



AOK Hessen • 64520 Groß-Gerau

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

Unternehmenspolitik/ -kommunikation

Basler Str. 2, 61352 Bad Homburg

Ansprechpartner: Susanne Strombach
Tel.-Nr.: 06172-272-178
Fax-Nr.: 069-66816550-178
E-Mail: Susanne.Strombach@he.aok.de
Internet: www.aok.de/hessen
Unser Zeichen: 07928

Datum: im März 2018

Einladung zu Selbsthilfe im Dialog 2018

Sehr geehrte Damen und Herren,

bei unserer sechszehnten Veranstaltungsreihe „**Selbsthilfe im Dialog**“ möchten wir auch in diesem Jahr wieder mit Ihnen ins Gespräch kommen und laden Sie hiermit herzlich ein, an einem der zehn Termine unser Gast zu sein.

In diesem Jahr starten wir mit einem Vortrag und anschließender Podiumsdiskussion zum Thema „Digitaler Wandel im Gesundheitswesen: Perspektiven für Patienten und Selbsthilfe“. Weitere Informationen zu den Terminen und dem Programm entnehmen Sie bitte der beiliegenden Übersicht.

Die Teilnahme ist für Sie und Ihre Gruppenmitglieder kostenfrei. Suchen Sie sich einen passenden Termin und den für Sie interessanten Gesprächskreis aus und senden den Anmeldebogen bis **spätestens 2 Wochen vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung** an uns zurück.

Bitte teilen Sie uns ggf. Ihren Bedarf an Unterstützungsleistungen (zum Beispiel Gebärdensprachdolmetscher oder Sitzplatzreservierung für Rollstuhlfahrer) bis zum 20. April 2018 mit, damit wir dies einplanen können.

Wichtig: Die Anmeldung ist als verbindlich anzusehen. Sollten Sie aus irgendeinem Grund nicht an der Veranstaltung teilnehmen können, bitten wir Sie uns rechtzeitig darüber zu informieren. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Wir freuen uns Sie bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen bis dahin eine gute Zeit.

Mit freundlichen Grüßen

Susanne Strombach
Kordinatorin Patienten und Selbsthilfe

Vorstand

Detlef Lamm
(Vorsitzender)
Dr. Michael Karner
(Stv. Vorsitzender)

Vorsitzende des
Verwaltungsrates

Brigitte Baki
Dr. Stefan Hoehl

Commerzbank
IBAN:
DE69 5004 0000 0388 1802 00
BIC: COBADEFF

Frankfurter Volksbank
IBAN:
DE68 5019 0000 0000 1410 11
BIC: FFBVDEFF

Landesbank Hessen-Thüringen
IBAN:
DE21 5005 0000 0003 5890 09
BIC: HELADEF3333

Schirmherr: Herr Staatssekretär Dr. Wolfgang Dippel

Vormittags

- 09:00 Uhr** **Begrüßungskaffee**
- 09:30 Uhr** **Begrüßung**
Koordinatorin, Verwaltungsrat, evtl. Schirmherr und Gäste
- 09:45 Uhr** **Vortrag: „Digitaler Wandel im Gesundheitswesen: Perspektiven für Patienten und Selbsthilfe“**
- 10:20 Uhr** **Pause**
- 10:40 Uhr** **Podiumsdiskussion zum Vortrag**
- 12:15 Uhr** **Mittagspause mit Imbiss**
-

Nachmittags

- 13:15 Uhr** **Gesprächskreise (Parallel-Angebote)**
1. „Selbsthilfe und Internet“
 2. „Resilienz“
 3. „Gesunder Rücken“

Kaffeepausen legen die Gruppen individuell fest

- 15:30 Uhr** **Ende der Veranstaltung**

Selbsthilfe im Dialog



Veranstaltungsorte 2018

Freitag, 08. Juni in Heppenheim

Halber Mond

Ludwigstr. 5

64646 Heppenheim

Freitag, 22. Juni in Wiesbaden

Kurhaus Kolonnade

Kurhausplatz 1

65189 Wiesbaden

Freitag, 03. August in Frankfurt

DGB Haus / Gewerkschaftshaus

Wilhelm-Leuschner-Str. 69 – 77

60329 Frankfurt

Freitag, 17. August in Kassel

H4 Hotels Kassel

Baumbachstr. 2 /Stadhalle

34119 Kassel

Freitag, 31. August in Limburg

Stadhalle Limburg

Hospitalstr. 4

65549 Limburg

Samstag, 09. Juni in Darmstadt

Welcome Hotel

Karolinenplatz 4

64289 Darmstadt

Samstag, 23. Juni in Fulda

Private Handelsschule Herrmann

Dr. Jordan e.K., Rabanusstr. 40-42

36037 Fulda

Samstag, 04. August in Gelnhausen

Stadhalle Gelnhausen

Philipp-Reis-Str. 11

63571 Gelnhausen

Samstag, 18. August in Marburg

Technologie- u. Tagungscenter Marburg

Softwarecenter 3

35037 Marburg

Samstag, 01. September in Bad Hersfeld

Stadhalle Bad Hersfeld

Wittastr. 5

36251 Bad Hersfeld

Kurzbeschreibung der Gesprächskreise

1. „Selbsthilfe und Internet“ – Herausforderungen und Fallstricke für die Selbsthilfe

Für viele Akteure der Selbsthilfe ist das Internet zu einem wichtigen Informations- und Kommunikationsmedium geworden. Selbsthilfegruppen informieren auf ihrer Homepage über viele Dinge rund um die Gruppe und einige bieten sogar Foren zum Austausch an. Doch wie kann sichergestellt werden, dass sensible Daten nicht an unberechtigte Dritte gelangen? Es ist wichtig, dass mit personenbezogenen Daten sorgsam umgegangen wird und den Besucher/innen durch die Nutzung der Portale kein Nachteil entstehen kann. Dieser Gesprächskreis möchte Ihnen aufzeigen, wie Sie diese Herausforderungen meistern und Fallstricke vermeiden können.

Inhalte sind:

- Was muss beim Aufbau einer Homepage beachtet werden?
- Datensicherheit - Wie schütze ich personenbezogene Daten im Internet?
- Wie kann ein „unbemerkt Aushorchen“ (Tracking) im Internet vermieden werden?
- Wie können die „eigenen Spuren“ im Internet bei der Nutzung von Suchmaschinen gelöscht werden?
- Nutzung der neuen Medien wie Facebook, Twitter & Co. – Sinnvoll für die Selbsthilfe?

2. „Resilienz - So stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft“

Es gibt Menschen, die trotz Misserfolg den Kopf nicht in den Sand stecken. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar souveräner hervor. Dahinter steckt Resilienz. In diesem Gesprächskreis bekommen Sie Anregungen, wie Sie ihre innere Widerstandsfähigkeit trainieren können um mit belastenden Situationen souveräner umgehen zu können.

3. „Gesunder Rücken“

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten körperlichen Beschwerden. Oft ist eine vorwiegend sitzende Tätigkeit und zu wenig Bewegung der Auslöser der Rückenschmerzen: In der Folge können nämlich schmerzhaft Verspannungen im Rücken entstehen. Dieser Gesprächskreis soll Ihnen fundierte Informationen zur Rückengesundheit und Trainingstipps für einen starken Rücken geben. Kleine Übungen, die auch im Sitzen durchgeführt werden können, runden den Gesprächskreis ab.

Selbsthilfe im Dialog



Rückantwort:

Absender:

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
Patienten und Selbsthilfe
Frau Susanne Strombach

64520 Groß-Gerau

Anmeldung zur Veranstaltung Selbsthilfe im Dialog 2018

am: _____ 2018

in: _____ (Wichtig: bitte tragen Sie hier den Veranstaltungsort ein!)

für: _____

Teilnehmer /in	Vorname	Nachname	Nummer des Gesprächskreises*
1. Teilnehmer/in			
2. Teilnehmer/in			
3. Teilnehmer/in			
4. Teilnehmer/in			
5. Teilnehmer/in			
6. Teilnehmer/in			

Anmerkungen:

Bei Rückfragen erreichen Sie mich telefonisch unter: _____.

Ort/Datum

Unterschrift