



Veranstaltungen der Kontakt – und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen im Haus der Begegnung 2019

- 08. Januar 2019**
Dienstag, 16.30 Uhr
JUSEFFO
Jahresauftakt
- 31. Januar 2019**
Donnerstag, 16.00 Uhr
**Sprechertreffen der Selbsthilfegruppen
und Vereine**
- 12. Februar 2019**
Dienstag, 14.00 Uhr
Veranstaltung für „Pfleger Angehörige“
„Gut vorgesorgt mit Vorsorgevollmacht und
Verfügungen“
- 28. Februar 2019**
Donnerstag, 17.00 Uhr
Unsere Seele – Urkraft des Lebens
„Veränderungen gewollt oder ungewollt, nichts ist
so beständig wie Veränderungen“
- 04. März 2019**
Montag, 15.00 Uhr
**„Wir feiern Rosenmontag“
in der KITA Spatzenhaus**
- 04. März 2019**
Montag, 14.00 Uhr
Veranstaltung für „Pfleger Angehörige“
„Wir feiern Rosenmontag“
- 14. März 2019**
Donnerstag, 18.00 Uhr
Supervision
Krisen effektiv bewältigen, Unterstützung bei der
Lösung von Konflikten
- 28. März 2019**
Donnerstag, 17.00 Uhr
Unsere Seele – Urkraft des Lebens
„Angst, Trauer, Wut, wohin mit meinen
(un)geliebten Gefühlen“
- 09. April 2019**
Dienstag, 14.00 Uhr
Veranstaltung für „Pfleger Angehörige“
„Schmerzen? Was kann ich tun?“
- 10. April 2019**
Mittwoch, 18.00 Uhr
**Erfahrungsaustausch der Sucht
Selbsthilfegruppen**
- 13. April 2019**
Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr
Kräuter im Jahreslauf
Kräuter in ihrer praktischen Anwendung
Für die Ernährung als auch für heilende Aspekte
- 25. April 2019**
Donnerstag, 17.00 Uhr
Unsere Seele – Urkraft des Lebens
„Gesundes schnelles Mittagessen im Büro und
unterwegs“
- 10. Mai 2019**
Freitag, 10.00 Uhr
Frühjahrsputz im HdB
- 14. Mai 2019**
Dienstag, 14.00 Uhr
Veranstaltung für „Pfleger Angehörige“
„Tai-chi – Übungen zur Entspannung und
Selbstwahrnehmung“



23. Mai 2019

Donnerstag, 17.00 Uhr

Unsere Seele – Urkraft des Lebens

„Ich habe keine Zeit – Umgang mit Grenzen und Überforderung“

23. Mai 2019

Donnerstag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Tai - chi

Tai – chi wird in der TCM zur Gesundheitsförderung -und Erhaltung eingesetzt. Die Übungen sollen die Selbstheilungskräfte aktivieren

06. Juni 2019

Donnerstag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Tai-chi

Tai – chi wird in der TCM zur Gesundheitsförderung -und Erhaltung eingesetzt. Die Übungen sollen die Selbstheilungskräfte aktivieren

13. Juni 2019

Donnerstag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Tai-chi

Tai – chi wird in der TCM zur Gesundheitsförderung -und Erhaltung eingesetzt. Die Übungen sollen die Selbstheilungskräfte aktivieren

15. Juni 2019

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Kräuter im Jahreslauf

Kräuter in ihrer praktischen Anwendung
Für die Ernährung als auch für heilende Aspekte

18. Juni 2019

Dienstag, 16.00 Uhr

**Sommerfest „Haus der Begegnung“
für alle Mitglieder aus den SHG und Vereinen
Pflegerische Angehörige und JUSEFFO**

20. Juni 2019

Donnerstag, 10.00 Uhr

**Helfende Hände- Älter werden in
Frankfurt (Oder)
Selbsthilfetag der SHG und Vereine,
Pflegerische Angehörige und Juseffo**

20. Juni 2019

Donnerstag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Tai-chi

Tai – chi wird in der TCM zur Gesundheitsförderung -und Erhaltung eingesetzt. Die Übungen sollen die Selbstheilungskräfte aktivieren

27. Juni 2019

Donnerstag, 12.00 bis 13.00 Uhr

Tai-chi

Tai – chi wird in der TCM zur Gesundheitsförderung -und Erhaltung eingesetzt. Die Übungen sollen die Selbstheilungskräfte aktivieren

27. Juni 2019

Donnerstag, 17.00 Uhr

Unsere Seele – Urkraft des Lebens

„Aggressionsabbau, aber wie?“

10. September 2019

Dienstag, 11.30 Uhr

**Veranstaltung für „Pflegerische Angehörige“
„Pflegerische und krankheitslindernde Salben schnell
selbst gemacht**



17. September 2019

Dienstag, 14.00 Uhr

Tango-Workshop

mit Augusto SALVO GONZALEZ

19. September 2019

Donnerstag, 117.00 Uhr

JUSEFFO

Lagerfeuer

21. September 2019

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Kräuter im Jahreslauf

Kräuter in ihrer praktischen Anwendung

Für die Ernährung als auch für heilende Aspekte

26. September 2019

Donnerstag, 17.00 Uhr

Unsere Seele – Urkraft des Lebens

„Du bist, was Du isst!“

08. Oktober 20 19

Dienstag, 14.00 Uhr

Veranstaltung für „Pfleger Angehörige“

„Neue Betreuungs- und Wohnformen in der Stadt“

10. Oktober 2019

Donnerstag, 18.00 Uhr

Supervision

Krisen effektiv bewältigen, Unterstützung bei der

Lösung von Konflikten

17. Oktober 2019

Donnerstag, 16.00 Uhr

Sprechertreffen der Selbsthilfegruppe

und Vereine

24. Oktober 2019

Donnerstag, 17.00 Uhr

Unsere Seele – Urkraft des Lebens

„Achtsamkeit“

12. November 2019

Dienstag, 14.00 Uhr

Veranstaltung für „Pfleger Angehörige“

„Naschen ohne Reue, leckere und gesunde Pralinen

schnell selbst gemacht“

28. November 2019

Donnerstag, 17.00 Uhr

Unsere Seele – Urkraft des Lebens

„Stress!!! Was macht es mit mir, wie gehe ich damit um?“

30. November 2019

Samstag, 10.00 Uhr

Kräuterjahreslauf

Kräuter in ihrer praktischen Anwendung

Für die Ernährung als auch für heilende Aspekte

13. Dezember 2019

Freitag, 14.00 Uhr

28. Geburtstag Haus der Begegnung

für alle Mitglieder aus den SHG und Vereinen.

Pfleger Angehörige und **JUSEFFO**