

## Veranstaltungen der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen 2020



**23. Januar 2020**

Donnerstag 16.30 Uhr

**JUSEFFO Jahresauftakt**

Bowlen und Spaß (außer Haus)

---

**24. Februar 2020**

Dienstag, 15.00 Uhr

**Veranstaltung für Pflegende Angehörige**

Rosenmontag in der Kita Spatzenhaus

---

**27. Februar 2020**

Donnerstag, 17.00 Uhr

**Unsere Seele – Urkraft des Lebens**

Psychosomatische Störungen in Zusammenhang  
mit Sucht Chef. Dr. Niedermeyer

---

**10. März 2020**

Dienstag, 14.00 Uhr

**Veranstaltung für Pflegende Angehörige**

Zeitgeschichte Frankfurt (Oder)

Gemeinsamer Nachmittag für Töchter, Söhne & Eltern

---

**19. März 2020**

Donnerstag, 16.00 Uhr

**Sprechertreffen Selbsthilfegruppen**

und Vereine

---

**26. März 2020**

Donnerstag, 17.00 Uhr

**Unsere Seele – Urkraft des Lebens**

Konflikte und Kommunikation in der Gruppenarbeit

---

**07. April 2020**

Dienstag, 14.00 Uhr

**Veranstaltung für Pflegende Angehörige**

Umgang mit Grenzen und Überforderung

---

**18. April 2020**

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

**Kräuter im Jahreslauf**

Kräuter in ihrer praktischen Anwendung  
für Ernährung und heilende Aspekte

---

**23. April 2020**

Donnerstag, 17.00 Uhr

**Unsere Seele – Urkraft des Lebens**

Aufbau neuer Lebensperspektiven,  
Rückfallvorbeugung (Traumatherapie)

---

**12. Mai 2020**

Dienstag, 14.00 Uhr

**Veranstaltung für Pflegende Angehörige**

Tango für Menschen mit Beeinträchtigung  
gemeinsam mit Ihren pflegenden Angehörigen

---

**15. Mai 2020**

Freitag, 10.00 Uhr

Frühjahrsputz im HdB

---

**18. Mai 2020**

Montag, 17.00 Uhr – 20.00 Uhr

**Supervision**

Krisen effektiv bewältigen, Unterstützung  
bei der Lösung von Konflikten

---

**28. Mai 2020**

Donnerstag, 17.00 Uhr

**Unsere Seele – Urkraft des Lebens**

Du bist, was du isst? Gewichtsprobleme?  
Ich esse doch nicht viel! Esse ich das Richtige?

---

**02. Juni 2020**

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr

**Tai - Chi**

Gesundheitsförderung und Erhaltung eingesetzt.  
Die Übungen sollen die Selbstheilungskräfte aktivieren  
Teilnehmerkosten 5,00 €

---

**09. Juni 2020**

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr

**Tai - Chi**

Gesundheitsförderung und Erhaltung eingesetzt.  
Die Übungen sollen die Selbstheilungskräfte aktivieren  
Teilnehmerkosten 5,00 €

---

**09. Juni 2020**

Dienstag, 16.00 Uhr

Sommerfest

Haus der Begegnung für alle aus den SHG und  
Vereinen, Pflegende Angehörige und JUSEFFO

---

**16. Juni 2020**

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr

**Tai - Chi**

Gesundheitsförderung und Erhaltung eingesetzt.  
Die Übungen sollen die Selbstheilungskräfte aktivieren  
Teilnehmerkosten 5,00 €

---

**18. Juni 2020**

Donnerstag, 10.00 Uhr

**Helfende Hände**

Älter werden in Frankfurt (Oder)  
im Spitzkrug Multi Center  
Selbsthilfetag der SHG und Vereine,  
Pflegerische Angehörige und JUSEFFO

---

**20. Juni 2020**

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

**Kräuter im Jahreslauf**

Kräuter in ihrer praktischen Anwendung  
für Ernährung und heilende Aspekte

---

**23. Juni 2020**

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr

**Tai - Chi**

Gesundheitsförderung und Erhaltung eingesetzt.  
Die Übungen sollen die Selbstheilungskräfte aktivieren  
Teilnehmerkosten 5,00 €

---

**14. September 2020**

Dienstag, 14.00 Uhr

**Veranstaltung für Pflegerische Angehörige**

Medienangebot für ältere Menschen in der Bibliothek

---

**17. September 2020**

Donnerstag, 17.00 Uhr

**JUSEFFO**

Lagerfeuer & Grillen für jedermann

---

**24. September 2020**

Donnerstag, 17.00 Uhr

**Unsere Seele – Urkraft des Lebens**

Perfektionismus mein Thema? Was macht das mit mir?

---

**06. Oktober 2020**

Dienstag, 14.00 Uhr

**Veranstaltung für Pflegerische Angehörige**

Pflegerische und krankheitslindernde Salben selbst gemacht

---

**19. Oktober 2020**

Montag, 17.00 Uhr – 20.00 Uhr

**Supervision**

Krisen effektiv bewältigen, Unterstützung bei der  
Lösung von Konflikten

---

**22. Oktober 2020**

Donnerstag, 17.00 Uhr

**Unsere Seele – Urkraft des Lebens**

Raus aus der Depression, ein Betroffener erzählt,  
wie es gehen kann!

---

**05. November 2020**

Donnerstag, 16.00 Uhr

**Sprechertreffen der Selbsthilfegruppe**

und Vereine

---

**10. November 2020**

Dienstag, 14.00 Uhr

**Veranstaltung für Pflegende Angehörige**

Pralinen schnell selbst gemacht und dabei  
gemeinsam ins Gespräch kommen

---

**26. November 2020**

Donnerstag, 17.00 Uhr

**Unsere Seele – Urkraft des Lebens**

Naschen ohne Reue - Weihnachtsbäckerei

**11. Dezember 2020**

Freitag, 14.00 Uhr

**29. Geburtstag Haus der Begegnung**

für Mitglieder aus den SHG und Vereinen.  
Pflegende Angehörige und JUSEFFO

---

*Änderungen vorbehalten!*