

Weil ein WIR hilft, stärkt und verbindet.

Tag der offenen Tür



Mit der Musikerin Marie-Luise Gunst, dem Autor Bjorn Kiggen, verschiedenen Selbsthilfegruppen, zahlreichen Vorträgen, alkoholfreien Cocktails des Blauen Kreuz Lüdenscheid e. V. sowie Kaffee und Kuchen und vielem mehr. **Eintritt frei!**

Mi
21.5.

10 - 19 Uhr

Der Paritätische Märkischer Kreis

Selbsthilfe-Kontaktstelle und
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Friedrichstr. 30 | 58507 Lüdenscheid

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®)

Friedrichstr. 29 | 58507 Lüdenscheid

Alle Infos zum Tag der offenen Tür unter
www.paritaetischer-maerkischer-kreis.de



Die Veranstaltungen finden im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe statt.
Mehr unter www.wir-hilft.de

PROGRAMM



10.00 – 11.00

Der gepflegte Austausch

Kennenlernen und Netzwerken
mit dem Kontaktbüro Pflugeselbsthilfe
Ort: Friedrichstr. 30

11.00 – 12.00

Was ist die EUTB?

*Vortrag der Ergänzenden unabhängigen
Teilhabeberatung*
Referentin: Mehrnaz Hejabizadehha
Ort: Friedrichstraße 29

11.00 – 11.45

ADHS und Gesundheit

Warum haben Menschen mit ADHS
so oft gesundheitliche Probleme?
Ort: Friedrichstr. 30

11.45 – 12.00

Musik – Rolf lädt zum Mitsingen ein!

Ort: Friedrichstr. 30

12.00 – 13.00

Über den Tellerrand geschaut

Speed Dating der Selbsthilfegruppen
Selbsthilfegruppen, interessierte Personen
und Kooperationspartner*innen können sich
anhand von initiativen Fragestellungen oder
eigenen Fragen mit der*m jeweiligen
Gesprächspartner*in austauschen und
kennenlernen.
Wir bitten um Anmeldung!
Ort: Friedrichstr. 30

13.00 – 13:45

Yoko Selbsthilfe Hautkrebs

Vorstellung der Selbsthilfegruppe und
allgemeine Infos zum Thema Hautkrebs
Ort: Friedrichstraße 29

13.30 – 14.30

Panikattacken überwinden – Resilienz stärken

Panikattacken können das Leben plötzlich
auf den Kopf stellen – doch es gibt Wege,
sie zu verstehen und damit umzugehen.
In diesem Vortrag teilt Bjorn Kiggen seine

persönliche Geschichte und zeigt, wie
Resilienz helfen kann, wieder Kontrolle und
Gelassenheit zu gewinnen. Mit wertvollen
Impulsen und Tipps für den Alltag.
Ort: Friedrichstr. 30

14.00 – 16.00

Blickpunkt Auge

Die Beratungsstelle des örtlichen Blinden-
und Sehbehindertenvereines ist geöffnet
und lädt zur Beratung ein. Weitere Infos und
Termine unter Tel.: 02351 6770668
Ort: Friedrichstraße 29

15.00 - 16.00

Irgendwie anders

Hochsensibilität einfach erklärt
Referentin: Bettina Kaiser, Grundschullehrerin
und Beraterin für Hochsensibilität
Ort: Friedrichstr. 30

16.00 – 17.00

Schwerbehinderung

*Ein Vortrag der Ergänzenden unabhängigen
Teilhabeberatung*
Referent: Andreas Stach
Ort: Friedrichstraße 29

17.00 – 19.00

Konzert für die Seele

Eine Mischung aus Konzert und Vortrag
Künstlerin: Marie-Luise Gunst; Musikerin,
Betroffene und Botschafterin der Deutschen
Depressionliga
Ort: Friedrichstr. 30

17.00 – 19.00

Out of Border - Selbsthilfegruppe

Wir bieten Borderline-Betroffenen die
Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit
anderen Betroffenen. Die Teilnahme an den
Gruppentreffen unter Alkohol- oder Drogen-
einfluss sowie mit offenen bzw. frischen
Verletzungen ist nicht möglich.
Ort: Friedrichstraße 29

19.00

Ende der Veranstaltung

