

# Jahresprogramm 2024

## für Selbsthilfegruppen in Köln

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6, 50676 Köln

Telefon: 0221 95 15 42 23

E-Mail: [selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-koeln.de](http://www.selbsthilfe-koeln.de)

## Allgemeine Informationen

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail bei uns an. Die **Anmeldefrist** für alle Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den **gesonderten Einladungen**, die Sie zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten werden. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Plätze werden nach der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung vergeben. Aus jeder Gruppe können sich max. 2-3 Personen anmelden.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie auch auf unserer Homepage unter: **[www.selbsthilfe-koeln.de](http://www.selbsthilfe-koeln.de)** unter „Aktuelles/Veranstaltungen“

Ihre Daten werden zum Zwecke der Veranstaltungsorganisation gemäß der DSGVO elektronisch gespeichert. Verantwortlich hierfür ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für die Erreichung des Zweckes ihrer Erhebung nicht mehr erforderlich sind bzw. die Einwilligung zur Datenverarbeitung widerrufen wurde.

Wir freuen uns auf Sie!

# Das Jahr im Überblick

<b>Februar</b>	<b>Infoveranstaltung zur finanziellen Förderung</b> Dienstag, 06.02.2024, 16.30-18.30 Uhr via zoom  <b>Gemeinsames Frühstück</b> Mittwoch, 14.02.2024, 10.00 Uhr (ohne Anmeldung), SHK Köln, Marsilstein 4-6, Innenstadt  <b>Treffen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe mit Wahlen</b> Dienstag, 20.02.2024, 18.00-20.00 Uhr, SHK Köln, Marsilstein 4-6, Innenstadt
<b>März</b>	<b>Gesund und Mobil im Alter</b> Donnerstag, 21.03.2024, Gürzenich, Martinstraße 29-37, 50667 Köln  <b>Erfahrungsaustausch: Depression als Querschnittsthema in Selbsthilfegruppen</b> Donnerstag, 28.03.2024, 17.00-19.00 Uhr, SHK Köln, Marsilstein 4-6, Innenstadt
<b>April</b>	<b>Stammtisch</b> Mittwoch, 17.04.2024, Kneipe im Leuchtturm, Mauritiussteinweg 70, 50676 Köln
<b>Juni</b>	<b>Supervision für Selbsthilfegruppen (4 Termine)</b> Montag, 17.06./05.08./09.09./21.10.2024, 16.45 - 19.15 Uhr SHK Köln, Marsilstein 4-6, Innenstadt  <b>Radtour durch das frühlommerliche Köln (ca. 20 km)</b> Samstag, 29.06.2024, 10.00 Uhr Treffpunkt: Hültzplatz, Ecke Aachener Str./ Gürtel
<b>August</b>	<b>Erfahrungsaustausch Junge Selbsthilfe</b> Dienstag, 27.08.2024, 17.00 Uhr Treffpunkt: Stadtgarten, weitere Infos nach Anmeldung
<b>September</b>	<b>Herbstwanderung im Kölner Umland</b> Samstag, 10.00-15.00 Uhr Treffpunkt: SHK Köln, Marsilstein 4-6, Innenstadt
<b>Oktober</b>	<b>Kunstworkshop</b> „Meister*in deines eigenen Bilder: EinWorkshop zur Selbsthilfe, Selbstportrait und Kunst“ 2 tägiger Workshop in Köln-Dünnwald weitere Infos folgen.
<b>November</b>	<b>Stammtisch</b> (in Planung)  <b>Fortbildung: Lösungsorientierter Umgang mit Konflikte in der Selbsthilfegruppe</b> Mittwoch, 06.+13.11.2024, 18.00-21.00 Uhr SHK Köln, Marsilstein 4-6, Innenstadt
<b>Dezember</b>	<b>Gemütliches Weihnachtsbrunchen</b> Samstag, 07.12.2024, 14.00-17.00 Uhr SHK Köln, Marsilstein 4-6, Innenstadt

\* SHK: Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln