

Von: [Selbsthilfe \[HE\]](#)
An: info@kreuzbund-hessen.de
Betreff: Einladung zu Selbsthilfe im Dialog 2022
Datum: Freitag, 5. August 2022 10:09:34



Selbsthilfe im Dialog 2022



AOK Hessen. Die Gesundheitskasse.

Einladung zu Selbsthilfe im Dialog 2022 – „Motivation – Gesundheit beginnt im Kopf“

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Sie und Ihre Gruppenmitglieder zu unserer hybriden Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ am 24. September von 10 bis 13:50 Uhr einzuladen.

Hybrid bedeutet, dass wir live aus dem Vintage-Loft in Eschborn senden und 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor Ort dabei sein können. Alle anderen können bequem von zuhause per Livestream teilnehmen und sich über Chatfunktionen interaktiv beteiligen.

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir am Veranstaltungstag der Frage nachgehen, wie wir uns selbst im Hinblick auf unser Gesundheitsverhalten motivieren können.

Für den Impuls-Vortrag konnten wir Marc Gassert als Experten für Zielerreichung, Willenskraft und Selbstdisziplin gewinnen. Auf eindrucksvolle Weise verbindet er die alte Philosophie Asiens mit der westlichen Welt.

In der anschließenden Podiumsdiskussion beleuchten wir das Thema „Motivation“ aus wissenschaftlicher Perspektive und lassen auch die Selbsthilfe zu Wort kommen.

Die Teilnahme ist für Sie und Ihre Gruppenmitglieder kostenfrei. Gebärdensprache und auch Sprachdolmetscher werden an dem Tag dabei sein.

In diesem Jahr finden im Nachgang der Veranstaltung von Oktober bis Dezember 2022 drei zweiteilige Online-Workshops zu unterschiedlichen Themen statt.

Wie können Sie sich anmelden? Geben Sie die folgende Adresse in Ihrem Browser auf dem PC ein:

www.aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-im-dialog-2022

Eine Beschreibung der Workshops ist auch auf [dieser Webseite](#) hinterlegt.

Die ersten 300 Teilnehmenden, deren Anmeldungen bis zum 31. August erfolgt ist, bekommen Anfang September ein kleines Überraschungspäckchen per Post zugesandt.

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.

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

Mit freundlichen Grüßen

Susanne Strombach
Selbsthilfe und Patientenzusammenarbeit

Weitere Informationen hier

Programm 2022

10:00 Uhr

Begrüßung

Grußwort Staatsekretärin Anne Janz, Schirmfrau

Grußwort André Schönewolf, Vorsitzender des Verwaltungsrates der AOK Hessen

10:20 Uhr

Impulsreferat „Motivation – Gesundheit beginnt im Kopf“

11:25 Uhr

Pause

11:40 Uhr

„bewegte Pause“

für die Teilnehmenden am Livestream und vor Ort

12:00 Uhr

Podiumsdiskussion zum Thema „Motivation“

13:05 Uhr

Fragerunde der Teilnehmenden (vor Ort und online)

13:30 Uhr

Gespräch mit Detlef Lamm, Vorstandsvorsitzender der AOK Hessen

13:40 Uhr

Resümee des Tages

13:50 Uhr

Mittagsimbiss und Ausklang

Jetzt anmelden

Veranstalterin

AOK Hessen – Die Gesundheitskasse

Anschrift: Basler Straße 2, 61352 Bad Homburg

Für Rückfragen

Susanne Strombach (Büro für Patienten und Selbsthilfe)

Telefon: 06172/272-178

E-Mail: selbsthilfe@he.aok.de