



Soziale Region

BildungsRegion

Nachhaltige Region

Aktive Region

**Belastungen
gemeinsam meistern**

Gemeinsam erreicht man oft mehr als jeder Einzelne für sich allein. Selbsthilfearbeit baut auf die Überzeugung, dass grundsätzlich in jedem Menschen das kreative Potenzial liegt, um eigenverantwortlich und selbstbestimmt mit schwierigen Lebensumständen oder Krankheiten um zu gehen.

In Gruppen lässt sich diese Fähigkeit entdecken, fördern und weiter entwickeln und der Gemeinschaftssinn wird gestärkt.

So lassen sich im konkreten Austausch eigener Erfahrungen wertvolle Informationen gewinnen und Unterstützung und Anteilnahme von Menschen in ähnlichen Lebenslagen erfahren.

Die Aktivitäten der eigenständigen Selbsthilfe vervollständigen die professionelle Angebote der gesundheitlichen Versorgung. Sie leisten einen entscheidenden Beitrag zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden und tragen zu einer verbesserten Lebensqualität bei.



Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen



Astrid Thiel
Rathausstraße 66 | 52222 Stolberg

Telefon 0241/5198-5319
Telefax 0241/5198-85319

E-Mail selbsthilfebuero@staedteregion-aachen.de
Internet www.staedteregion-aachen.de/selbsthilfebuero

Wir kooperieren mit der

**Aachener Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe an der Volkshochschule Aachen (akis).**



Pia van Buggenum-Sonnen
Volkshochschule Aachen
Peterstraße 21 – 25, Raum 302 und 302a
52062 Aachen

Telefon
Beratung 0241/49009
Büro 0241/4792-240
Telefax 0241/406023

E-Mail akis@mail.aachen.de

**Alle Selbsthilfegruppen finden Sie unter:
www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de**



Ihre Ansprechpartnerin

Astrid Thiel
(Diplom-Sozialpädagogin)

Sprechstunden und Beratung:

Donnerstag	16.00 – 19.00 Uhr
Freitag	09.00 – 12.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Alle Angebote sind individuell,
vertraulich und kostenlos.



Deutsches Sprichwort

Die Angebote des Selbsthilfebüros

- ▶ Organisation von Vorträgen, Veranstaltungen und Seminaren
- ▶ Information und Beratung über Selbsthilfegruppen für Betroffene und deren Angehörige
- ▶ Vermittlung in bestehende Gruppen
- ▶ Praktische Starthilfen bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- ▶ Hilfe bei der Inanspruchnahme von Fördermitteln
- ▶ Unterstützung und Begleitung von Selbsthilfegruppen bei inhaltlichen oder organisatorischen Fragen
- ▶ Angebote zum Erfahrungsaustausch von Selbsthilfegruppen
- ▶ Planung und Durchführung von Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ Kooperation mit professionellen Trägern der örtlichen medizinischen und psychosozialen Versorgung
- ▶ Überregionaler Informationsaustausch und Vernetzung mit Kontaktstellen in anderen Städten
- ▶ Kostenfreie Nutzung der Räume im Gesundheitshaus entsprechend aktueller Belegungssituation



Mit der Euregiobahn RB20

Bis Mühlener Bahnhof, ca 2 Minuten Fußweg über die Talbahnstraße, in die Rathausstraße.

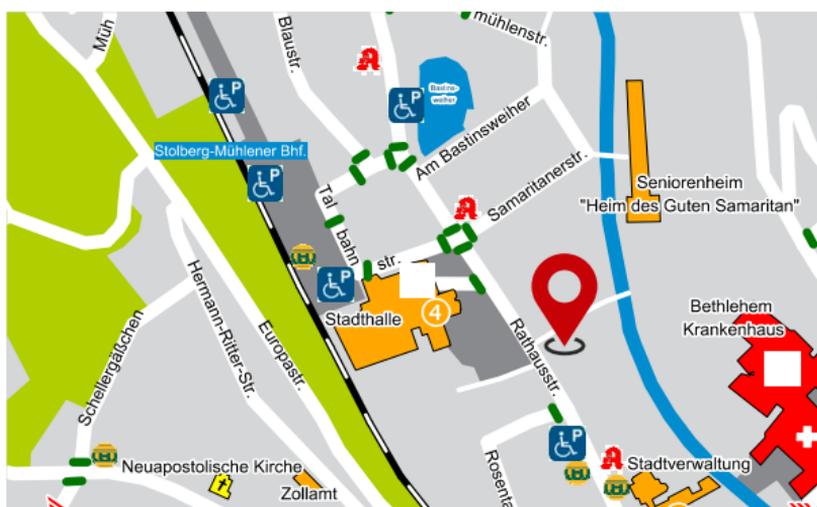
Mit dem Bus

Mit den Buslinien

1,8,12,22,25,38,40,42,48,61,62,72,125,12,SEV,48V,62V,V,V bis Mühlener Bahnhof, ca. 2 Minuten Fußweg über die Talbahnstraße, in die Rathausstraße.

Mit dem Auto

Parkplätze : Am Gesundheitshaus durch die Toreinfahrt fahren. Die Parkplätze im Innenhof direkt hinter dem Gebäude können nach Absprache genutzt werden.



druckerei staedteregion aachen/A_53/Selbsthilfebüro 07.20
©adragan - stock.adobe.com

Wir gestalten Zukunft!

www.staedteregion-aachen.de

StädteRegion Aachen
Der Städteregionsrat
A 53 | Gesundheitsamt
52090 Aachen

Astrid Thiel | Selbsthilfebüro
Telefon +49(241)5198-5319
E-Mail selbsthilfebuero@staedteregion-aachen.de



StaedteRegion.Aachen



staedteregion_aachen



@SR_Aachen_News



StaedteRegionAachen