Rahmen- und Bühnenprogramm

10.30 Uhr
Eröffnung und Grußworte
Klaus Grothe-Bortlik und Mirjam Unverdorben-Beil (Selbsthilfezentrum)

2. Bürgermeisterin der LH München, Katrin Habenschaden (Fraktion Die Grünen - Rosa Liste)

Live-Musik mit ENSEO – Latino, Rock&Blues

11.00 Uhr
Begehung des Selbsthilfetages mit Vertreterinnen und Vertretern von Politik und Presse

11.30 Uhr
Giving Africa a New Face e.V.
Live-Musik mit der BlackDia Band

12.15 Uhr
FARHANG afghanischer Kultur- und Bildungsverein e.V.
Afghanische Live-Musik

12.45 Uhr
Uigurische Kultur und Bildung e.V.
Tanzvorführung und Trachten-Defilee

13.15 Uhr
Liceo Hispanoamerica / Casa Latina
Live-Musik mit der chilenischen Folkloregruppe PUELCHE

14.00 Uhr
Verleihung von „München dankt“
Auszeichnung der Stadt München für Bürgerschaftliches Engagement in der Selbsthilfe durch Stadtrat Christian Müller (Fraktion SPD/Volt)

15.15 Uhr
Afandy international – Kreativ und Selbstbewusst
Live-Musik mit Chor und Modenschau

16.00 Uhr
Anush - Armenisch-Deutscher Tanz- und Kulturtreff in München
Gesang und Tanz

16.30 Uhr
Ende der Veranstaltung

Infos & Impressum

Erleben Sie die bunte Vielfalt in unserer Stadt
Münchner Selbsthilfegruppen und Initiativen stellen sich vor
61 Informationsstände und ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm

Ob es sich um eine seltene Krankheit handelt oder persönliche Lebensfragen: Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Rahmen, um sich auszutauschen und gemeinsam neue Lösungswege zu finden.

Sie sind oft Expert*innen in eigener Sache geworden, deren spezielles Know-how schon vielen weiter geholfen hat. Erleben Sie eindrucksvoll, wie viele Menschen sich in der Selbsthilfe gegenseitig unterstützen und sich für Betroffene engagieren.

Der Münchner Selbsthilfetag wird veranstaltet von:

Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68
80339 München
089/53 29 56 - 0

Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat
Bayerstraße 28a
80335 München
089/233 - 4 75 34

Landeshauptstadt München
Sozialreferat
Orleansplatz 11
81667 München
089/233 - 4 84 54

www.shz-muenchen.de
www.muenchner-selbsthilfetag.de
www.muenchen.de/engagement

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik, Selbsthilfezentrum München

Selbsthilfe Zentrum München

Landeshauptstadt München



MÜNCHNER ·2022· SELBSTHILFETAG

Samstag, 9. Juli 2022

10.30 - 16.30 Uhr | Marienplatz

Aktuelle Infos unter **www.muenchner-selbsthilfetag.de**

Schirmherr:
Oberbürgermeister Dieter Reiter

Mitwirkende & Aktionen am Stand

1 Selbsthilfezentrum München
2 LH München: Sozialreferat und Gesundheitsreferat
3 FöBE, Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement
4 Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker München e.V.
5 Münchner Bündnis gegen Depressionen
Information und Aufklärung zum Thema Depression, Vorstellung unserer Selbsthilfeangebote, Wissensquiz
6 Deutsche Sarkoidose Vereinigung e.V. Gesprächskreis München – *Messung der Sauerstoffsättigung im Blut*
7 Life München e.V.
8 Sklerodermie Selbsthilfe e.V., Regionalgruppe München
9 Club29 e.V.
10 Sputnik Bayern – Russischsprach. Eltern von behinderten Kindern
11 Blickpunkt Auge ein Angebot des BBSB e.V.
12 ASS Kosmonautinnen
13 Huntington SHG München
14 Liceo Hispanoamerica
15 ZAB e.V. – *Informationsgespräche zu den Gruppen unserer Einrichtung*
16 Scleroderma Liga e.V.
17 Münchner Psychiatrie-Erfahrene e.V.
18 KulturVERSTRICKUNGEN e.V.
Fingerstricken für Jung und Alt, Stoffherzerl nähen
19 Leben mit ME/CFS
Aktivitätscheck, Kriteriencheck, evtl. Handkraftmessung
20 Münchner Zentrum für Hochsensibilität e.V.
Testmöglichkeit auf Hochsensibilität
21 Fibromyalgie Verein Bayern e.V. SHG München I + II
Beratung zum Krankheitsbild Fibromyalgiesyndrom
22 Diabetes Selbsthilfegruppe München
23 Münchner Angstselbsthilfe
Hosentaschenzettel, Infowand, Mitmach-Aktionen
24 Schwerhörigenverein München/Obb. e.V.
25 ADHS Erwachsene Fortgeschrittene
Fakten angeln, ADHS-Test (ersetzt keine Diagnose!)
26 Working in Projects gUG – *Basteln, Vorlesen*
27 Kreuzbund Diözesanverband München und Freising e.V.
Geschicklichkeitsspiele mit Rauschbrillen
28 Vereinigung der Kehlkopfoperierten – Sektion München
Preisrätsel
29 Anonyme Spieler (GA)
30 Verein für Elektrosensible und Mobilfunkgeschädigte e.V.
Messgeräte und Abschirmbaldachin

Übersichtsplan



31 Grenz-Erfahren(e) - SHG Trauma, Burn-out, Depression
32 Bosnische Schule – Hilfe von Mensch zu Mensch e.V.
Bastelangebot und andere Mitmach-Aktionen
33 Frauenselbsthilfe Krebs
34 Deutsche Rheuma-Liga, Arbeitsgemeinschaft München
35 Giving Africa a New Face e.V.
Mitmach-Aktion: Wie gut kennen Sie Afrika und seine Geschichte?
36 Kulturvereinigung der Tamilen München e.V.
37 Bluthochdruck – *Mitmach-Aktionen*
38 Uigurische Kultur und Bildung e.V.
39 MCS-SHG-München
40 FARHANG afghanischer Kultur- und Bildungsverein e.V.
Ausstellung afghanischer Kleider, Schuhe und Schmuck
41 Adipositas Selbsthilfegruppe Dicke Freunde München
Preisrätsel, BMI-Messung
42 Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP
Gewichtmantel: so fühlt es sich mit 30kg mehr/weniger an
43 SHG Narkolepsie-Netzwerk Südbayern
44 Aktiv gegen Mediensucht e.V. - Online SHG „Log out“, Online SHG „System Familie“, Präsenz SHG „ Eltern aktiv gegen Mediensucht“
Maskottchen FELIX (Gamer-Puppe in Lebensgröße)
45 Wohnen ohne Auto mit VCD – *Verkehrsquiz*
46 BFRB Selbsthilfe München
47 Uveitis SHG Südbayern
48 Blaues Kreuz München e.V. – *Glücksrad, Rauschbrillenparcour*
49 Nahtoderfahrung München e.V.
50 Sarkoidose-Netzwerk e.V. - Regionalgruppe München
Sauerstoffsättigung- und Pulsmessung
51 ADHS Erwachsene und Newcomer
52 VAMV Verband alleinerziehender Mütter und Väter OV München
53 mamazone - Frauen & Forschung gegen Brustkrebs e.V.
54 Selbsthilfe- und Selbsterfahrungs-Männergruppen MIM e.V.
55 Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V., SHG München
Wie kann ich einen Frühstückstisch decken mit einem: Schiefhals, Lidkrampf, Handkrampf ?
56 Entfalterei - Selbstverwaltete Tagesstätte & Coworkingspace
57 Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V.
58 Kreativ und Selbstbewusst
59 Gesundheitsladen München / AGMG / Zöliakie - Duhring / Bürger für unser Stadtklinikum
60 Herz ohne Stress – *Blutdruckmessungen*
61 „Anush“ Armenisch-Deutscher Tanz- und Kulturtreff in München

Den Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München finden Sie an Stand 1.