

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

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** 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

Februar	Infoveranstaltung zur finanziellen Förderung Dienstag, 06.02.2024, 16.30-18.30 Uhr via zoom Gemeinsames Frühstück Mittwoch, 14.02.2024, 10.00 Uhr (ohne Anmeldung), SHK Köln, Marsilstein 4-6, Innenstadt Treffen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe mit Wahlen Dienstag, 20.02.2024, 18.00-20.00 Uhr, SHK Köln, Marsilstein 4-6, Innenstadt
März	Gesund und Mobil im Alter Donnerstag, 21.03.2024, Gürzenich, Martinstraße 29-37, 50667 Köln Erfahrungsaustausch: Depression als Querschnittsthema in Selbsthilfegruppen Donnerstag, 28.03.2024, 17.00-19.00 Uhr, SHK Köln, Marsilstein 4-6, Innenstadt
April	Stammtisch Mittwoch, 17.04.2024, Kneipe im Leuchtturm, Mauritiussteinweg 70, 50676 Köln
Juni	Supervision für Selbsthilfegruppen (4 Termine) Montag, 17.06./05.08./09.09./21.10.2024, 16.45 - 19.15 Uhr SHK Köln, Marsilstein 4-6, Innenstadt Radtour durch das frühsummerliche Köln (ca. 20 km) Samstag, 29.06.2024, 10.00 Uhr Treffpunkt: Hültzplatz, Ecke Aachener Str./ Gürtel
August	Erfahrungsaustausch Junge Selbsthilfe Dienstag, 27.08.2024, 17.00 Uhr Treffpunkt: Stadtgarten, weitere Infos nach Anmeldung
September	Herbstwanderung im Kölner Umland Samstag, 21.09.2024 10.00-15.00 Uhr Treffpunkt: Bahnhof Spich
Oktober	Kunstworkshop „Meister*in deines eigenen Bilder: EinWorkshop zur Selbsthilfe, Selbstportrait und Kunst“ Samstag, 26.10. + Sonntag 27.10.2024, 10.00-17.00 Uhr Atelier in Köln-Dünnwald
November	Fortbildung: Lösungsorientierter Umgang mit Konflikte in der Selbsthilfegruppe Mittwoch, 06.+13.11.2024, 18.00-21.00 Uhr SHK Köln, Marsilstein 4-6, Innenstadt Stammtisch (in Planung)
Dezember	Gemütliches Weihnachtsbrunchen Samstag, 07.12.2024, 14.00-17.00 Uhr SHK Köln, Marsilstein 4-6, Innenstadt

* SHK: Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln