



# Newsletter I/2019

## Artikelübersicht:

Neue Kollegin	1
Gute Geschäfte	1/2
Neue Selbsthilfe- broschüre	2
Termine	3/4
Gruppengründungen	4/5
Gut zu wissen	5

## Aktuelles

### Neue Mitarbeiterin im SFZ

Seit dem 1. Dezember 2018 ist Conny Meuwissen als Verwaltungskraft im SFZ tätig. Sie hatte zuvor viele Jahre in der Verwaltung der Caritas Pflegestation Heinsberg gearbeitet und bringt damit viel Know-how mit.

Wir freuen uns sehr, Conny Meuwissen für das SFZ Team gewonnen zu haben!



### Projekt „Gute Geschäfte im Kreis Heinsberg“

„Tue Gutes und rede darüber“ – diese Weisheit von Walter Fisch haben sich die Organisatoren des ersten Heinsberger Marktplatzes „Gute Geschäfte im Kreis Heinsberg“ zu Herzen genommen.

Am Dienstag, den 07.05.2019 um 18.00 Uhr werden in der Werkbank der Kreissparkasse Heinsberg Unternehmen und gemeinnützige Organisationen, Initiativen und Vereine zusammenkommen, um im Rahmen eines Marktplatzes verbindliche Vereinbarungen zu treffen und "Gute Geschäfte" zu machen. Hierbei handelt es sich ausschließlich um Vorteile wie Kompetenzen (Wissen), Personal (Zeit) und Sachleistungen (Mittel).

Geld darf nicht Teil des Handels sein!

Vertreterinnen und Vertreter der AWO im Kreis Heinsberg, des Caritasverbandes für die Region Heinsberg e.V., des Diakonischen Werkes im Kreis Heinsberg, des DRK Kreisverband Heinsberg e.V., der Stadt Hückelhoven und des Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrums haben nach 8 monatiger Zusammenarbeit den Grundstein für die erste große, gemeinsame Veranstaltung im Kreis gelegt.

Träger: Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege



Werden auch Sie ein Teil der „Guten Geschäfte im Kreis Heinsberg“ und nutzen Sie die Gelegenheit neue Netzwerke zu knüpfen, sich bekannter zu machen, ins Gespräch zu kommen und auch zu bleiben.

Jede/r hat ein Gut, welches sie/er anbieten kann! Und sicherlich findet jede/r an diesem Tag einen oder mehrere Partner, mit denen dieses Gut getauscht werden kann.

Eine Anmeldung zu „Gute Geschäfte im Kreis Heinsberg“ ist über folgende Homepage möglich: [www.gute-geschaefte-heinsberg.de](http://www.gute-geschaefte-heinsberg.de)

Den Trailer zum Projekt finden Sie unter:

<https://www.facebook.com/myregio.tv/videos/vb.429469157075451/570932200074457/?type=2&theater>



## Neue Selbsthilfebroschüre

Die neue Selbsthilfebroschüre für den gesamten Kreis Heinsberg ist nun im Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum erhältlich. In dieser finden Sie alle bestehenden Selbsthilfegruppen aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Sucht und Psyche.



Träger: Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege



## Termine

26. März 2019, 10-13 Uhr

Ein vielfältiger Aktionstag mit dem SFZ, dem Quartier Bauchem, dem Wohnheim Mutter Theresa, der Anita-Lichtenstein-Gesamtschule und der Städt. Kindertagesstätte Bauchem

### ZusammenHalt machen

„Wie leben wir mit der digitalen Welt...?“



„Lass mal zusammenHalt machen“ – so das Motto des Aktionstages im Quartier Bauchem, angelehnt an die Tour „wir.jetzt.hier“ der youngcaritas.

Menschen unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppen können miteinander zum Thema Digitalisierung ins Gespräch kommen. Hierzu gibt es drei „Haltestellen“ mit unterschiedlichen Methoden, um durch das Thema Kontakte zu knüpfen:

- **Haltestelle 1** - Quartierszentrum Bauchem: Handy- und Tabletsprechstunde „Schüler helfen Senioren“
- **Haltestelle 2** - Wohnheim Mutter Teresa: (Cyber-)Mobbing und die Bedeutung von Selbsthilfe
- **Haltestelle 3** - Städt. Kindertagesstätte Bauchem: Fachvortrag von der Medienwissenschaftlerin Frau Dr. Anna Soßdorf „Elektronik im Kindesalter“

Gemeinsamer Ausklang bei einem Mittagsimbiss im Wohnheim.

Interessierte sind herzlich willkommen!

Selbsthilfe- u.  
Freiwilligen-Zentrum

Hochstr.24  
52525 Heinsberg

Tel.: 02452 – 156790

E-Mail:  
[selbsthilfe@sfz-  
heinsberg.de](mailto:selbsthilfe@sfz-heinsberg.de)

[freiwilligenzentrum@sfz-  
heinsberg.de](mailto:freiwilligenzentrum@sfz-heinsberg.de)

Besuchen Sie uns unter:  
[www.sfz-heinsberg.de](http://www.sfz-heinsberg.de)

## Save the date!

### „Wir hilft“ Aktionswoche Selbsthilfe 2019



Unter dem Motto **Wir hilft** findet vom 18. bis zum 26. Mai 2019 die erste bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt.

Der Paritätische Gesamtverband lädt gemeinsam mit seinen Landesverbänden und Mitgliedsorganisationen alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen.

- Selbsthilfe ist heute vielfältig, bunt und für viele Menschen zur Bewältigung ihres Alltags unverzichtbar.
- Selbsthilfe ist auch und gerade in Zeiten des Internets und sozialer Netzwerke bei gesundheitlichen Problemen und in anderen schwierigen Lebenssituationen eine attraktive, aktuelle Unterstützungsform.
- Die Aktionswoche möchte erreichen, dass sich noch mehr betroffene Menschen für die Selbsthilfe interessieren und Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen neue Mitglieder gewinnen.

(Quelle: <https://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/wir-hilft-aktionswoche-selbsthilfe/>)

Auch wir vom SFZ werden uns an dieser Woche beteiligen – nähere Infos zur Aktion erhalten Sie separat.

## Gruppengründungen

### Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende:

Alleinerziehende befinden sich in einer Lebensphase mit besonderen Herausforderungen. Ziel ist es, sich gegenseitig zu unterstützen, auszutauschen und neue Kontakte zu festigen. Die Gruppe trifft sich jeden 3. Samstag im Monat im Kath. Forum in Heinsberg.

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Muskelerkrankungen

Es gibt vielfältige Formen von Muskelerkrankungen. Gemeinsam haben sie, dass Betroffene im Alltag mit den Auswirkungen zurechtkommen müssen. Das nächste Treffen findet am Samstag, den 23.03.2019 um 14:30 Uhr im SFZ statt.

### Chronische Schmerzen und seelische Erkrankungen

In der neuen Gruppe kann sich vertrauensvoll über die Belastungen und therapeutischen Erfahrungen im Alltag ausgetauscht werden. Ziel ist es, sich gegenseitig zu ermutigen sowie neue Lebensqualität zu gewinnen. Auch können gemeinsame Unternehmungen geplant werden. Das Gründungstreffen findet am Dienstag, den 19.03.2019 um 17:00 Uhr im SFZ statt.

### Junge Selbsthilfe Adipositas/Übergewicht

„Hast du es auch satt deine Probleme mit dir selbst auszumachen? Du bist zwischen 14 und 17 Jahre und möchtest zusammen mit anderen an deinem „Zuviel an Gewicht“ etwas ändern?“

In der neuen Gruppe möchten wir uns so annehmen, wie wir sind. Uns aber auch gegenseitig bei der Gewichtsreduktion unterstützen und motivieren.

Nach einem ersten Kennenlernen im Jack, Erkelenz, findet ein weiteres Treffen statt am: **Dienstag, 02.04.2019, 17.00 Uhr im SFZ**  
Bei Interesse gerne im SFZ melden!

## Gut zu wissen...

Nimm dein Leben in die Hand!

Landesweite Werbe-Kampagne im öffentlichen Raum zur Unterstützung der Selbsthilfe in NRW.

Weitere Infos unter <https://selbsthilfe-in-nrw.de/>



Sie möchten keine Informationen vom Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum mehr erhalten? Dann senden Sie bitte eine Mail an:

[freiwilligenzentrum@sfz-heinsberg.de](mailto:freiwilligenzentrum@sfz-heinsberg.de)

[selbsthilfe@sfz-heinsberg.de](mailto:selbsthilfe@sfz-heinsberg.de)