

25.11.2023

Wir nehmen wieder am Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen teil. Die ganze Woche lang wird es wieder Veranstaltungen geben. Weitere Informationen finden Sie jeweils unter: <https://www.berlin.de/ba-spandau/politik-und-verwaltung/beauftragte/gleichstellung/> und in den Schaukästen der Selbsthilfetreffpunkte in Spandau.

Programmvorschau für 2024

Auch in diesem Jahr werden die Selbsthilfetreffpunkte Mauerritze und Siemensstadt an folgenden Veranstaltungen teilnehmen und gesondert Veranstaltungen anbieten:

März 2024

Frauen Aktionsmärz

06. Spandauer Mädchen- und Frauen-März und den Internationalen Wochen gegen Rassismus!

Aktionstag für Alleinerziehende im März 2024
Weitere Informationen finden Sie jeweils unter: <https://www.berlin.de/ba-spandau/politik-und-verwaltung/beauftragte/gleichstellung/>

Wir freuen uns auf Sie/Dich!

Das Team der Selbsthilfetreffpunkte Spandau

Die Spandauer Selbsthilfetreffpunkte werden gefördert durch die Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Krankenkassenverbände.



Selbsthilfewegweiser Spandau 2023, 2024

Ferner freuen wir uns, dass ab August-druckfrisch-der Selbsthilfewegweiser Spandau 2023, 2024 erscheinen wird. Sie finden Wissenswertes von A-Z zum Thema Selbsthilfe in Spandau.

Wir bedanken uns für die Kooperation beim Bezirksamt Spandau von Berlin.
Abt. Jugend und Gesundheit, OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
Carl-Schurz-Str. 2/6, 13597 Berlin

Ab August 2023 können Sie primär den Selbsthilfewegweiser im den Selbsthilfetreffpunkten Mauerritze und Siemensstadt, im Bürgerbüro des Rathauses Spandau abholen.

Wichtige Informationen

Ab August gelten veränderte Sprech- und Öffnungszeiten der Selbsthilfetreffpunkte Spandau.

Verantwortliche Mitarbeiterin*innen im Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze

New's zur SEKIS Datenbank

Überdies möchten wir Sie gerne darüber informieren, dass wir aufgrund der Vielzahl diverser Internetauftritte zum Thema Selbsthilfe und den Angeboten der Selbsthilfetreffpunkte Mauerritze und Siemensstadt auf eine Datenbank hinweisen möchten. Unter: <https://www.sekis-berlin.de> finden Sie stets unsere aktuelle Gruppenübersicht. Falls es keine Gruppe im Bezirk Spandau geben sollte, können Sie sogleich berlinweit suchen.

Insbesondere hilfreich, wenn es Selbsthilfeangebote gibt, die online tagen.



Sozial-kulturelle
Netzwerke
casa e. V.

Sozial-kulturelle Netzwerke casa e. V.
Moritzstr. 2, 13597 Berlin
Tel [030] - 382 52 81
Fax [030] - 383 030 64
kontakt@casa-ev.de

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Gruppenräume: Wattstr. 13
Büro: Rohrdamm 23
13629 Berlin

Yves Eke
📞 030 - 382 40 30
📞 030 - 383 074 00
✉️ shtsiemensstadt@casa-ev.de

Telefonische Sprechzeiten:

DI 13:00 - 16:00 Uhr
DO 12:00 - 14:00 &
16:00 - 18:00 Uhr
FR 10:00 - 13:00 Uhr

Junge Selbsthilfe Spandau

Sarah
📞 0159 06 40 11 53
✉️ junge-selbsthilfe-spandau@casa-ev.de

Telefonische Sprechzeiten:

Di 11:00 - 14:00 Uhr
Mi 15:00 - 17:30 Uhr
Do 09:30 - 13:30 Uhr

Öffnungszeiten:

Di 10:30 - 14:30 Uhr
Mi 14:30 - 18:00 Uhr
Do 09:00 - 13:00 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Petra Galsterer/Heidi Borschel
📞 030 - 333 50 26
📞 030 - 333 60 43
✉️ shtmaueritz@casa-ev.de

Telefonische Sprechzeiten

Mo 10:00 - 13:00 Uhr
Di 10:00 - 13:00 Uhr
Do 15:30 - 18:30 Uhr

Öffnungszeiten:

Mo 09:30 - 13:30 Uhr
Di 09:30 - 13:30 Uhr
Do 15:30 - 18:30 Uhr

Selbsthilfetreffpunkte Siemensstadt und Mauerritze



Veranstaltungen
August 2023 bis Dezember 2023

Veranstaltungen im Rahmen des Netzwerks der Wärme



Warme Suppe, warmer Bauch, warmes Herz wird fortgesetzt!

Zeit: Jeden 2. Freitag im Monat: 13.10.23
10.11.23, 11:30-13:30 Uhr
Kosten: kleine Spende
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Leitung: Team Mauerritze und
Kontaktstelle PflegeEngagement
Koordination: Petra Galsterer und Heidi Borschel
📞 030-333 50 26 oder
✉️ shtmauerritze@casa-ev.de

Workshop Beckenboden im September

Wir trainieren den Beckenboden, kleine Übungen, die im Alltag eingesetzt werden können.

Zeit: Freitag, den 28.09.23, 11:00-13:00 Uhr
Dozentin: Petra Bentz, Diplom Pädagogin
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Mauerstraße 6, 13597 Berlin
Anmeldung: Team Mauerritze
📞 030-333 50 26 oder
✉️ shtmauerritze@casa-ev.de

Informations- und Austauschunde zum Thema

Depression- und Selbsthilfegruppe

Sie fühlen sich mit Ihrer Depression allein. Das sind Sie nicht. In einer Selbsthilfegruppe finden Sie Halt, Hilfe und Unterstützung. Wie? Darüber reden wir in dieser Austauschunde.

Zeit: Dienstag, den 19.09.23, 18:00-20:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
Wattstr. 13 in 13629 Berlin
Dozent: Ralf Netzmann, zertifizierter
systemischer Coach
Anmeldung: Team Selbsthilfe Siemensstadt
✉️ shtsiemensstadt@casa-ev.de
und Junge Selbsthilfe Spandau
✉️ junge-selbsthilfe-spandau@casa-ev.de
📞 0159-06 40 11 53



Oktober

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit vom 10. bis 20. Oktober 2023 bieten wir an:

Vortrag Bachblütenessenzen bei Hochsensibilität und Ängsten
Wie können Bachblütenessenzen bei Ängsten & Hochsensibilität unterstützend sein? Ein interaktiver Vortrag zum Kennenlernen
Inhalt:

- Kennenlernen der Bachblüten und deren Wirkungsweise
- Einsatz im Alltag, um ein seelisches Gleichgewicht zu erzielen
- Grenzen beim Einsatz der Bachblütenessenzen

Hinweis: Bachblütenessenzen sind keine Heilmittel. Sie wirken auf energetischer Basis und ersetzen keinen Arzt oder Psychotherapeutenbesuch.

Wann? Samstag, den 07.10.23, 12:00-13:30 Uhr
Dozentin: Petra Galsterer, Diplom Sozialpädagogin/
Sozialarbeiterin, Bachblütenberaterin in
Ausbildung
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Anmeldung: Team Mauerritze:
📞 030-333 50 26 | ✉️ shtmauerritze@casa-ev.de

Tanz Workshop

Während unseres Workshops werden wir Tanz als therapeutisches Instrument für alle Menschen unabhängig von Geschlecht und Alter einsetzen. Willkommen ist jeder, der sein Selbstbewusstsein stärken, Stress, Ängste, körperliche Verspannungen usw. abbauen möchte.

Zeit: Freitag, den 13.10.23, 17:00-19:00 Uhr
Dozentin: Fanny Kulisch, Diplom Tanz Pädagogin
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Rohrdamm 23
13629 Berlin
Anmeldung: Team Siemensstadt
📞 030-382 40 30
✉️ shtsiemensstadt@casa-ev.de

November

Märchenlesung im Rahmen der Berliner Märchentage im November



Lassen Sie sich verzaubern, berühren...

Zeit: Freitag, den 10.11.23 von 11 bis 12 Uhr
Dozentin: Sylvia Turgay, Diplom Sozialpädagogin
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstraße 6
13597 Berlin
Anmeldung: Team Mauerritze
📞 030-333 50 26
✉️ shtmauerritze@casa-ev.de

2. Gesamtgruppentreffen der Selbsthilfetreffpunkte Siemensstadt und Mauerritze

Wir laden herzlich zum 2. Gesamtgruppentreffen ein. Einfach austauschen, Feedback geben und... für das leibliche Wohl wird gesorgt werden.
Die Einladung folgt Anfang Oktober 2023. Wir freuen uns!

Zeit: Mittwoch, den 29.11.23 von 18 bis 20 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
hier: Rohrdamm 23, 13629 Berlin
Anmeldung: Team Selbsthilfetreffpunkte Spandau
📞 030-382 40 30 oder 📞 030-333 50 26
✉️ shtmauerritze@casa-ev.de
✉️ shtsiemensstadt@casa-ev.de