

# Aktionswoche Selbsthilfe

18. – 26. Mai 2019



## Die Selbsthilfe in Köln kennenlernen!

Für viele Menschen ist Selbsthilfe zur Bewältigung ihres Alltags unverzichtbar. Sie ist vielfältig, bunt und mehr als nur ein Stuhlkreis. Gerade in Zeiten des Internets und sozialer Netzwerke ist sie eine attraktive Unterstützungsform bei gesundheitlichen Problemen und in anderen schwierigen Lebenssituationen.

**Mo  
20.5.**

### Selbsthilfe-Infopoint in der Uni-Mensa

Verbinde dein Mittagessen mit Infos über Selbsthilfe. Wir freuen uns auf deinen Besuch an unseren Informationsständen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und den Selbsthilfegruppen Interessenvereinigung für Anfallskranke, Junge Psychiatrie-Erfahrene, Kölner Arbeitskreis LRS & Dyskalkulie, Kölner Suchthilfe, Selbsthilfegruppe „Aktiv gegen Stalking“.

**Uhrzeit:** 11.00-15.00 Uhr  
**Ort:** Kölner Studierendenwerk,  
 Mensa (Foyer und UG)  
 Zulpicher Straße 70  
 50937 Köln

**Di  
21.5.**

### Nächster Halt: Chlodwigplatz Aussteigen und über Selbsthilfe informieren

Informationsstand der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und der Selbsthilfegruppen Deutsche Rheuma Liga, Elternkreis drogengefährdeter und -abhängiger Jugendlicher, Elternkreis herzkranker Kinder, Kölner Suchthilfe und Marcumar-Selbsthilfe.

**Uhrzeit:** 10.00-18.00 Uhr  
**Ort:** Chlodwigplatz  
 50678 Köln

**Mi  
22.5.**

### Selbsthilfe-Café – alles andere als alter Kaffee

Was ist Selbsthilfe und welche Selbsthilfegruppen gibt es in Köln? Kommen Sie vorbei und informieren sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle und dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe. Die ersten 100 Besucher\*innen erhalten einen Gutschein für Kaffee und Kuchen. Die Wanderausstellung „Selbsthilfe tut gut, macht Mut“ führt Sie ins benachbarte inSide Café. Dort können Sie in gemütlicher Atmosphäre bei Cappuccino und Kuchen in lockeren Kontakt mit Selbsthilfegruppen treten.

**Uhrzeit:** 14.00-17.00 Uhr  
**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Wir verbindet,  
Wir stärkt,  
Wir hilft.

**Mi  
22.5.**

### Gesprächsabend: Kölner Arbeitskreis LRS & Dyskalkulie e.V.

In entspannter Atmosphäre könnn Sie über Themen sprechen, die Sie bewegen. An diesem Abend geht es darum, sich auszutauschen, Tipps zu geben oder einfach mal etwas von der Seele zu reden. Um Anmeldung wird gebeten: [www.lrs.koeln](http://www.lrs.koeln)

**Uhrzeit:** 19.30 Uhr  
**Ort:** Bürgerzentrum Ehrenfeld  
 Venloer Str. 429  
 50825 Köln

**Do  
23.5.**

### Selbsthilfe bei psychischen Krisen

Vortrag und Diskussion mit Herrn Brandenburg, der langjährige Erfahrungen in Selbsthilfegruppen hat.

**Uhrzeit:** 17.30 Uhr  
**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

**Do  
23.5.**

### Komm, sing mit!

Der Chor der Kölner Selbsthilfe und seine Leiterinnen Monika Kampmann und Ingrid Ittel-Fernau laden unter dem Motto „Helf d'r selvs un sing, dann häss de winnijer Ping!“ zum Mitsing-Nachmittag ein. Alle sind herzlich willkommen!

**Uhrzeit:** 17.00-18.30 Uhr  
**Ort:** Kartäuserkirche  
Kartäusergasse 7  
50678 Köln

**Fr  
24.5.**

### Filmabend „The Anonymous People“

Ein beeindruckender Film über die Suchtbewegung in den USA. In englisch, mit deutschen Untertiteln.

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr  
**Ort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln



### Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6  
50676 Köln

Tel. 0221 95 15 42 23  
selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

[www.selbsthilfekoeln.de](http://www.selbsthilfekoeln.de)  
[www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg](https://www.facebook.com/selbsthilfe.rhein.sieg)

**Alle Angebote sind kostenlos und können – wenn nicht anders vermerkt – ohne Anmeldung besucht werden!**

### Über uns

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln ist die einzige Einrichtung in der Stadt, die ein umfassendes Informations- und Beratungsangebot rund um das Thema Selbsthilfe bereitstellt. Seit mehr als 30 Jahren **unterstützen** wir Selbsthilfegruppen bei ihrer Arbeit, **vermitteln** Interessierte an bestehende Gruppen, klären auf, **fördern** und verbreiten den Selbsthilfedanken vor Ort.

Darüber hinaus gibt es in unserer Selbsthilfe-Kontaktstelle seit über 15 Jahren ein **muttersprachiges Angebot** für Kölnerinnen und Kölner türkischer Herkunft. Aber natürlich unterstützen wir mit unseren **kostenlosen** Leistungen alle Menschen in unserer Stadt zum Thema Selbsthilfe – egal welcher Herkunft und Sprache.

Mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe gibt es in Köln seit 2017 ein Angebot speziell für pflegende Angehörige, die auf der Suche nach Gesprächskreisen sind.

### Unsere Beratungszeiten

#### Telefonische Information und Beratung zu Selbsthilfegruppen:

Tel.: 0221 95 15 42 16  
Montag 9.00 - 12.30 Uhr  
Mittwoch 14.00 - 17.30 Uhr  
Donnerstag 9.00 - 12.30 Uhr

#### Türkischsprachige Information und Beratung:

Tel.: 0221 95 15 42 56  
Montag bis  
Donnerstag 9.00 - 16.00 Uhr  
Freitag 9.00 - 12.30 Uhr

#### Persönliche Beratung während unserer Bürozeiten:

Nach Terminvereinbarung

#### Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln

Tel.: 0221 95 15 42 33  
Mittwoch 10.00-12.00 Uhr  
pflegeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Die bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe findet auf Initiative des Paritätischen Gesamtverbandes und der Paritätischen Landesverbände statt. Alle Infos und Veranstaltungen finden Sie auf:

[www.wir-hilft.de](http://www.wir-hilft.de)

Die Aktionswoche Selbsthilfe wird gefördert durch: