



Sicherheit durch Selbsthilfe - gesundes Ich durch ein starkes Wir!

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und mit anderen Betroffenen aktiv nach einer Lösung zu suchen. In Selbsthilfegruppen unterstützen sich die Mitglieder beim Bewältigen ihrer Krankheit oder besonderen sozialen Lage. Sie informieren und motivieren sich gegenseitig. Vielen gibt die Selbsthilfegruppe das große Gefühl von Sicherheit. Damit wird sie zu einem wichtigen Stützpfiler und irgendwann sogar zur zweiten Heimat.

Selbsthilfe gibt vor allem das Gefühl: Ich bin nicht allein.

Synonyme für den Begriff Sicherheit sind u.a.:

Hilfe, Kraft, Unterstützung, Schutz, Rat, Beteiligung, Befreiung, Teilnahme, Glück, Hoffnung, Mithilfe, Rettung, Mitwirkung...!

Der LV hat für das Jahr 2024 das Thema „Sicherheit durch Selbsthilfe - gesundes Ich durch ein starkes Wir!“ mit all seinen Facetten ausgearbeitet. Wir haben uns für drei Schwerpunkte entschieden:

- Selbstsichere Ernährung (Ernährungsberatung, Kochworkshops...)
- Sicher im Leben stehen (Fitness und Sport, Sturzprävention...)
- Sicherheit (Selbstfürsorge, Achtsamkeit...) für Angehörige



Sicherheit durch Selbsthilfe

Ein Tag für die SHG Leiter, Vorstandsmitglieder, amtierende und ehemalige Kassenprüfer des LV

am Samstag, den 20. April 2024.

Victor`s Residenz Hotel
Häßlerstr. 17, 99096 Erfurt
Beginn: 09:30 Uhr

09:30 Uhr	Begrüßungskaffee
09:45 Uhr - 10:45 Uhr	Workshop
10:45 Uhr - 11:00 Uhr	Pause
11:00 Uhr - 12:00 Uhr	Workshop
12:00 Uhr - 12:45 Uhr	Mittagsimbiss
12:45 Uhr - 13: 45 Uhr	Feedback

ab 14:30 Uhr	Vorstandssitzung
--------------	------------------

Information

- für jeden Teilnehmer / bitte nicht mitschicken -
- für Ihre Unterlagen -

Sicherheit durch Selbsthilfe

Ein Tag für die SHG Leiter, Vorstandsmitglieder, amtierende und ehemalige
Kassenprüfer des LV
am Samstag, den 20. April 2024

um 09:30 Uhr im
Victor`s Residenz Hotel, Häßlerstr. 17, 99096 Erfurt

Die Teilnahmegebühr für Mitglieder des Landesverbandes Thüringen e.V. beträgt pro Person 17,50 €, für Nichtmitglieder 25,00 €.

Die SHG kann gerne eine Sammelanmeldung schicken. **Bitte stets (sowohl bei Einzel- oder Gruppenanmeldung) das Deckblatt und das beigefügte Anmeldeformular benutzen und dann per Post oder WhatsApp (Scan oder Foto) an den Landesverband schicken!**

Anmeldungen bis zum 01.04.2024 einreichen.

Wegen längerem Urlaub ist das Handy des LV (und damit auch die WhatsApp-Verbindung und E-Mail) in der Zeit vom 23.02.2024 bis einschließlich 11.04.2024 nur unsicher erreichbar.

Bitte schicken Sie wenn möglich die Anmeldungen per Post an die bekannte Adresse des LV, per WhatsApp an Herrn Roloff (0176 63025339) oder E-Mail (schatzmeister@aphasiker-thueringen.de).

Ab dem 12.04.2024 ist der LV wieder wie gewohnt erreichbar.

Die Seminargebühr wird bis zum **01. April 2024** wie folgt überwiesen:

Empfänger: LV Aphasie Thüringen e.V.

IBAN: DE40 8207 0024 0130 0508 00 - Deutsche Bank

- für jeden Teilnehmer / bitte mitschicken -

Absender (Stempel der Selbsthilfegruppe):

Landesverband Aphasie Thüringen e.V.
z. Hd. Herrn Dietrich Roloff

Sicherheit durch Selbsthilfe

Ein Tag für die SHG Leiter, Vorstandsmitglieder, amtierende und ehemalige Kassenprüfer des LV am Samstag, den 20. April 2024

Hiermit melde ich mich / melden wir uns für das Seminar am
Samstag, den 20. April 2024 um 09:30 Uhr im

Victor`s Residenz Hotel
Häßlerstr. 17, 99096 Erfurt
verbindlich an.

Ich habe / wir haben zur Kenntnis genommen, dass der Landesverband Aphasie Thüringen e.V. keine Fahrkosten übernehmen kann.

Die Teilnahmegebühr für Mitglieder des Landesverbandes Thüringen e.V. beträgt pro Person 17,50 €, für Nichtmitglieder 25,00 €.

- Es kann von unserer SHG niemand teilnehmen.
- Es nehmen von unserer SHG folgende Personen teil - siehe beigefügte Anmeldung/en.
- Ich nehme als Vorstandsmitglied, amtierender oder ehemaliger Kassenprüfer teil - siehe beigefügte Anmeldung/en.

Pro Anmeldung eines Teilnehmers ist bei Bedarf eine zusätzliche Begleitperson möglich – bitte ebenfalls namentlich anmelden! Pro SHG bitte nicht mehr als 6 Teilnehmer! Die SHG kann gerne eine Sammelanmeldung schicken.

Bitte stets (sowohl bei Einzel- oder Gruppenanmeldung) das Deckblatt und das beigefügte Anmeldeformular benutzen und dann per Post oder WhatsApp (Scan oder Foto) an den Landesverband schicken!

Die Seminargebühr wird bis zum **01. April 2024** wie folgt überwiesen:

Empfänger: LV Aphasie Thüringen e.V.

IBAN: DE40 8207 0024 0130 0508 00 - Deutsche Bank

Ort, Datum

Unterschrift

**- für jeden Teilnehmer / bitte mitschicken -
- Einzel- oder Gruppenanmeldung -**

Nachname	Vorname	Geburtsdatum
Straße / Hausnummer	PLZ	Ort

Telefon	E-Mail	Mitgl. im LV / mein Beitrag

Nachname	Vorname	Geburtsdatum
Straße / Hausnummer	PLZ	Ort
Telefon	E-Mail	Mitgl. im LV / mein Beitrag

Nachname	Vorname	Geburtsdatum
Straße / Hausnummer	PLZ	Ort
Telefon	E-Mail	Mitgl. im LV / mein Beitrag

Nachname	Vorname	Geburtsdatum
Straße / Hausnummer	PLZ	Ort
Telefon	E-Mail	Mitgl. im LV / mein Beitrag