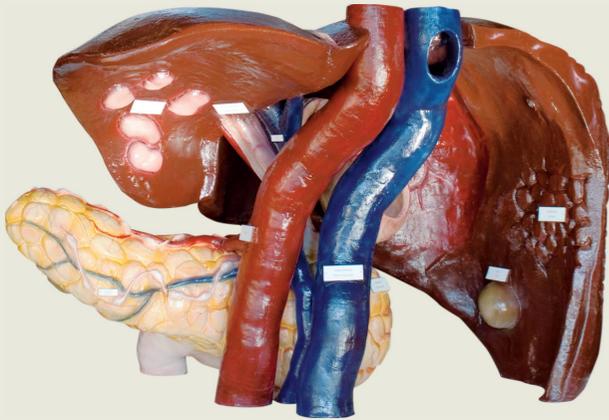


Weitere Aktionen und Highlights

Ausstellung und Begehung eines Leber-/ Pankreasmodells mit Gallenblase

700 kg schwer - 2,05 m hoch - 2,40 breit - 2,90 m lang!



Fotoquelle: www.organmodelle.de

Lungenfunktionstest

am Stand der „Selbsthilfegruppe Lungenkrebs“

Blutzuckertest

am Stand des „Deutschen Diabetiker Bundes“

Rauschbrille (simuliert 1,8 - 2‰ Blutalkohol)

am Stand der „Guttemplergemeinschaft“

„Omas Wohnzimmer“

der Alzheimer Gesellschaft

Während des gesamten Programms sind Gebärdensprecher vor Ort und übersetzen für Gehörlose.

Der Selbsthilfetag klingt um 17:00 Uhr aus.

Informieren Sie sich an mehr als 40 Infoständen der Gruppen, 11:00 - 17:00 Uhr vor dem Haupteingang und im Foyer

Teilnehmende Selbsthilfegruppen:

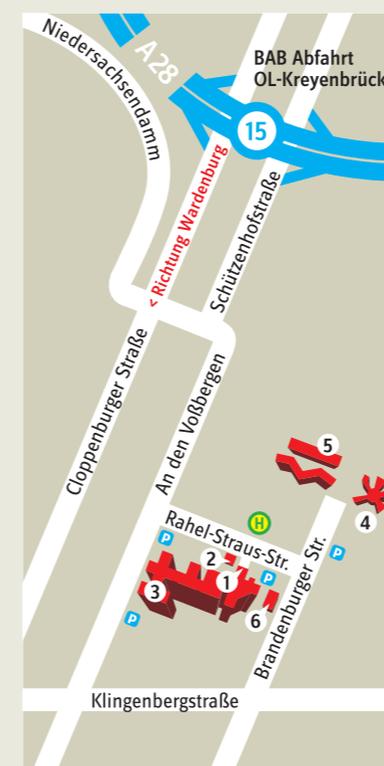
- Alzheimer Gesellschaft
- AMD - altersbedingte Makuladegeneration
- Angehörige psychisch kranker Menschen
- Anonyme Alkoholiker
- Blaues Kreuz Oldenburg
- Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V. Ortsgruppe Oldenburg
- Borderline Angehörige
- CREST-Syndrom
- Defi-Selbsthilfegruppe Oldenburg und Umland
- Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke
- Deutsche ILCO
- Deutsche Parkinson Vereinigung Regionalgruppe Oldenburg und Umland/Wesermarsch
- Deutscher Diabetiker Bund
- Elterngemeinschaft für Kinder mit Lippen-, Kiefer-, Gaumenfehlbildungen
- Elterngemeinschaft sehgeschädigter Kinder zwischen Weser und Ems
- Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Oldenburg
- Freie Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Ammerland
- Guttemplergemeinschaft Zuversicht
- Herzkind e.V.
- Herz-Kreislauf Treff
- Intersexuelle Menschen
- Kreatives A - Z Handwerken
- Kreuzbund
- Landesverband Nierenkranker, Dialysepatienten und Transplantierte Niedersachsen e.V. Regionalgruppe Oldenburg
- Lebertransplantation Oldenburg und Umzu
- Multiple Sklerose - Kontaktgruppe Oldenburg
- Nur Ruhe - Menschen mit Depressionen
- Olaph - Oldenburger Aphasiker
- OPAL, OPen ALcoholic
- Prostatataktrebs Selbsthilfegruppe Ostfriesland
- Rheuma Liga Niedersachsen e.V., Arbeitsgemeinschaft Oldenburg
- RLS - Restless-Legs-Syndrom
- Schlafapnoe - Selbsthilfegruppe Oldenburg und Umland
- SeGOLD e.V. - Selbstbestimmt leben - Gemeinschaft Oldenburg
- Selbsthilfe - Ichthyose e.V.
- Selbsthilfe Lungenkrebs
- Selbsthilfegruppe der Kehlkopflösen und Kehlkopferierten Oldenburg
- Selbsthilfegruppe Krebskranker Männer Oldenburg
- Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe
- Stotterer Selbsthilfegruppe Oldenburg
- Umwelterkrankte Friesoythe
- Verein der Hörgeschädigten Oldenburg und Umgebung e.V.
- Zöliakie - Selbsthilfegruppe Oldenburg/Region Weser-Ems

Der Besuch und die Mitmachaktionen der Veranstaltung sind kostenfrei.

Wir bitten freundlich um eine Spende für unser Projekt 5 Paten der clinic Bo www.5-fuer-clinic-bo.de



Anfahrt



Veranstalter:

Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V. (BeKoS), Oldenburg

Klinikum Oldenburg gGmbH

Per Bus:

VWG-Bus: Linie 312 Haltestelle Klinikum

- 1 Haupteingang
- 2 Gesundheitshaus
- 3 Kinderklinik
- 4 Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJPP)
- 5 Reha-Zentrum
- 6 MAZ

Veranstaltungsorganisation

Rita Wick, Fortbildungsreferat Klinikum Oldenburg gGmbH
Rahel-Straus-Str. 10, 26133 Oldenburg
Fon 0441 403-2366, Fax 0441 403-3360
E-Mail: wick.rita@klinikum-oldenburg.de

Oldenburger

SELBST-HILFETAG

Sonntag, 19. Juni 2011
11:00 bis 17:00 Uhr
Klinikum Oldenburg

Wir bewegen, was uns verbindet.



Willkommen

„Wir bewegen, was uns verbindet“

Wer versteht mehr von den individuellen Auswirkungen einer Krankheit, einer Behinderung, eines Problems als Menschen, die davon selbst betroffen sind? Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten. Sie dienen dazu, eigenverantwortlich eine Veränderung der persönlichen Lebensumstände zu erreichen und - falls erforderlich - auf das soziale und politische Umfeld einzuwirken.

Die Kraft, die von diesen Gruppen ausgeht, ist enorm, wie die vielen funktionierenden Selbsthilfegruppen zeigen.

Ein Grund mehr, diese Idee tatkräftig zu unterstützen: Nach der erfolgreichen Premiere vor drei Jahren laden das Klinikum Oldenburg und die BeKoS am 19. Juni 2011 zum zweiten Selbsthilfetag ein. Mehr als 40 Selbsthilfegruppen stellen ihre Themen der Öffentlichkeit vor, erzählen, was sie bewegt. Das Motto des diesjährigen Selbsthilfetages lautet demnach folgerichtig:

„Wir bewegen - was uns verbindet“.

Bewegung findet in Selbsthilfegruppen auf verschiedenen Ebenen statt. Die Bewältigung von chronischen Erkrankungen, Behinderungen, psychischen oder sozialen Problemen kann nur gelingen, wenn sich die Betroffenen aktiv diesen Herausforderungen stellen. Das Akzeptieren von Einschränkungen, das Erlernen der Brailleschrift für Erblinde oder der Gebärdensprache für Gehörlose, die kontinuierliche körperliche Aktivität, um „gesund krank zu bleiben“, sind nur einige Beispiele dafür. Die Aktivitäten von Selbsthilfegruppen richten sich aber auch auf das politische oder soziale Umfeld, sei es in der Kooperation mit Organzentren der Kliniken oder bei der Weiterentwicklung von Medizingeräten.

Selbsthilfegruppen verstehen sich dabei nicht als Ersatz für etablierte Einrichtungen, sondern als Ergänzung und als Partner. Wichtiger Wegbegleiter ist seit Jahren das Klinikum Oldenburg.

Auf die Besucher warten vielfältige Aktionen an den Informationsständen, Mitmachaktionen und ein kulturelles Rahmenprogramm.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen „bewegten“ Tag.



Monika Klumpe
Leiterin der Beratungsstelle
für Selbsthilfegruppen in Oldenburg



Rudolf Mintrop
Geschäftsführer
Klinikum Oldenburg

Programm im Überblick

- **11.00 bis ca. 12:00 Uhr**
Eröffnung und Begrüßung am Haupteingang
Monika Klumpe
Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Oldenburg
Rudolf Mintrop
Geschäftsführer Klinikum Oldenburg
Moderation: Sabine Schicke
- **Unterhaltung mit den weiblichen Clowns Carlotta und Pia**
(bis 14 Uhr fortlaufend)
- **Grußworte der Stadt Oldenburg**
Prof. Dr. Gerd Schwandner
Oberbürgermeister
- **„Für uns selbst ist es wichtig!“**
Selbsthilfe aus der Sicht von zwei
Gruppenteilnehmerinnen
Ina Wanders
Nur Ruhe - Menschen mit Depressionen
Ingrid Holstein
Freie Fibromyalgie Selbsthilfegruppe, Ammerland
- **Die Bedeutung von Sport und Bewegung für den Menschen**
Dr. Stefan Böhmen
Chefarzt Kardiologie im REHA-ZENTRUM Oldenburg

Programm im Überblick

- **Musikalisches Rahmenprogramm**
- **13.00 Uhr Ina Wanders singt Klassik.**
- **14.00 Uhr Junior- Band der Liebfrauenschule, Oldenburg**
Das Stück „We are family“ wird zusammen mit *GeCO, dem Gebärdens-Chor Oldenburg* aufgeführt.
- **15.30 Uhr Rollstuhltanz**
- **16.00 Uhr GeCO, Gebärdens-Chor Oldenburg**
- **Mitmachaktionen**
Bitte melden Sie sich dafür bei dem Stand der Bekos an!
- **12.30 Uhr / 16:00 Uhr (Wiederholung)**
Yoga zum Kennenlernen - zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie
Herzogin Ameli Saal
Treffpunkt: Eingang Gesundheitshaus
Youssef Oubram, *Yoga Lehrer nach Shivananda/Yoga/Vidya*
Bequeme Kleidung erwünscht,
Dauer: ca. 90 Min.
- **14.00 Uhr / 16:00 Uhr (Wiederholung)**
Yogaspaziergang zum Aufbau der körperlichen und geistigen Fitness
Patientengarten
Treffpunkt Eingang Gesundheitshaus
Rainer Strauß, *Sozialpädagoge*
Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, Dauer: ca. 45 Min.
- **15.00 Uhr Qigong - mit sanften Bewegungen die Lebensenergie stärken!**
Patientengarten
Treffpunkt: Eingang Gesundheitshaus
Doris Palm, *Oldenburg, Qigong Lehrerin*
Bequeme Kleidung erwünscht,
Dauer: ca. 60 Min.