

## HERBSTPROGRAMM 2020

### ONLINE-SEMINARE

#### Selbsthilfe in einer digitalen Welt

30.9. und 1.10.2020

16 – 18 Uhr inkl. Pause

Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin;  
Florian Gress, IT-Spezialist

Teilnahme-  
gebühr 30€

#### Gewaltfreie Kommunikation

16. 11. und 23.11.2020

16 – 18 Uhr inkl. Pause

Svenja Hausschmid, SeKo Bayern

Teilnahme-  
gebühr 30€

#### Ruhe und Gelassenheit – im Hier und Jetzt

2.12. und 9.12.2020

16 - 18 Uhr inkl. Pause

Theresa Keidel, SeKo Bayern

Teilnahme-  
gebühr 30€

#### INSEA-Selbstmanagement Kurs

„Gesund und aktiv leben“

kostenfrei

26.10 – 30.11.2020, 18 – 20:30 Uhr, Info: 0831/9606091

27.10. – 1.12.2020, 9:30 – 12 Uhr, Info: 09353/981786

27.10. – 1.12.2020, 14 – 16:30 Uhr, Info: 0821/324-2071 od. -2013

6.11. – 11.12.2020, 10:30 – 13 Uhr, Info: 089/53295618

### WEITERE ONLINE-VERANSTALTUNGEN

#### Virtueller Selbsthilfetreffpunkt Bayern

#### Austausch für Selbsthilfeaktive

Jeden dritten Dienstag im Monat

15.9. / 20.10. / 17.11. / 15.12.2020

16:30 – 18 Uhr

Moderation: SeKo Bayern

Anmeldung jederzeit per Mail möglich

kostenfrei

### Veranstaltungswoche:

#### Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich

9. – 13.11.2020 Programm ab Mitte September abrufbar

Anmeldung ab 15. Oktober 2020

kostenfrei

### Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen:

#### Selbsthilfe informiert Psychotherapie

Konzepte und Formen der Selbsthilfe

3.12.2020, 16 – 18 Uhr Programm ab Mitte Oktober

abrufbar; Anmeldung ab 15. November 2020

kostenfrei

#### Psychotherapie informiert Selbsthilfe

Möglichkeiten und Grenzen der Zusammenarbeit

10.12.2020, 16 – 18 Uhr Programm ab Mitte Oktober

abrufbar; Anmeldung ab 15. November 2020

kostenfrei

**Informationen zu Inhalten ab sofort und Anmeldung ab 15. September, soweit nicht anders vermerkt, unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)**

#### Technische Voraussetzungen zur Teilnahme:

PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon und eine Webcam (die Teilnahme ist auch ohne Webcam möglich).

Alle Veranstaltungen finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert. Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld.

**Kontakt und V.i.S.d.P.: Selbsthilfekoordination Bayern, Handgasse 8, 97070 Würzburg, Tel. 0931-20781640, [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de), [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de), Druck: [Flyeralarm.de](http://Flyeralarm.de)**