

Liebe Selbsthilfeaktive!

„Komm lieber Mai und mache die Bäume wieder grün!“, so heißt es so schön in einem alten Volkslied. Und genau das erleben wir zurzeit. Das Wetter soll besser werden, die Inzidenzzahlen sinken und immer mehr Normalität wird in den nächsten Wochen und Monaten zurückkehren.

Auch wenn Ihre Selbsthilfegruppe sich in dieser Zeit selten getroffen hat, vielleicht wären jetzt auch wieder Treffen in der Natur möglich. Genießen Sie es wieder ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Nach wie vor gilt, dass wir uns an die erforderlichen Hygiene- und Abstandsmaßnahmen halten müssen. Wir freuen uns auf jeden Fall darauf, Sie hoffentlich ganz bald wieder bei einer unserer Veranstaltungen sehen zu dürfen.

Blieben Sie gesund und genießen Sie den Wonnemonat Mai!

Wir wünschen Ihnen auch dieses mal wieder viel Spaß beim Lesen der dritten Newsletter-Ausgabe.

Ihr Team der Selbsthilfekontaktstelle (KoBS)

KURZ UND KNAPP

Lt. Nieders. Corona-Verordnung sind Gruppentreffen nach wie vor mit bis zu zehn Personen möglich. Allerdings weisen wir darauf hin, dass bei einem Inzidenzwert von über 50 u. a. ein negativer Coronatest vor Beginn des Selbsthilfe-Gruppentreffens dem/der Gruppen-Ansprechpartner*in vorgelegt werden muss. Weitere Informationen erhalten Sie in der aktuellen Corona-Verordnung des Landes Niedersachsen unter § 6, Treffen von Selbsthilfegruppen.

TERMINE – Online-Sprechstunden

Neben unserer telefonischen Erreichbarkeit stehen wir Ihnen auch online per Video-Sprechstunde zur Verfügung, immer dienstags in der Zeit von 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr.

Wir bitten um telef. Voranmeldung unter der Rufnummer: 05931 – 14000

Veranstaltung Online-Seminar „Selbsthilfe entspannt online“

Am 22.06.2021 laden wir alle Interessierten, in der Zeit von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr, zu einem Mitmach-Online-Seminar ein. Frau Kara Musmann, Musik- und Klangtherapeutin sowie Yoga-Lehrerin, nimmt Sie mit auf eine Klangreise, bei der Instrumente wie Klangschalen, Shantyglocke, Harfe usw., angestimmt werden. Außerdem lernen Sie Entspannungsmethoden, wie z. B. Progressive Muskelentspannung und Meditation kennen, und können so gestärkt und entspannt Ihren Alltag bewältigen. Probieren Sie dieses digitale Format einmal aus und lassen Sie sich auf eine neue Seminarform ein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Das Seminar ist kostenfrei.

Wir bitten um telef. Anmeldung bis zum 19.06.2021 per E-Mail an kontakt@selbsthilfe-emsland.de.

In Sachen „Wegweiser“:

Wer noch aktuelle Selbsthilfe-Wegweiser benötigt, kann diese gerne in den Büros der Selbsthilfekontaktstellen in Meppen, Lingen und Papenburg, abholen. Bitte vereinbaren Sie hierzu vorab einen Termin zur Abholung.

Zu guter Letzt:



„Nicht der Wind, sondern das Segel bestimmt die Richtung.“

Chinesisches Sprichwort

Ihnen allen eine gute Zeit - Bis zur nächsten Ausgabe!