

**Folgende Aussteller sind vertreten:
Selbsthilfegruppen**

- Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft
- Beratungsstelle für ältere und behinderte Menschen
- Blinden- und Sehbehindertenbund
- COPD Gruppe Rüsselsheim
- Deutsche ILCO
- Deutsche Parkinson Vereinigung Gruppe MSP
- Die Rosa Kriegerinnen
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Kreuzbund e.V. Gruppe Rüsselsheim
- Kreuzbund e.V. Gruppe Raunheim
- Lebenshilfe e. V.
- Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e.V.
- Prostata-Selbsthilfe
- Rheuma-Liga-Hessen e.V.
- Rüsselsheimer Hospizhilfe e.V.
- Schlaganfall / Bluthochdruck
- Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Andere

- Ambulante Reha f. Sehgeschädigte
- ASB Wohngemeinschaft mit Demenz
- Deutsches Rotes Kreuz, Rüsselsheim
- GPR Klinikum GmbH mit PhysioFit
- Kämmerer Augenoptik
- Physikalische Therapie, Flörsheim
- Rosen-Apotheke
- Sanitätsfachgeschäft Lammert
- Senioren-Aktiv Krankenfahrdienst
- Seniorensicherheit R. Glenz
- VdK Hessen-Thüringen

**Veranstalter / Organisation /
Information:**

**Selbsthilfegruppen Arbeitsgemeinschaft
(SHG AG) Rüsselsheim – Koordinationsstelle**
Hasslocher Str. 118
65428 Rüsselsheim
www.shg-ag.de

Bürozeiten:

Montag bis Freitag 8:30 bis 12:30 Uhr
☎ (06142) - 3 22 40
FAX (06142) -17 56 42
E-Mail: buero@LHRM.de

Spendenkonto:

**Wir würden uns freuen, wenn Ihnen
dieser Tag eine Spende wert ist.**

Wir finanzieren damit unsere
Unterstützungsangebote.

Volksbank Rüsselsheim
IBAN: DE69 5009 3000 0003 5193 09

**Wir danken außerdem für die freundliche
Unterstützung:**

- der Stadt Rüsselsheim
- der Hochschule RheinMain
- der AOK-Hessen
- allen ehrenamtlichen Helfern
- allen ehrenamtlichen Referenten
- allen Ausstellern

13.

Selbsthilfe- Gesundheitstag

**Schirmherr:
Oberbürgermeister
Udo Bausch**

10. März 2018
Samstag, 09:30 bis 16:00 Uhr



Hochschule RheinMain
University of Applied Sciences
Wiesbaden Rüsselsheim Geisenheim

ehemals
Fachhochschule Rüsselsheim
Eingang: Am Brückweg 26

**Parkplätze
der Hochschule RheinMain
können
kostenfrei genutzt werden**

**KEINE
Teilnahmegebühr**

Sehr geehrte Damen und Herren,

„Menschen für Menschen“ – diese drei Worte bringen es auf den Punkt, wofür die Selbsthilfegruppen stehen: Sich gegenseitig stützen. Die Selbsthilfe ist dabei ein Ort des Gedankenaustausches und der Erkenntnis, dass man nicht allein ist. Gleichzeitig bieten Selbsthilfe-gruppen Menschen, die unter Krankheiten leiden, und ihren Angehörigen eine wichtige Orientierung und praktische Unterstützung. Einsatz und Leistungen der Selbsthilfegruppen stellen für mich eine wichtige Ergänzung zum staatlichen Gesundheitssystem dar. Diese Funktion übernehmen in Rüsselsheim die unterschiedlichsten Initiativen ehrenamtlich. Sie bündeln ihr Engagement und ihre Kompetenz unter dem Dach der Selbsthilfegruppen Arbeitsgemeinschaft Rüsselsheim (SHG AG) und leisten so einen bedeutsamen Beitrag für unsere Stadt. Es ist mir ein zentrales Anliegen, solche Projekte zu unterstützen, wo ich nur kann. Daher freue ich mich, die Schirmherrschaft für den Selbsthilfe-Gesundheitstag übernehmen zu dürfen.

Der 13. Selbsthilfe-Gesundheitstag gibt einen hervorragenden Überblick über die Selbsthilfegruppen in Rüsselsheim und bietet zudem mit informativen Vorträgen aktuellste Erkenntnisse zu vielen Krankheiten. Als Schirmherr freue ich mich besonders, dass Rüsselsheim ein so breites Spektrum an Ehrenamt und Selbsthilfe zu bieten hat.

Ich danke allen Aktiven, dass sie ihre Kompetenzen und Erfahrungen in den Dienst anderer Menschen stellen. Allen Besucherinnen und Besuchern wünsche ich, dass sie auf der Veranstaltung die Informationen und Kontakte finden, die sie in ihrer persönlichen Lebenssituation unterstützen.

Ihr




Udo Bausch
Oberbürgermeister der
Stadt Rüsselsheim

09:30 Uhr Einlass

Die Ausstellung findet im Hauptgebäude statt.

Alle Vorträge im Neubau G

10:00 Uhr PP1

Schwerbehindertenrecht allgemeine Neuerungen und wichtige Tipps

Cornelia Milius,
Versorgungsamt Darmstadt

11:00 Uhr PP2

CLL = Chronisch lymphatische Leukämie
Tatsächlich Leukämie oder eine Lymphom-
Erkrankung? Kein („Lymphdrüsenkrebs“)

Dr. med. Hildegard Nolte
Universitätsklinikum Mainz

11:00 Uhr PP3

Patientenrechte: Voraussetzungen für die Verordnung
von Hilfsmitteln und deren Kosten

Jennifer Schwalbach / Thomas Blank
Sani&Care Team Keil, Wiesbaden

12:00 Uhr PP4

Silent Inflammation: Wie heimliche Entzündungen uns
das Leben schwermachen und wie wir uns dagegen
wehren können

Dr. med. Michael Grandjean
Praxis für ganzheitliche Medizin, Rüsselsheim

13:00 Uhr PP5

Liebe und Sucht – wie man Familienangehörige
unterstützen kann

CRAFT (Community Reinforcement and Family Training)
Roswitha Jansen
Kreuzbund DV, Mainz

13:00 Uhr PP6

Bewegung im Alltag „Sitzen ist das neue Rauchen“
Wie ausreichende Bewegung Krankheiten vorbeugen
kann

Daniel Pfirrmann
Dipl.-Sportwissenschaftler
Universität Mainz

14:00 Uhr PP7

Bedeutung von Palliativmedizinischen Therapien
und Betreuung, bei chronischen Erkrankungen.
Nicht **NUR** am Ende des Lebens, nicht zu ver-
wechseln mit Hospiz

Dr. med. Christina Gerlach
Palliativ-Medizinerin
Universitätsklinikum Mainz

15:00 Uhr PP8

Was muss man beachten, damit wertvolle
Substanzen in Obst und Gemüse bei Erkrankungen
zur Wirkung kommen?

Dr. Horst Beckmann
Hofheim am Taunus

16:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Mitmachangebot

Theraband – einfach und effektiv
Übungen auch für zuhause

Linda Krächel
Physiotherapeutin, PhysioFit GPR

Angebote der Aussteller

Alterssimulationsanzug / Blutzuckermessung /
Blutdruckmessung / Glücksrad / Hilfsmittel für
Senioren / Inkontinenzberatung / PeakFlow Messung /
plantare Fußmessung / Promille-Brille / Sehtest /
Venennmessung