

## Anmeldung

**per Fax:** 036202 | 26-234

**per Post:** parifat - Paritätische Akademie Thüringen •  
OT Neudietendorf • Bergstraße 11 •  
99192 Nesse-Apfelstädt

Titel der Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Tätigkeit/Position: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Es besteht Unterstützungsbedarf auf Grund einer Beeinträchtigung (wenn ja, welcher Bedarf?)

Wenn Sie mit einer Assistenz teilnehmen, bitten wir um Rücksprache.

Bitte beachten Sie: Die Seminare richten sich ausschließlich an Ehrenamtliche!

Die AGB der parifat unter [www.parifat.de](http://www.parifat.de) erkenne ich an. Mir ist bekannt, dass meine personenbezogenen Daten im Rahmen der Durchführung der o. g. Veranstaltung von der parifat und deren Dienstleister genutzt werden. Hierbei werden die Anforderungen des Datenschutzes beachtet. Weitere Informationen finden Sie in unserer Datenschutzerklärung unter [www.parifat.de](http://www.parifat.de).

**Ihre Anmeldung ist verbindlich!** Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist.

Ort, Datum:

Unterschrift:



### Eine Kooperation der

1. AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen
2. LAG Thüringer Selbsthilfeplenum
3. Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LaKoST)
4. Der Paritätische Landesverband Thüringen
5. parifat – Gesellschaft für Paritätische Soziale Arbeit in Thüringen mbH

**Selbsthilfe im Dialog –  
miteinander lernen, erfahren  
und austauschen**



**Weiterbildungsangebote für  
Selbsthilfegruppen  
in Thüringen**

TERMINE 2023

## Weiterbildungsangebote für 2023

### Veranstaltungsorte:

- Teilhabezentrum Erfurt Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt
- CCS – Congress Centrum Suhl – Touristik und Congress GmbH, Friedrich-König-Straße 7, 98527 Suhl
- Akademiehotel, Am Stadion 1, 07749 Jena
- Online über Zoom

### Online-Seminar:

#### Selbsthilfe, rechtlich gesehen - Die Gesellschaft des bürgerlichen Rechts

Freitag, 24.03.2023 von 14 bis 16:30 Uhr

### Online-Seminar:

#### Am Anfang ist die Idee... - Eine Selbsthilfegruppe gründen und gemeinsam erfolgreich entwickeln

Freitag, 21.04.2023 von 14:30 bis 18 Uhr

### Erfurt:

#### PC-Grundlagen - Organisatorisches in der Selbsthilfegruppe souverän meistern

Mittwoch, 26.04.2023 von 10 bis 16 Uhr

### Online-Seminar:

#### Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen

Freitag, 10.11.2023 von 14 bis 16 Uhr

## Folgende Seminare finden jeweils samstags von 09:00 - 16:00 Uhr statt:

### Gruppen erhalten - Inspirationen für ein gemeinschaftliches und lebendiges Gruppenleben

Suhl: 22.04.2023

Erfurt: 06.05.2023

Jena: 24.06.2023

### Das Immunsystem stärken - Essen und Trinken für eine gute Abwehr

Erfurt: 17.06.2023

Jena: 08.07.2023

Suhl: 26.08.2023

### Konflikten einfach vorbeugen mit gewaltfreier Kommunikation

Suhl: 24.06.2023

Erfurt: 05.08.2023

Jena: 12.08.2023

### Seelische Gesundheit

Jena: 09.09.2023

Suhl: 04.10.2023

Erfurt: 09.12.2023

### Gemeinsam leichter - Warum Gruppen das Leben bereichern

Suhl: 23.09.2023

Erfurt: 21.10.2023

Jena: 25.11.2023

## Allgemeine Informationen

### Zielgruppe:

Selbsthilfgruppenverantwortliche, Ansprechpartner\*innen von Selbsthilfgruppen, Mitglieder in Selbsthilfgruppen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Persönliche Beratung:

Daniela Kahl  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

### Anmeldung unter:

[www.parisat.de/weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)

### Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

### Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

