AidsMobil, Fahrsimulator, Tischtennis-Roboter, Suchtblinden, Age-Anzug, Demenzpacours, künstlerisches Unterhaltungsprogramm, aktives Singen, Kinderprogramm

Informationsmaterial

- » Neue Ausgabe des Selbsthilferezechnisses,
- » Neuausgabe Pflege und Selbsthilfe,
- » Grafschafter Notfallmappe