

Aktionswoche Selbsthilfe

16. – 25. Mai 2025

DER PARITÄTISCHE
Bochum
Selbsthilfe-Kontaktstelle

19.
23.

Fotoausstellung

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum hat gemeinsam mit mehreren Selbsthilfegruppen eine Fotoausstellung erstellt. Die Fotos und Texte geben wieder, was Menschen in Selbsthilfegruppen finden und was ihnen der Austausch in der Gruppe bedeutet. Die Ausstellung kann ausgeliehen werden.

Ort: Haus der Begegnung, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum

19.
25.

Informationsmeetings der Anonymen Alkoholiker für Bochumer Bürger*innen

Montag, 19. Mai | 19.30 Uhr
Pariser Str. 6, 44787 Bochum

Mittwoch, 21. Mai | 19.30 Uhr
Hasselbrink Str. 29, 44892 Bochum

Donnerstag, 22. Mai | 19.30 Uhr
Gemeindehaus Alte Kirche, Alter Markt 5, 44866 Bochum-Wattenscheid

Sonntag, 25. Mai | 11.00 Uhr
Kontakt- und Beratungsstelle „Pavillon“ Café Pavillion
Maximilian-Kolbe-Str. 9, Eingang Schmidtstraße (rollstuhlgerecht), 44793 Bochum



Di
20.

Rhythmus Workshop

★ für Selbsthilfe-Aktive

Rhythmus zu erleben kann ein kleines Abenteuer sein! Möchten Sie das einmal ausprobieren? Wir werden mit kleinen (Alltags-) Gegenständen einfache Rhythmen spielen und Spaß haben. Neugierig? Dann lassen Sie sich überraschen! Rhythmus hat jede*r – machen Sie mit!

Bitte zwei Kochlöffel mitbringen.

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Raum 1, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum

Anmeldung: bis zum 09.05.2025 bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
Tel. 0234 23 99 1111

Mi
21.

Schminken und Gesichtspflege für (chronisch erkrankte) Frauen Schritt für Schritt zur täglichen Hautpflege

In diesem circa zweistündigen dauernden Workshop, erfahren Sie alles Wichtige über eine gesunde Hautpflege. Ziel ist es, Ihnen bewusst zu machen, wie wichtig die tägliche Hautpflege ist, um ihren Hautzustand zu behalten oder zu verbessern. Was bewirkt zum Beispiel eine Reinigungsmilch oder ein Gesichtswasser? Diesen Fragen wollen wir auf den Grund gehen.

Bitte beachten Sie, dass wir in diesem Kurs praktisch arbeiten.
Pro Kurs können sich sechs Personen anmelden.

Dozentin: Tanja Scharwei, Kosmetikerin

Uhrzeit: 11.00 – 13.30 Uhr und 15.00 – 17.30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Raum 1, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum

Anmeldung: bis zum 09.05.2025 bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum,
Tel. 0234 23 99 1111

Mi
21.

Offene Tür der Rheuma Liga – Wer wir sind und was wir machen

Die Rheuma Liga versteht sich als Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft mit dem Ziel, die Lebensqualität und Versorgung betroffener Menschen zu verbessern. Erfahren Sie an diesem Tag alles über die vielseitigen Angebote.

Deutsche RHEUMA-LIGA
Nordrhein-Westfalen e.V.

Kontakt: Rheuma-Liga Bochum

Tel. 0201 82 797 749, E-Mail: ag-bochum@rheuma-liga-nrw.de

Uhrzeit: 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Raum 4, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum

Mi
21.

Intuitives Malen – So viel mehr als ein „schönes Bild“

Beim intuitiven Malen gibt es keine vorgegebenen Regeln, wie ein Bild zu entstehen hat. Vielmehr geht es darum, die eigene innere Stimme zu hören und das Bild „wie von selbst“ entstehen zu lassen. Intuitives Malen ist Entdecken, Neugier und Loslassen. Es ist jedem möglich, sich mit Farben und Formen auszudrücken. Im intuitiven Malen spielen nicht die Maltechniken, sondern die malende Person selbst die größte Rolle.



Dozentin: Regina Junge

Uhrzeit: 18.00 – 20.30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Raum 5, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum

Anmeldung: bis zum 09.05.2025 bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum,
Tel. 0234 23 99 1111

Do
22.

Gesundes Frühstück für Mitglieder und Interessierte

Bei Bio-Getränken und Bio-Essen bietet die AG Behinderte Gelegenheit, sich mit Freund*innen und Bekannten im barrierefreien Haus der Begegnung zu treffen und die Arbeit der AG kennenzulernen.

ARBEITSGEMEINSCHAFT
BEHINDERTE IN BOCHUM

AG BEHINDERTE, Alsenstraße 19a, 44789 Bochum

Uhrzeit: 10.30 – 13.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Offener Bereich, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum
Anmeldung: bis zum 16.05.2025 bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum, Tel. 0234 23 99 1111

Do
22.

„Den Alltag leichter nehmen“ – Tipps zur Stressreduktion

★ für Selbsthilfe-Aktive

An diesem Abend laden wir Sie herzlich ein, Möglichkeiten der Stressbewältigung verschiedenster Art und Weise in Theorie und Praxis kennenzulernen, wieder zu entdecken und auch selbst praktisch auszuprobieren. Es geht um den Umgang mit Stressfaktoren, Entspannungsmethoden, Atemtechnik und Bewegung sowie diese in den Alltag zu integrieren.



Bitte bringen Sie eine Matte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und etwas zu trinken mit.

Dozentin: Jeanette D'Ortona, Dipl.Heilpädagogin, Entspannungspädagogin
Uhrzeit: 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Raum 5, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum
Anmeldung: bis zum 09.05.2025 bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum, Tel. 0234 23 99 1111

Do
22.

Infoabend zum Asperger Syndrom – für Betroffene und Angehörige

Die Selbsthilfegruppe Aspies lädt ein zum Vortrag: „Im Spektrum - Autismus von innen“

Mittlerweile wird viel über Autismus bzw. über die Autismus-Spektrum-Störung berichtet, geschrieben und diskutiert. Bei unserem Vortragsabend können sich Interessierte umfassend über das Thema Autismus informieren. Wir räumen mit Vorurteilen auf, klären auf und berichten aus dem Alltag im Spektrum. Im Anschluss an die Beiträge besteht die Möglichkeit für Fragen.

Uhrzeit: 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Offener Bereich, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum
Anmeldung: bis zum 09.05.2025 bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum, Tel. 0234 23 99 1111

Do
22.

Offener Gruppenabend des Eltern- und Angehörigenkreises von drogenabhängigen und/oder psychisch erkrankten Menschen

Die Selbsthilfegruppe lädt Interessierte herzlich zu einem offenen Treffen ein. Eine Suchtabhängigkeit betrifft immer das gesamte Umfeld. Besonders die Angehörigen möchten unterstützen und helfen und sind damit häufig stark überfordert und fühlen sich hilflos. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen. Fragen sind willkommen.

Uhrzeit: 18.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Saal, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum
Anmeldung: bis zum 09.05.2025 bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum, Tel. 0234 23 99 1111

Do
22.

Informationsmeeting der Al-Anon-Gruppe Bochum-Langendreer

Alkoholismus ist eine Krankheit die nicht nur den Alkoholiker, sondern die ganze Familie schädigt. Die Al-Anon Familiengruppe Bochum-Langendreer unterstützt all diejenigen, deren Leben jetzt oder in der Vergangenheit durch das Trinken eines anderen belastet worden ist.



Uhrzeit: 19.45 – 21.30 Uhr
Ort: Hasselbrinkstr. 29, rechter Eingang, 44892 Bochum

Do
22.

Musik und Psyche – Öffentlicher Vortrag mit Beispielen

Flankiert durch einen Infostand des Bochumer Bündnis gegen Depression

Musik packt uns, bewegt uns, transportiert uns irgendwohin. Manchmal mit Wucht, manchmal ganz subtil, aber immer spürbar. Was genau löst Musik in uns aus? Warum bringen uns manche Lieder zum Strahlen, während andere uns schwer im Herzen zurücklassen? Die Antwort ist komplex und faszinierend, aber eins ist sicher: Musik spricht eine Sprache, die jede*r versteht, auch wenn man die Worte nicht kennt.



Regina Junge möchte Sie mit ihrem Vortrag mitnehmen in die Magie der Melodie.

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Saal, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum
Anmeldung: bis zum 09.05.2025 bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum, Tel. 0234 23 99 1111



Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

Alsenstr. 19a | 44789 Bochum
Tel. 0234 23 99 1111
E-Mail: selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bochum.de

Wir verbindet,
Wir stärkt,
Wir hilft.

Alle Veranstaltungen der bundesweiten Aktionswoche gibt es unter:

www.wir-hilft.de