

SELBST HILFE TAG

**Samstag,
20.09.2025**

10 bis 14 Uhr

Augustinushaus Gelsenkirchen, Ahstr. 7

- » Erfahre alles rund um das Thema Selbsthilfe
Selbsthilfe kennt kein Alter
- » Lerne Selbsthilfegruppen kennen
- » Live-Musik von Julian Rybarski

eine Veranstaltung von:

 **DER PARITÄTISCHE**
Gelsenkirchen
Selbsthilfe-Kontaktstelle



gefördert durch:

AOK 
AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

PROGRAMM

- 10.00 Uhr** **Musik**
Julian Rybarski
- 10.05 Uhr** **Begrüßung**
Sven Lütkehaus, Geschäftsführer des Paritätischen in Gelsenkirchen
und der PariSozial Emscher-Lippe
- 10.10 Uhr** **Grußworte**
Andrea Henze, Dezernentin für Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Verbraucherschutz der Stadt Gelsenkirchen
- 10.30 Uhr** **Markt der Möglichkeiten**
Selbsthilfegruppen präsentieren sich mit Informationsständen
Möglichkeit zum Austausch
- 11.15 Uhr** **Musik**
Julian Rybarski
- 11.25 Uhr** **Fachvortrag**
„Was ist Selbsthilfe?“
Sebastian Flecken
- 11.45 Uhr** **Impulswörter**
„Was ist das Zauberhafte an der Selbsthilfe?“
- 12.00 Uhr** **Pause mit aktiven Elementen**
Power Tower
- 12.30 Uhr** **INKLU-IMPRU-Theater**
- 12.55 Uhr** **Podiumsdiskussion**
mit Vertreter*innen aus der Selbsthilfe zu Themen der Selbsthilfe
- 13.55 Uhr** **Musik**
- 14.00 Uhr** **Verabschiedung**

Moderation: Maja Heinig-Lange von DiLaPe