

Selbsthilfe im Dialog - miteinander lernen, erfahren und austauschen

Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppen in Thüringen 2023

- **Online-Seminar: Selbsthilfe, rechtlich gesehen**
- Die Gesellschaft des bürgerlichen Rechts
Freitag, 24.03.2023 von 14 bis 16:30 Uhr
- **Online-Seminar: Am Anfang ist die Idee ...**
- Eine Selbsthilfegruppe gründen und gemeinsam
erfolgreich entwickeln
Freitag, 21.04.2023 von 14:30 bis 18 Uhr
- **Gruppen erhalten - Inspirationen für ein gemeinschaftliches und
lebendiges Gruppenleben**
jeweils samstags: 22.04.2023 Suhl; 06.05.2023 Erfurt; 24.06.2023 Jena
- **PC-Grundlagen**
- Organisatorisches in der Selbsthilfegruppe souverän meistern
Mittwoch, 26.04.2023 Erfurt von 10 bis 16 Uhr
- **Das Immunsystem stärken**
- Essen und Trinken für eine gute Abwehr
jeweils samstags: 17.06.2023 Erfurt; 08.07.2023 Jena; 26.08.2023 Suhl
- **Konflikten einfach vorbeugen mit gewaltfreier Kommunikation**
jeweils Samstag: 24.06.2023 Suhl; 05.08.2023 Erfurt; 12.08.2023 Jena
- **Seelische Gesundheit**
jeweils samstags: 09.09.2023 Jena; 04.10.2023 Suhl; 09.12.2023 Erfurt
- **Gemeinsam leichter - Warum Gruppen das Leben bereichern**
jeweils samstags: 23.09.2023 Suhl; 21.10.2023 Erfurt; 25.11.2023 Jena
- **Online-Seminar: Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen
Krankenkassen**
Freitag, 10.11.2023 von 14 bis 16 Uhr

Veranstaltungsorte:

- Teilhabezentrum Erfurt Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt
- CCS – Congress Centrum Suhl – Touristik und Congress GmbH,
Friedrich-König-Straße 7, 98527 Suhl
- Akademiehotel, Am Stadion 1, 07749 Jena
- Online über Zoom

2023

Dozententeam:

Renate Mitliger-Lehner; Brigitte Schramm
Dr. Silvia Steiner; Anja Palitzta und Olaf
Hartke; Sabine Wolff; Ulrike Koch; Klaus
Vogelsänger; Andrej Singer; Katja Kliewe

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen von
Selbsthilfegruppen, Mitglieder in
Selbsthilfegruppen

Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die
Gesundheitskasse für Sachsen und
Thüringen.

Persönliche Beratung:

Daniela Kahl
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

Anmeldung unter:

[www.parisat.de/
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Anmeldeschluss:

jeweils 14 Tage vor Seminarbeginn

Eine Kooperation der AOK PLUS – Die
Gesundheitskasse für Sachsen und
Thüringen, der Landesarbeitsgemeinschaft
Thüringer Selbsthilfeplenum (Vertretung
der Thüringer Selbsthilfekontaktstellen),
der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe
Thüringen e.V. (LaKoST) sowie des
Paritätischen Thüringen.

Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe

