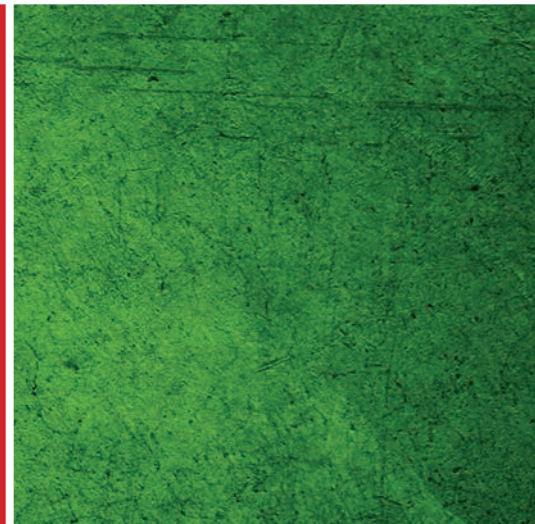


# Mutig in die Zukunft

Selbsthilfe  
auf der  
Bundes-  
gartenschau

14. April bis  
8. Oktober '23  
jeden Donnerstag  
ab 14 Uhr auf der  
Freilichtbühne



### **Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.**

Sie erreichen uns vor Ort: 0160-458 61 50

Sie wollen das Programmheft in Punkschrift?

Wenden Sie sich dazu an:

**E-Mail: [selbsthilfe@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de](mailto:selbsthilfe@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de)**

**[www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/BuGa23](http://www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/BuGa23)**

### **Impressum**

Herausgeber:

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Max-Joseph-Str. 1, 68168 Mannheim

Tel.: 0621-339 18 18

[gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de](mailto:gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de)

Redaktion: C. Balzer, B. Beyer, K. Gieser, B. Handlos, M. Winterle

Versand: S. Herm-Straßer

Layout: Ingrid Sauer, Cyan Heidelberg

Druck: Cyan Heidelberg, Auflage: 10.000

V.i.S.d.P.: Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

Nachdruck und Veröffentlichung nur mit Quellenangabe

und mit Genehmigung der Herausgeber.

Gedruckt auf 100% Altpapier, FSC-zertifiziert.



**SELBSTHILFE  
AUF DER BUGA  
MUTIG IN DIE  
ZUKUNFT**



QR-Code  
zu unserer  
BUGA-Seite.

# Mutig in die Zukunft

## Selbsthilfe auf der Bundes- gartenschau

**Veranstalter:** Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.

**In Zusammenarbeit mit**

- Heidelberger Selbsthilfebüro
- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pfalz, Selbsthilfetreff Pfalz e.V.
- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Viernheim
- Selbsthilfekontaktstelle Kreis Bergstraße
- Selbsthilfenetzwerk Neckar-Odenwald
- Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis
- Regionale Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim

Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg.



## Inhalt

- 5 Grußwort Bürgermeister Dirk Grunert
- 6 So finden Sie uns
- 7 Selbsthilfe auf der BUGA – warum?
- 8 Lesungen und Vorträge
- 13 Erzählcafé
- 24 Programmübersicht
- 28 Aktionstag „Inklusion genießen“

## Grußwort zu den Aktivitäten der Selbsthilfe auf der BUGA 23

Liebe Bürger\*innen,



© Foto: Andreas Henn

der Gesundheitstreffpunkt ist die zentrale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Mannheim. Dabei verweist das Wort Selbsthilfe in seiner Bedeutung nur auf einen Teil der wichtigen Arbeit des Gesundheitstreffpunkts. Denn Selbsthilfe, im Sinne von Selbstfürsorge und Eigenverantwortung, kann am besten gelingen durch den Austausch in einem starken Netzwerk. Eine Bindung und Verbindung mit anderen aufzubauen, bedeutet, sich gegenseitig zu stärken und füreinander da zu sein.

Dieser Austausch musste sich in Zeiten der Pandemie auf digitale Angebote beschränken. Das ändert sich nun wieder. Deshalb freut es mich umso mehr, dass im Rahmen der BUGA 23 die über 240 Selbsthilfegruppen in Mannheim jetzt eine Möglichkeit für Begegnungen anbieten können. Gerade nach einer Zeit des Rückzugs und der Vereinzelung ist es wichtig, wieder sichtbar zu werden. Mit dem Angebot eines Erzählcafés, Vorträgen und Lesungen können Bürger\*innen ins Gespräch kommen und soziales Miteinander leben.

In der Pandemie haben beispielsweise psychische Erkrankungen zugenommen, auch weil der Kontakt zu anderen Menschen gefehlt hat. Die Angebote des Gesundheitstreffpunkts setzen genau an diesem Punkt an. Es soll das Signal gesendet werden: Wir sind da, wir sind nah, keiner ist alleine.

Ich wünsche uns allen gute Begegnungen und einen regen Austausch auf der BUGA 23, denn zusammen sind wir alle stärker.

**Ihr Bürgermeister**

**Dirk Grunert**

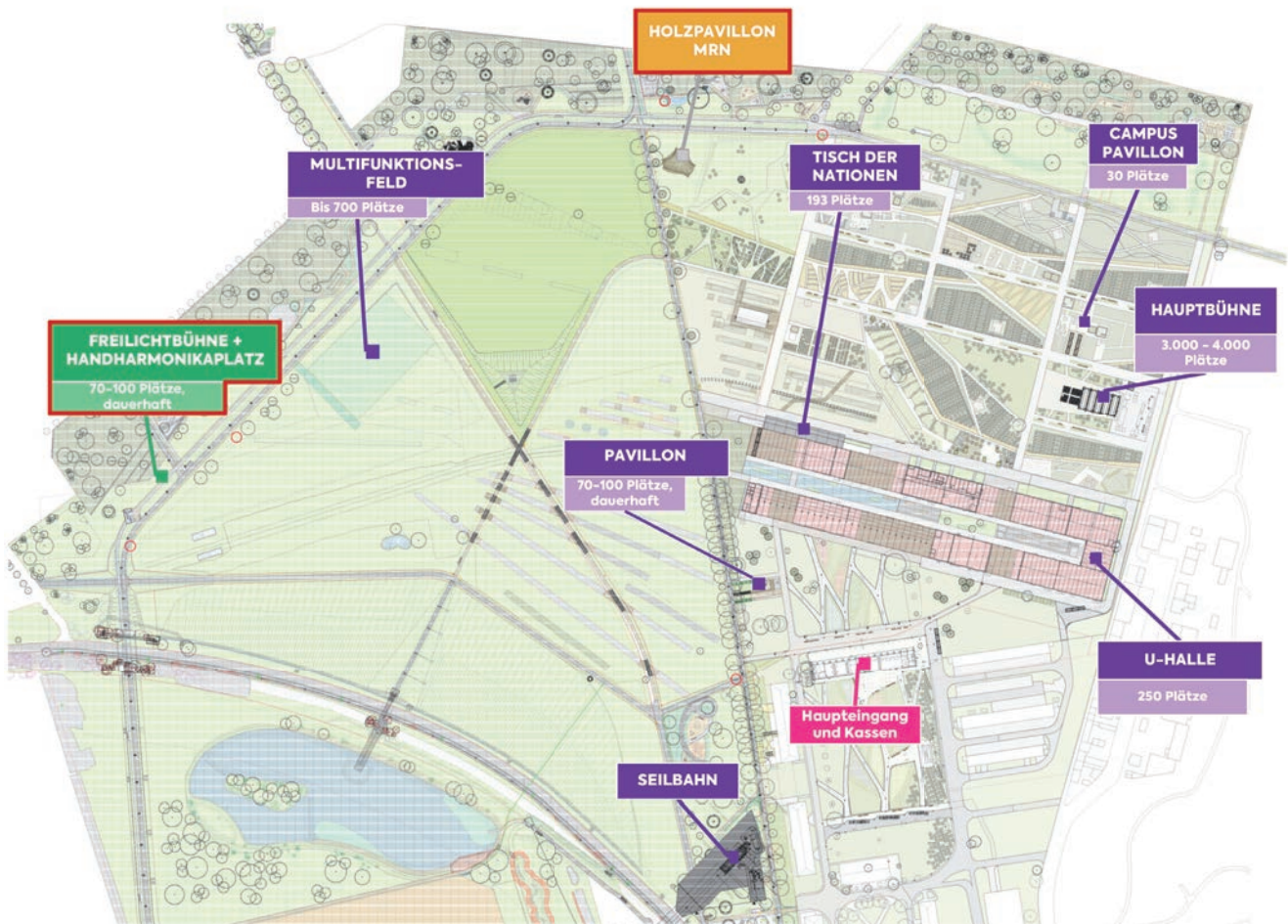


## Veranstaltungsort

Alle Veranstaltungen finden auf dem Spinelli-Gelände statt.

Ort für das Erzählcafé und die Vorträge und Lesungen ist die Freilichtbühne.

Der Aktionstag „Inklusion genießen“ findet im Holzpavillon der Metropolregion Rhein-Neckar statt.





## Mutig in die Zukunft

Gesundheit ist zunehmend wichtig in allen Lebensbereichen, nicht erst seit der Pandemie. Chronische und seelische Erkrankungen nehmen zu. Doch wir können auf vielfältige Art selbst wirksam werden. Wir können Eigenverantwortung für Geist, Körper und Seele übernehmen. Auch die Arbeit der Selbsthilfegruppen war in den letzten drei Jahren sehr eingeschränkt. Kreativ wollen wir dem Wandel trotzen. Wir wollen nachhaltig ein Zeichen setzen und das Engagement in der Selbsthilfe auf der Bundesgartenschau sichtbar machen.

Die Kontakt- und Informationsstellen und die Selbsthilfegruppen der Metropolregion Rhein-Neckar haben sich unter Federführung des Gesundheitstreffpunkts Mannheim dafür zusammengeschlossen. Sie beteiligen sich gemeinsam an der Bundesgartenschau. Vom 14. April bis 8. Oktober 2023 laden wir Sie jeden Donnerstag ein, die vielen Gesichter der Selbsthilfe kennenzulernen: bei unserem wöchentlichen Erzählcafé, bei Vorträgen und Lesungen zu wichtigen Themen und kleineren Selbsthilfeaktionen. Am 5. Mai wollen wir mit Ihnen gemeinsam „Inklusion genießen“. Die Selbsthilfe wird dabei durch die AOK Baden-Württemberg im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert.

Die Vielfalt und das Engagement in der Selbsthilfe lassen uns „**Mutig in die Zukunft**“ blicken. Wir freuen uns auf Sie.



**18.5.2023, 17 Uhr**

**Vortrag und Podiumsgespräch**

**„Tinnitus – die verlorene Stille. Woher kommt das Phantomgeräusch und was sollte bei Diagnostik und Therapie beachtet werden?“**



**Prof. Dr. med. habil. Gerhard Goebel**  
Weltweit anerkannter Fachmann für die Diagnose und Behandlung bei Ohrgeräuschen und Schwerhörigkeit.

Tinnitus ist eine der häufigsten Beschwerden, die in der Hals-Nasen-Ohrenärztlichen Praxis angegeben werden. 25 % kennen Tinnitus

im Verlauf ihres Lebens. Von den jährlich 19 Millionen unvermittelt auftretenden Fällen von

Ohrgeräuschen bleiben etwa eine viertel Million dauerhaft bestehen. Das ein- oder beidseitige Pfeifen, Rauschen im Ohr oder Kopf bleibt über viele Jahre ununterbrochen hörbar – trotz früher Behandlungen der möglichen Auslöser (z.B. nach Disko- oder Rockkonzertbesuch, Knallschock an Silvester, nach Hörsturz). Ziel der Tinnitus-Diagnostik ist es, die Erkrankungen zu erkennen, die in Zusammenhang mit dem Tinnitus vorkommen, damit man sie behandeln kann.

**Diskussion mit:**

Selbsthilfegruppe Tinnitus Oftersheim  
Selbsthilfegruppe Schlappohren Heidelberg/  
Mannheim

**1.6.2023, 17 Uhr**

**Vortrag und Podiumsgespräch**

**„Umgang mit einer chronischen/tabuisierten Erkrankung – wie damit klarkommen, ohne sich zu verlieren?“**



**Claudia Effertz**

Selbstständige Betreuerin / Unternehmensberaterin. Sie hat den Beraterverbund Gesunde Unternehmen ins Leben gerufen. Ihr Schwerpunkt liegt auf Gesundheit, Vorbeugung und Vermeidung von Überbelastung.

Behandelnde können oft chronische Krankheiten nicht richtig erkennen. Betroffene finden nur schwer gut informierte Ansprechpartner. Wenn

die/der Betroffene sich schämt und sich abgewertet und ausgegrenzt fühlt, fällt es ihr/ihm schwer, wieder Mut zu fassen und einen neuen Anlauf zu nehmen.

Im Vortrag geht es um Vorurteile bei Übergewicht, chronische Schmerzen und starke Erschöpfung sowie die erblich bedingte Stoffwechselerkrankung Lipödem. Man bekommt praktische Tipps, wie man/frau sich wieder wahr- und ernstnehmen und Kraft zum Weitermachen schöpfen kann.

**Diskussion mit:**

AMSEL-Gruppe Heidelberg – Aktion Multiple Sklerose Erkrankter Landesverband Baden-Württemberg  
Selbsthilfegruppe Lipödem Südhessen





**15.6.2023, 17 Uhr**

**Vortrag und Podiumsgespräch**

**„Eisberg oder Chamäleon –was ist Zöliakie?“**



**Dr. med. Stephanie Baas**

Medizinische Beraterin der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft DZG e.V. Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin.

Die Autoimmunerkrankung Zöliakie wird immer noch zu oft übersehen. In diesem Vortrag geht es um die

vielfältigen Formen der Krankheit und welche die ersten richtigen Schritte sind, die man machen sollte, um sie festzustellen. Ferner wird erklärt, wie eine glutenfreie Ernährung (ohne das Eiweiß,

das in Getreidekörnern enthalten ist) für die Betroffenen aussieht und warum es so wichtig ist, diese einzuhalten. Da Essen aber nicht nur satt machen soll, sondern auch das soziale Leben bereichert, gibt es Anregungen, was Familie und Freunde tun können, um die Betroffenen zu unterstützen.

**Diskussion mit:**

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

**6.7.2023, 17 Uhr**

**Lesung und Podiumsgespräch**

**„Leben zwischen Fußball und Wahnsinn – Die Angst besiegen“**



**Thorsten Albustin**

Fußballspieler, Trainer und Autor.

Seelische Erkrankungen sind keine Seltenheit, im Gegenteil, sie nehmen zu und werden leider häufig totgeschwiegen. Betroffene haben nicht nur mit der Erkrankung zu kämpfen, sondern mit Vorurteilen

und Ausgrenzung. Der Autor hat die Kraft entwickelt, über seine Geschichte zu berichten und

seine Ängste zu begreifen. Er hat es letztendlich geschafft, sie beharrlich zu vertreiben. Er wird einige treffende Abschnitte aus seinem Buch vorlesen, die die Zuhörer:innen zum interessierten Gespräch auffordern sollen. Nach jedem Abschnitt kann das Publikum Fragen stellen. Das Gespräch zwischen der Zuhörerschaft und dem Autor steht im Vordergrund.

**Diskussion mit:**

Selbsthilfegruppe Malen und Krankheitsbewältigung



**20.7.2023, 17 Uhr**

**Vortrag und Podiumsgespräch**

**„Glück in Zeiten der Krise –  
wie wir unsere Seele stärken können“**



**Gina Schöler**

Glücksministerin und Kommunikationsdesignerin M.A. Sie leitet die bundesweite Initiative „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“.

Wir haben es selbst in der Hand, ein gutes und zufriedenes Leben zu führen. Damit das gelingt, müssen Gesellschaft und Wirtschaft so miteinander umgehen, dass alle Beteiligten sich wertgeschätzt fühlen.

Darum geht es in diesem Vortrag. Erkenntnisse und Ergebnisse aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie werden auf spielerische und ungewöhnliche Art erklärt. Zwischen der Rednerin und den Zuhörenden können Gedanken ausgetauscht und schöpferische Anregungen gegeben werden. So wird mit einer guten Portion Spaß gezeigt, wie man Glück in den Alltag aufnehmen kann.

**Diskussion mit:**

Anonyme Alkoholiker

Cocaine Anonymous Bergstraße

Frauenselbsthilfe nach Krebs: Kreativprojekt

Fortuna, Glück und Lebenslust trotz Krebs

**3.8.2023, 17 Uhr**

**Vortrag und Podiumsgespräch**

**„Morgen ist leider auch noch ein Tag –  
Irgendwie hatte ich von meiner Depression  
mehr erwartet“**



**Tobi Katze**

Autor und Slam-Poet.

In schlechten Phasen starrt er stundenlang die Raufasertapete an, diskutiert ausgiebig mit sich selbst die Sinnlosigkeit des Aufräumens und lässt sich von einem klingelnden Telefon Schuldgefühle einreden.

In sehr schlechten Phasen ist sogar das zu an-

strengend. „Sie haben eine Depression“, sagt sein Therapeut. „Wenn Sie damit meinen, dass meine Hirnchemie laut Arschloch schreit – gebe ich Ihnen Recht“, sagt er.

Unterhaltsam und spöttisch erzählt Tobi Katze Geschichten über das Leben mit der psychischen Störung, die er mit 4 Millionen Menschen in Deutschland teilt. Spricht man so über Depression? Ja, genau so! Und es darf dabei herzlich gelacht werden.

**Diskussion mit:**

Selbsthilfegruppe Angst Panik Depression

Odenwald

Depression Selbsthilfegruppe Heidelberg



**17.8.2023, 17 Uhr**

**Vortrag und Podiumsgespräch**

**„Wie sich der Klimawandel auf die Gesundheit auswirkt.“**



**Prof. Dr. med. Erhard Siegel**

Ärztlicher Direktor, Chefarzt Gastroenterologie, Diabetologie, Endokrinologie & Ernährungsmedizin St. Josephskrankenhaus Heidelberg.

Bis zum Ende des 21. Jahrhunderts erwartet man, dass es dreimal so viele Hitzewellen und heiße Tage in

Deutschland geben wird wie jetzt. Besonders gefährlich ist das für Kleinkinder, alte und kranke

Menschen. Durch die Hitze verändern sich z.B. die Wirkstoffe von Medikamenten, die Menschen einnehmen müssen. Das kann dazu führen, dass der Körper mit der Hitze nicht gut zurechtkommt. Dieser Vortrag will besonders gefährdete Menschen und ihre Angehörigen darüber informieren, wie sie sich besser schützen und unerwünschte Arzneimittelwirkungen durch fachliche Beratung vermeiden können.

**Diskussion mit:**

Schlaganfallgruppe Kreis Bergstraße

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Treffpunkt Mannheim

Selbsthilfegruppe Diabetikerstammtisch Heidelberg

**7.9.2023, 17 Uhr**

**Vortrag und Podiumsgespräch**

**„sonnengrau: Ich habe Depressionen – na und? Eine Betroffene erzählt.“**



**Tanja Salkowski**

Schriftstellerin.

Sie engagiert sich, um über die Krankheit Depression aufzuklären. Tanja Salkowski führte ein rastloses Leben. Sie arbeitete in verschiedenen Berufen im Medienbereich im In- und Ausland. Nach einer Mobbingverfahren erkrankte sie 2008 an einer Depression.

In einem jahrelangen Versteckspiel versuchte

sie, den Schein gegenüber Freunden, dem Arbeitgeber und sich selbst zu wahren. Bis der Tag kam, an dem sie sich umbringen wollte. Es ist die unverblühte Geschichte einer ehemals Gestrandeten, die ihre Situation annimmt und gegen eine vorurteilsbehaftete Gesellschaft und gegen das Ungeheuer im Kopf gekämpft hat.

**Diskussion mit:**

avmd - Angehörige von Menschen

mit Depression Mannheim

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Treffpunkt Mannheim



**21.9.2023, 17 Uhr**

**Lesung und Podiumsgespräch**

**„Dunkelblau. Wie ich meinen Vater an den Alkohol verlor“**



**Dominik Schottner**

Journalist, Redakteur und Moderator beim Deutschlandradio in Köln und Berlin.

Ein paar Gläser Wein, eine Flasche Bier mehr, na und? Alkohol ist das Schmiermittel unserer Gesellschaft.

Was Dominik Schottner nüchtern feststellt, betrifft ihn selbst unmittelbar: Sein eigener Vater war Alkoholiker. Viele Jahre hat die Familie weggeschaut, hat hilflos miterleben

müssen, wie sich ein Mensch immer tiefer ins Verderben säuft. Jetzt spürt der Sohn dem Verhängnis nach und fragt: Wie hätten wir meinem Vater helfen können? Erschütternd offen erzählt er die Geschichte seines alkoholkranken Vaters und sein eigenes Erwachsenwerden im Schatten der Sucht. Ein bewegendes Dokument über die zerstörerische Droge Alkohol – und die Kraft, die man braucht, um gegen sie zu bestehen.

**Diskussion mit:**

Selbsthilfegruppe Chance Bergstraße  
Anonyme Alkoholiker  
Sucht-Vorbereitungsgruppe Mannheim  
AIDA - „Ab in die Abstinenz“ Ludwigshafen

**5.10.2023, 17 Uhr**

**Lesung und Podiumsgespräch**

**„Psyche? Hat doch jeder!“**



**Lena Kuhlmann**

Psychotherapeutin, Bloggerin und SPIEGEL Bestseller-Autorin.

Depressionen, Panikattacken, Essstörungen – psychische Erkrankungen sind längst allen ein Begriff. Doch wie entsteht ein seelisches Ungleichgewicht? Was ist dann zu tun und was ist das überhaupt genau – diese Psyche?

Lena Kuhlmann räumt auf liebenswürdige Art

und Weise mit den Vorurteilen über psychische Krankheiten auf. Neben praktischen Tipps, wie man die Psyche in Schuss hält, gibt sie durch persönliche Anekdoten einen spannenden Einblick in ihre tägliche Arbeit.

**Diskussion mit:**

Deutsche Fibromyalgie Vereinigung  
Selbsthilfegruppe Lampertheim  
„Schmerz-lass nach!“, DSL-Selbsthilfegruppe Mannheim und Weinheim

# Erzählcafé auf der Freilichtbühne

## Spinelli-Gelände, jeden Donnerstag 14 Uhr



Das Erzählcafé bietet Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Initiativen die Möglichkeit, über ihre Erkrankungen und/oder andere Probleme in ihrer Lebenssituation zu sprechen. Sie können teilweise überraschende Lösungen dafür anbieten. Die Aktiven stellen ihre Selbsthilfearbeit vor und wollen allen deutlich machen, dass jede:r Einzelne auch in schwierigen Zeiten und Situationen handeln kann. Das Erzählcafé soll Lust machen auf Selbsthilfe. Gleichzeitig wollen wir Zuversicht für die nächsten Jahre vermitteln – ganz nach unserem Motto **„Mutig in die Zukunft“**.

Dr. Ulrike Thomas, Autorin, Fotografin und Psychotherapeutin, wird durch die Gespräche führen.

Beim Erzählcafé können Sie auf unterschiedliche Selbsthilfegruppen treffen. An 24 Terminen werden vielfältige Themen von A wie Angst bis Z wie Zöliakie vor Ort vorgestellt. Sie können Informationen über die verschiedensten Selbsthilfegruppen in der Metropolregion erhalten. Gerne beraten wir Sie darüber, welche Möglichkeiten der Selbsthilfe es für Sie in Ihrer Situation gibt.

# Erzählcafé auf der Freilichtbühne

---

## Spinelli-Gelände, jeden Donnerstag 14 Uhr



### **20.4. Freundeskreis Mannheim „Die Lotsen“ e.V.**

Die Lotsen wurden 1963 als Gemeinschaft zur Betreuung alkoholgefährdeter Menschen gegründet und sind eine Selbsthilfeorganisation für Alkohol- und Medikamentenabhängige und ihre Angehörigen. Ziel ist es, durch Aufklärung, Beratung und Betreuung zu helfen und ein Leben ohne Suchtmittel zu führen. Neun Selbsthilfegruppen sind offen für Betroffene und Angehörige.

### **20.4. Nova Vita Mannheim-Waldhof e.V.**

Aus dem Lateinischen übersetzt bedeutet nova vita „neues Leben“. Um Betroffenen und Angehörigen ein Leben ohne Sucht zu ermöglichen, berät und informiert die Gruppe seit 1999 und tauscht sich in drei Gruppen regelmäßig aus.

### **27.4. Clutterers Anonymous – Selbsthilfegruppe zum Thema Sammeln und Horten**

Diese Gruppe arbeitet nach dem „Zwölf-Schritte-Programm“ und trifft sich regelmäßig einmal im Monat. Das Zwölf-Schritte-Programm ist ursprünglich ein Programm der Anonymen Alkoholiker (AA). Ziel dieser Gruppe ist es, Schritt für Schritt aus dem „Cluttern – Unordnung, Desorganisation, Chaos“ herauszukommen und Betroffene sowie Angehörige zu erreichen.

#### **4.5. Fatigatio e.V. – Regionalgruppe Ludwigshafen**

Die Bezeichnung Myalgische Enzephalomyelitis (ME) / Chronisches Fatigue Syndrom (CFS) steht für eine schwere andauernd verlaufende Erkrankung, die mehrere Organe betrifft. Der Ablauf der Erkrankung führt dazu, dass zahlreiche Organsysteme nicht mehr richtig arbeiten. Das verschlechtert das Leben der Betroffenen grundlegend. Die Patientenorganisation informiert, berät und setzt sich in den Regionalgruppen dafür ein, dass Betroffene ihre Erfahrungen austauschen können. Sie hilft dabei, dass die Krankheit als solche anerkannt wird und man Behandlungsmöglichkeiten findet.

#### **11.5. Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Treffpunkt Mannheim**

Fibromyalgie ist eine Schmerzerkrankung. Nach Einschätzung von Fachleuten leiden ca. 10 % der Bevölkerung darunter. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. In Mannheim sind Ehrenamtliche seit 2013 tätig. Bei den Treffen sprechen die Betroffenen über Merkmale ihrer Erkrankung, wie man sie erkennen und behandeln kann. Die Betroffenen erfahren aber auch durch ihre Gemeinschaft Freude, Ruhe und Genesung.

#### **11.5. Deutsche Schmerzliga e.V. – Selbsthilfegruppen Mannheim und Weinheim „Schmerz lass nach!“**

Die Deutsche Schmerzliga e.V. setzt sich seit 1990 für Patient:innen mit andauernden Schmerzen ein. Ziel ist es, die Lebensqualität von Menschen, die immer Schmerzen haben, zu verbessern. Betroffene bekommen Informationen zu den Möglichkeiten der modernen Schmerzbehandlung und zu Behandelnden, die besonders dafür ausgebildet sind. Man bekommt auch Aufklärung über die Rechte der Patient:innen auf eine fachgerechte Behandlung. In den Regionalgruppen tauschen sich Betroffene regelmäßig über ihre Erfahrungen aus.

## Erzählcafé auf der Freilichtbühne

Spinelli-Gelände, jeden Donnerstag 14 Uhr



### **18.5. Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V., AG Mannheim**

Die Rheuma-Liga wurde 1982 in Mannheim gegründet. Sie hat mit Gesprächskreisen, Gymnastikgruppen und dem Stammtisch unter dem Motto „Hilfe, die bewegt“ das Ziel, Menschen, die Rheuma haben, durch Begegnung, Beratung und Bewegung zu unterstützen.

### **18.5. Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V., AG Heidelberg/Wiesloch**

Seit 1978 stehen die Beratung, Bewegung und Begegnung von Menschen, die Rheuma haben, im Mittelpunkt ihres Einsatzes. Sie wollen damit die Lebensqualität der Betroffenen trotz ihrer Einschränkungen verbessern. Es gibt regelmäßige Bewegungsangebote, Fachärzte:innen halten Vorträge und geben Informationen weiter. Darüber hinaus gibt der Erfahrungsaustausch in offenen Gesprächsgruppen den Betroffenen Zuversicht. Sie werden wieder aktiv.

### **1.6. AMSEL-Gruppe Heidelberg – Aktion Multiple Sklerose Erkrankter Landesverband Baden-Württemberg**

Die AMSEL Kontaktgruppe Heidelberg ist eine Selbsthilfegruppe, die Multiple-Sklerose-Betroffene vielfältig informiert, berät und unterstützt. Die Kontaktgruppe Heidelberg wurde 1986 gegründet und war Vorbild für die Gründung von Kontaktgruppen in Weinheim, Mannheim, Sinsheim und Schwetzingen/Hockenheim. Durch die Selbsthilfearbeit wurde die Lebenssituation vieler Betroffener wesentlich verbessert.



## **8.6. Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.**

Der Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. besteht seit 1981 und ist das Zentrum für Selbsthilfe und unabhängige Patientenberatung in Mannheim und Umgebung. Menschen werden beraten über Hilfen und konkrete nächste Schritte. 240 aktive Selbsthilfegruppen werden in ihrer Arbeit unterstützt und gefördert. In vielfältigen Projekten macht der Gesundheitstreffpunkt auf die Selbsthilfe aufmerksam und sorgt für nachhaltige Verbesserungen für Betroffene.

## **15.6. Sklerodermie Selbsthilfe e.V. Heidelberg**

Die Sklerodermie ist eine seltene Erkrankung und zählt als „entzündliche rheumatische Erkrankung“ zur Gruppe der Kollagenosen. Kollagen ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes. Es wird hart und verliert seine Dehnbarkeit. Dadurch können Haut und Organe nicht mehr richtig arbeiten. Seit 1984 ist der Verein tätig. In ca. 25 Regionalgruppen betreut man ca. 1.200 Mitglieder und unterstützt, berät und informiert Betroffene.

## **22.6. KISS Pfalz, Selbsthilfetreff Pfalz e.V.**

Die KISS Pfalz ist eine Beratungsstelle zu Themen der gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfe. Sie unterstützt und fördert Selbsthilfegruppen, -initiativen, -organisationen und Institutionen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Sie informiert und vermittelt Betroffene sowie Angehörige in passende Selbsthilfegruppen.

## **22.6. Migräne-Liga Ludwigshafen**

Die Migräne-Liga e.V. Deutschland unterstützt Betroffene mit Aktionen und Informationen rund um die Migräne. Die Liga wurde 1994 gegründet, da es über acht Millionen Menschen in Deutschland gibt, die an Migräne leiden. Die Ratlosigkeit vieler, die sich mit ihrem Leiden allein gelassen fühlen, soll mit dem Austausch beseitigt werden.

# Erzählcafé auf der Freilichtbühne

---

Spinelli-Gelände, jeden Donnerstag 14 Uhr



## **29.6. Treffpunkt SHV – Schädel-Hirn-Verletzte Heidelberg**

In weniger als einer Sekunde kann sich das Leben eines aktiven Menschen durch eine Schädel-Hirn-Verletzung dramatisch verändern. Die Folgen für die Betroffenen, wie zum Beispiel körperliche und geistige Einschränkungen oder auch Verlust der Erwerbstätigkeit, stellen die Familien und Freunde der Betroffenen vor schwierige und vielfältige Probleme. An dieser Stelle berät und unterstützt der Treffpunkt SHV.

## **6.7. Deutsche Leukämie-Forschungs-Hilfe (DLFH) – Aktion für krebskranke Kinder OV Mannheim e.V.**

In Deutschland leben 13,4 Mio. Kinder und Jugendliche. Ca. 2.200 Kinder und Jugendliche erkranken durchschnittlich pro Jahr an Krebs. Die Deutsche Leukämie-Forschungs-Hilfe – Aktion für krebskranke Kinder – Ortsverband Mannheim e.V. informiert und unterstützt Familien seit 1979 mit unterschiedlichen Projekten und Aktionen.

## **13.7. Heidelberger Selbsthilfebüro: Projekt psychisch fit lernen, studieren und arbeiten**

Menschen mit einer psychischen Erkrankung stehen vor einer doppelten Herausforderung. Sie müssen sich mit Symptomen ihrer Erkrankung auseinandersetzen. Häufig begegnen ihnen auch Vorurteile und Diskriminierung durch die Etikettierung „psychisch krank“. Dem will das neue Projekt des Heidelberger Selbsthilfebüros entgegenwirken. Es wurde vom Leipziger Verein „Irrsinnig Menschlich“ entwickelt und setzt auf Vorbeugung und die Beseitigung von Ausgrenzung an Schulen.

### **13.7. avmd – Angehörige von Menschen mit Depressionen, Selbsthilfegruppe Mannheim**

Nicht krank und doch betroffen! Angehörige von Menschen mit Depressionen fühlen sich hilflos und überfordert. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen baut Schuldgefühle ab und hilft, Möglichkeiten zu finden, wie man sich vor Überforderung schützt und Rückhalt findet.

### **20.7. trans\* und Ich**

Die Selbsthilfegruppe „trans\* und Ich“ versteht sich als Ergänzung der vorhandenen Angebote für trans\* Menschen in der Rhein-Neckar-Region. Sie richtet sich ausdrücklich an Eltern, Partner:innen, Angehörige und Zugehörige und schließt damit eine Lücke in einer Reihe von bestehenden Angeboten, die sich in aller Regel an die Betroffenen selbst richten.

### **27.7. Elterninitiative Rhein-Neckar, Gemeinsam leben – gemeinsam lernen e.V.**

Die Elterninitiative setzt sich seit 1985 für die konsequente Umsetzung der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung in Deutschland in vielfältiger Weise ein. Eltern beraten, begleiten und informieren andere Eltern und gehen gemeinsam in den Erfahrungsaustausch für Inklusion in allen Lebensbereichen.

### **3.8. Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) – Regionalgruppe MA/HD/Pfalz**

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, die sich nicht nur auf den Darm beschränkt, sondern die verschiedensten Organsysteme betreffen kann. Die DZG versteht sich als eine Interessengemeinschaft, in der Menschen, die von Zöliakie und Dermatitis herpetiformis Duhring betroffen sind, Hilfe und Unterstützung für ihr tägliches Leben finden.

# Erzählcafé auf der Freilichtbühne

---

## Spinelli-Gelände, jeden Donnerstag 14 Uhr



### **10.8. Cochlear Implant Verband CIV**

Betroffene wissen aus eigener Erfahrung, wie das Leben mit einem Cochlear Implantat (CI) ist. Aus diesem Grund informieren und beraten sie andere. Alle Selbsthilfegruppen sind selbstständig. An vielen Orten in Baden-Württemberg kann man Selbsthilfegruppen besuchen.

### **10.8. Selbsthilfegruppe Schlappohren**

Die Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte ist für alle Menschen mit Hörproblemen offen. Es finden regelmäßige Treffen monatlich im Gesprächskreis und manchmal auch in der Freizeit statt. Man tauscht Erfahrungen und Informationen aus und unterstützt sich gegenseitig.

### **17.8. SelbstständigkeitsHilfe bei Teilleistungsschwächen SeHt e.V. – Vereinigungen der Metropolregion**

Die Selbsthilfevereinigung berät und informiert Menschen mit Teilleistungsschwäche. Dabei will man vorhandene Leistungsfähigkeit erkennen, Stärken sehen und nutzen. Betroffene mit Teilleistungsschwächen und deren Angehörige will man stärken. Sie sollen soziale Teilhabe erleben.

### **24.8. Kreuzbund Heidelberg – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige**

Sucht-Selbsthilfe ist eine Lebenshilfe, welche alle suchtkranken Menschen willkommen heißt und in ihrer Entwicklung begleitet. Auf Suchtmittel zu verzichten ist ein lohnendes Ziel für die Zukunft. Sucht-Selbsthilfe ist Beziehung, Begegnung, Austausch, Kontakt und Sinn.

## **24.8. Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern (EKS)**

EKS ist eine Selbsthilfegemeinschaft für erwachsene Menschen, die in einer Familie oder Umgebung aufgewachsen sind, in der eine Sucht, eine seelische Krankheit oder eine andere Störung großen schädlichen Einfluss auf ihre Entwicklung gehabt haben und die gesund werden wollen.

## **31.8. Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein V.M.K. (BBSV)**

Der BBSV vertritt als Selbsthilfeorganisation seit 1900 die Interessen der Blinden und Sehbehinderten, ihrer Angehörigen und Freunde in Nordbaden. Neben deren Beratung und Unterstützung ist eine Kernaufgabe die Entwicklung einer barrierefreien Umwelt für Blinde und Sehbehinderte. Vorrangig gilt es, Barrieren in den Köpfen der Mitmenschen abzubauen.

## **31.8. Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit Rhein-Neckar e.V. (AGB)**

Die AGB setzt sich seit 2001 aus bewegungseingeschränkten Menschen mit Behinderungen und Vertreter:innen von Behindertenverbänden zusammen. Ziel ist es, ein barrierefreies Mannheim zu gestalten.

## **7.9. SALuMa e.V. – Selbsthilfegruppe Analphabeten Ludwigshafen Mannheim e.V.**

Die Selbsthilfegruppe Analphabeten begann ihre Arbeit in Ludwigshafen und leistete Pionierarbeit in Deutschland. Ihre Anfänge liegen bereits fast 20 Jahre zurück. Mit vielfältigen Aktionen will die Selbsthilfegruppe auf Schwierigkeiten von Menschen hinweisen, die nicht oder nur sehr schlecht lesen und schreiben können. Sie will den Betroffenen Mut machen, an einem Kurs teilzunehmen.

# Erzählcafé auf der Freilichtbühne

Spinelli-Gelände, jeden Donnerstag 14 Uhr



## **14.9. AIDA – Ab in die Abstinenz Ludwigshafen**

Suchtkranke Menschen will man dazu ermutigen, in einer Selbsthilfegruppe Unterstützung und Anregungen zu finden. Erreicht werden sollen suchtkranke Menschen, die erfolgreich eine Entgiftung gemacht haben und derzeit enthaltsam (trocken) sind. Der Austausch findet 14-tägig in gemischten Gruppen von Frauen und Männern in unterschiedlichem Alter statt.

## **14.9. Kreuzbund Mannheim e.V. Mannheim II**

Der Kreuzbund ist ein Fachverband des Deutschen Caritasverbandes. Die einzelnen Gruppen bieten einen geeigneten Ort, an dem man Probleme des täglichen Lebens besprechen und sich austauschen kann. Manche Teilnehmende haben eine Behandlung hinter sich, andere versuchen, außerhalb eines Krankenhauses vom Alkohol loszukommen. Willkommen sind Menschen allen Alters.

## **21.9. „Leben ohne dich“ Selbsthilfegruppen Bad Dürkheim und Mannheim**

Die Selbsthilfegruppe „Leben ohne dich“ ist eine Gruppe des Vereins „Leben ohne Dich“<sup>®</sup> e.V. für Eltern, deren Kind verstorben ist. Die Gruppe trifft sich regelmäßig einmal im Monat zu einem persönlichen Austausch unter Betroffenen.

## **21.9. Patientenberatung Rhein-Neckar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.**

Die Patientenberatung Rhein-Neckar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. ist eine unabhängige Patientenberatungsstelle im Raum Mannheim, die zu medizinischen Themen und zur Patientenverfügung berät sowie Informationen zur Vorsorgevollmacht bietet.

## **28.9. Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Ludwigshafen**

Die Gruppe besteht seit 1999 und trifft sich regelmäßig am 4. Mittwoch im Monat und möchte aufklären, informieren, Mut machen und Begegnungen von Betroffenen fördern.

## **28.9. Nie aufgeben - aktiv trotz Schlaganfall e.V.**

Jährlich erleiden ca. 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Jede:r Zweite steht mitten im Berufsleben und der eigenen Familienplanung. Etwa 5 % sind jünger als 40 Jahre. Ein Schlaganfall ist ein dramatischer Einschnitt. Oft muss man sein Leben völlig neu ausrichten. Diese altersgemischte Gruppe setzt sich auseinander mit Fragen, die zu Beruf, Familie und Krankheitsverarbeitung auftreten.

## **5.10. Frauenselbsthilfe Krebs Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e.V. und Ortsgruppen Speyer etc.**

Der Leitgedanke der Frauenselbsthilfe Krebs ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Unterstützt werden Betroffene dabei, die vorhandenen eigenen Fähigkeiten zu entdecken und zu nutzen. Aus eigenem Erleben wissen diejenigen, die sich kümmern, wie es Betroffenen geht. Es ist das gemeinsame Ziel, in dieser schwierigen Zeit Hoffnung und Zuversicht zu vermitteln und deutlich zu machen, dass niemand den Weg allein gehen muss.

# Programmübersicht

.....  
Sofern nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen auf der Freilichtbühne statt.

**20.4.2023, 14 Uhr Erzählcafé:** ☕  
Freundeskreis Mannheim „Die Lotsen“ e.V.  
und Nova Vita Mannheim Waldhof e.V.

**27.4.2023, 14 Uhr Erzählcafé:** ☕  
Clutterers Anonymous – Selbsthilfegruppe  
zum Thema Sammeln und Horten

**4.5.2023, 14 Uhr Erzählcafé:** ☕  
Fatigatio e.V. – Regionalgruppe  
Ludwigshafen

**5.5.2023, 13.30-19 Uhr Aktionstag:** 🌟  
„Inklusion genießen“ im Pavillon der  
Metropolregion Rein-Neckar

**11.5.2023, 14 Uhr Erzählcafé:** ☕  
Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Treffpunkt  
Mannheim und Deutsche Schmerzliga e.V.  
– Selbsthilfegruppen Mannheim und Wein-  
heim „Schmerz lass nach!“

**18.5.2023, 14 Uhr Erzählcafé:** ☕  
Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.,  
Arbeitsgemeinschaften Mannheim und  
Heidelberg/Wiesloch

**18.5.2023, 17 Uhr Vortrag:** 📖  
„Tinnitus – die verlorene Stille. Woher  
kommt das Phantomgeräusch und was sollte  
bei Diagnostik und Therapie beachtet wer-  
den?“ mit Prof. Gerhard Goebel

**1.6.2023, 14 Uhr Erzählcafé:** ☕  
AMSEL-Gruppe Heidelberg – Aktion Multiple  
Sklerose Erkrankter Landesverband Baden-  
Württemberg

**1.6.2023, 17 Uhr Vortrag:** 📖  
„Umgang mit einer chronischen/tabuisierten  
Erkrankung – wie damit klarkommen, ohne  
sich zu verlieren?“ mit Claudia Effertz



# Programmübersicht

.....  
Sofern nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen auf der Freilichtbühne statt.

SELBSTHILFE  
AUF DER **BUGA**  
MUTIG IN DIE  
**ZUKUNFT**




**8.6.2023, 14 Uhr Erzählcafé:**   
Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.


**15.6.2023, 14 Uhr Erzählcafé:**   
Sklerodermie Selbsthilfe e.V. Heidelberg


**15.6.2023, 17 Uhr Vortrag:**   
„Eisberg oder Chamäleon – was ist Zöliakie?“  
mit Dr. Stephanie Baas

**22.6.2023, 14 Uhr Erzählcafé:**   
KISS Pfalz, Selbsthilfetreff Pfalz e.V. und  
Migräne-Liga Ludwigshafen


**29.6.2023, 14 Uhr Erzählcafé:**   
Treffpunkt SHV – Schädel-Hirn-Verletzte  
Heidelberg

**6.7.2023, 14 Uhr Erzählcafé:**   
Deutsche Leukämie-Forschungs-Hilfe  
(DLFH) – Aktion für krebskranke Kinder,  
Ortsverband Mannheim e.V.

**6.7.2023, 17 Uhr Lesung:**   
„Leben zwischen Fußball und Wahnsinn –  
Die Angst besiegen“ mit Thorsten Albustin

**13.7.2023, 14 Uhr Erzählcafé:**   
Heidelberger Selbsthilfebüro: Projekt  
psychisch fit lernen, studieren und arbeiten.

**20.7.2023, 14 Uhr Erzählcafé:**   
trans\* und Ich

**20.7.2023, 17 Uhr Vortrag:**   
„Glück in Zeiten der Krisen – wie wir unsere  
Seele stärken können“ mit Gina Schöler

# Programmübersicht

.....  
Sofern nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen auf der Freilichtbühne statt.

**27.7.2023, 14 Uhr Erzählcafé:** ☕  
Elterninitiative Rhein-Neckar, Gemeinsam leben – gemeinsam lernen e.V.

**3.8.2023, 14 Uhr Erzählcafé:** ☕  
Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. – Regionalgruppe MA/HD/Pfalz

**3.8.2023, 17 Uhr Lesung:** 📖  
„Morgen ist leider auch noch ein Tag – Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet“ mit Tobi Katze

**10.8.2023, 14 Uhr Erzählcafé:** ☕  
Selbsthilfegruppe Schlappohren und Cochlear Implant Verband CIV

**17.8.2023, 14 Uhr Erzählcafé:** ☕  
SelbstständigkeitsHilfe bei Teilleistungsschwächen SeHt e.V. – Vereinigungen der Metropolregion

**17.8.2023, 17 Uhr Vortrag:** 📖  
„Wie sich der Klimawandel auf die Gesundheit auswirkt“ mit Prof. Dr. med. Erhard Siegel

**24.8.2023, 14 Uhr Erzählcafé:** ☕  
Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern und Kreuzbund Heidelberg – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

**31.8.2023, 14 Uhr Erzählcafé:** ☕  
Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein V.M.K. (BBSV) und Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit Rhein-Neckar e.V.


# Programmübersicht


.....  
Sofern nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen auf der Freilichtbühne statt.


SELBSTHILFE  
AUF DER **BUGA**  
MUTIG IN DIE  
**ZUKUNFT**





**7.9.2023, 14 Uhr Erzählcafé:**   
**SALuMa e.V. – Selbsthilfegruppe  
Analphabeten Ludwigshafen Mannheim e.V.**

**7.9.2023, 17 Uhr Lesung:**   
**„sonnengrau: Ich habe Depressionen – na  
und? Eine Betroffene erzählt.“** Mit Tanja  
Salkowski


**14.9.2023, 14 Uhr Erzählcafé:**   
**AIDA – Ab in die Abstinenz Ludwigshafen  
und Kreuzbund Mannheim e.V. Mannheim II**

**21.9.2023, 14 Uhr Erzählcafé:**   
**Patientenberatung Rhein-Neckar beim  
Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. und  
„Leben ohne dich“ Selbsthilfegruppen Bad  
Dürkheim und Mannheim**

**21.9.2023, 17 Uhr Lesung:**   
**„Dunkelblau. Wie ich meinen Vater an den  
Alkohol verlor“** – Dominik Schottner

**28.9.2023, 14 Uhr Erzählcafé:**   
**Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Ludwigsha-  
fen und Nie aufgeben – aktiv trotz Schlag-  
anfall e.V.**

**5.10.2023, 14 Uhr Erzählcafé:**   
**Frauenselbsthilfe Krebs Landesverband  
Rheinland-Pfalz/Saarland e.V. und Orts-  
gruppen Speyer**

**5.10.2023, 17 Uhr Vortrag:**   
**„Psyche? Hat doch jeder!“**  
mit Lena Kuhlmann

# 5. Mai 2023, 13.30 – 19 Uhr

## Aktionstag „Inklusion genießen“

im Pavillon der Metropolregion Rhein-Neckar  
(Spinelli-Gelände)



### **Inklusion und Bundesgartenschau, wie passt das zusammen?**

Die Bundesgartenschau in Mannheim will ganz besonders nachhaltig werden. Das heißt: Man soll lernen, wie man die Natur und die Umwelt besonders gut schützt. Dazu müssen aber alle Menschen ohne Ausnahme mit-helfen. Und nur, wenn dies geschieht, können wir das ehrgeizige Ziel erreichen.

### **Warum findet die Veranstaltung am 5.Mai statt?**

Es ist der Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

### **Warum sollen wir Inklusion genießen?**

Wir wollen zeigen, dass von Inklusion alle etwas haben. Alle sollen das als Bereicherung auch genießen dürfen. So wird das aber leider häufig nicht gesehen. Deshalb sollen alle Menschen für Inklusion sein und sich für sie einsetzen.

### **Das Programm ist sehr vielfältig.**

Es gibt unterhaltsame Auftritte mit Musik und Tanz und Gesprächsrunden mit Gästen.

**Wir fragen:** Welchen Nutzen haben Sport und Kultur von Inklusion? Wie unterscheiden sich Traum und Wirklichkeit in Bezug auf das Thema Wohnen? Menschen aller Geschlechter sprechen darüber, wie Vielfalt, Toleranz und Inklusion zusammenpassen.

**Wir fragen:** Wie kann man jede:n in ihrer und seiner Einzigartigkeit annehmen? Wir sprechen darüber, dass jede Seele Gesundheit braucht. Zu allen Themen berichten Menschen von ihren eigenen Erfahrungen und/oder aus ihrer beruflichen Fachkenntnis. Die Zuhörer:innen sollen möglichst viel über Inklusion erfahren.

**Band „NeoMore“** Die beiden Ausnahmemusiker Neofytos Stefanou und Daniel Gallimore bewegen sich musikalisch mit schlafwandlerischer Sicherheit und „Frechheit“ zwischen Funk, Soul, Latin, Pop, Rock und Jazz und zaubern mit einer ganz eigenen Mischung sommerliche Klänge aus allen Elementen ihres Repertoires. Regelmäßig nehmen die beiden Gäste zu ihren Konzerten mit. Allesamt ergeben sie das perfekte Rundum-Sorglos-Paket für einen ausgelassenen Tag voller Rhythmus und Melodie.



### **Band „Schicht im Schacht“**

Die Gesangsgruppe „Schicht im Schacht“ gibt es, mit wechselnden Besetzungen, seit 2015. Sie entstand als Freizeitangebot des ‚Betreuten Wohnens für psychisch erkrankte Menschen‘ beim Sozialdienst katholischer Frauen in Mannheim. Aktuell besteht die Gruppe aus fünf Sänger\*innen und einem Gitarristen. Das Repertoire umfasst Coversongs aus Popmusik und Schlager.

## Der „Heidelberger Beschwerdechor“

ist ein gemischter, inklusiver Chor unter der Leitung von Bernhard Bentgens. In seinen Liedern macht er auf Mängel und Missstände in unserer Gesellschaft aufmerksam und erzählt von den Problemen, die Menschen mit Behinderung im Alltag haben. Aber eines ist gewiss: Immer mit Humor und einem Augenzwinkern gewürzt. Spaß und Lebensfreude stehen im Vordergrund. Es ist eine innovative Art, das Thema Beschwerde anzugehen. Durch unseren Einsatz wollen wir Heidelberg zu einer Stadt reifen lassen, in der sich Menschen mit Behinderung gut aufgehoben fühlen.



## Tausendfüßler Club e.V.

Die Disco-Dance-Show ist eine Reise durch 50 Jahre Disco-Musik. Der musikalische Streifzug beginnt in den 1960er Jahren und endet mit den 2010er Jahren.

Getanzt wird auf ein Medley aus 124 erfolgreichen Disco-Liedern. Ca. 60 Tanzende des Tausendfüßler Club e.V. (Verein für Menschen mit Behinderung) zeigen die abwechslungsreiche Show. Mehr Infos zur Show unter [www.disco-dance-show.de](http://www.disco-dance-show.de).

Mehr Infos zum Tausendfüßler-Club unter [www.tausendfuessler-club.de](http://www.tausendfuessler-club.de)



## Programmablauf

- 13.30 Uhr Eröffnung mit Grußworten
- 14.00 Uhr Talk 1 „Sport & Kultur profitieren von Inklusion“
- 14.30 Uhr Band „NeoMore“
- 15.00 Uhr Talk 2 „Seele braucht Gesundheit“
- 15.30 Uhr „Heidelberger Beschwerdechor“
- 16.00 Uhr Talk 3 „Inklusives Wohnen: Traum und Wirklichkeit“
- 16.30 Uhr Band „Schicht im Schacht“
- 17.15 Uhr Talk 4 „Jede\*r ist einzigartig. Vielfalt, Toleranz und Inklusion“
- 17.45 Uhr Disco-Dance-Show des Tausendfüßler Club e.V.
- 19.00 Uhr Ende

## Veranstalter

Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.  
Stadt Mannheim, Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen

## In Zusammenarbeit mit

- Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit Mannheim
- Badischer Blinden- u. Sehbehindertenverein V.M.K.
- Elterninitiative Rhein-Neckar, gemeinsam leben, gemeinsam lernen e.V.
- Katholisches Blinden- und Sehbehindertenwerk Baden-Württemberg
- Tausendfüßler Club e.V.
- Sport- und Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose und Schlaganfall

Menschen  
begegnen.

Gesundheit  
stärken.

Die Selbsthilfe.



[www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de](http://www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de)

Telefon: 0621 – 339 18 18