



Liebe Frauen,

es ist wieder so weit, ein erlebnisreiches Frauenwochenende in Brilon (Sauerland) ist geplant.

Freuen Sie sich auf ein Selbsthilfewochenende voller Gemeinschaft, Selbstbewusstsein und Austausch.

Selbsthilfe heißt für uns....

„Gemeinsam sind wir stark und gesund und überwinden Grenzen“

Es ist uns wichtig, dass auch Sie dabei sind und Ihre Erfahrungen einbringen. Deshalb melden Sie sich an und erleben Sie mit uns vom

05.10.2018 bis zum 07.10.2018 ein Wochenende voller Ideen.

Genießen Sie ...

- die wunderbare Umgebung
- die anderen Frauen
- die Bewegung
- die Anregungen
- die Gemeinschaft
- Ihre Freiheit und Stärke

Erleben Sie in der Gruppe, wie es sich anfühlt Neues auszuprobieren und eigene Grenzen zu überschreiten.

Lassen Sie sich im „Massagekreisel“ verwöhnen und verwöhnen Sie die anderen.

Nutzen Sie die Kontakte zum Austausch über Ihre Herausforderungen und finden Sie gemeinsam Lösungen.

Lassen Sie sich überraschen und überraschen Sie die anderen mit Ihren Ideen für das Wochenende.

Lernen Sie das "Netzwerk Frauen und Mädchen mit Behinderungen NRW" und die "Selbsthilfegruppe TBL/HSB Frauen NRW" kennen.

Wir freuen uns auf Sie und ein wunderbares Wochenende

Genießen Sie den Austausch mit den anderen Frauen!



Zum Hotel:

Wir sind wieder in dem **Hotel am Kurpark Brilon untergebracht**.

Es ist ein sehr schönes Hotel mit Schwimmbad, Sauna, Kegelbahn.

Das Hotel liegt direkt am Kurpark und lädt zur Erholung, zur Entspannung und zu schönen Spaziergängen ein.

Das Wochenende findet in Zusammenarbeit mit der **Selbsthilfegruppe „TBL/HSB Frauen NRW“** statt.

Gefördert und finanziert wird dieses Wochenende im Rahmen des Projektes **„Taubblind sein- Selbsthilfe leben lernen“** von der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg. Ebenso wird dieses Wochenende vom „Netzwerk Frauen und Mädchen mit Behinderungen NRW“ unterstützt.

Dozentin ist Frau Andrea Brüske. Sie hat uns im letzten Jahr mit ihren vielen Ideen begeistert. Frau Brüske ist Beraterin und Coach, arbeitet mit Einzelpersonen und unterschiedlichen Gruppen.

Sie kann wunderbar motivieren, ist sehr Ideenreich und freut sich Sie/Euch kennenzulernen oder wiederzusehen.

Wer mehr über Frau Brüske erfahren möchte, hier ist der Link zur Internetseite:

<http://www.andrea-brueske-beratung.de/ueber-mich/>





Weitere Informationen:

Ort: Hotel am Kurpark Brilon
Hellehohlweg 40
59929 Brilon

Datum: **05.-07. Oktober 2018**

Anreise: **Freitag bis 18:00 Uhr.**
Wir starten mit einem gemeinsamen Abendessen. Die Zimmer können schon vorher bezogen werden

Abreise: **Sonntag Abreise vor oder nach dem Mittagessen**
Mittagessen ist um 12:30 Uhr. Bitte auf der Anmeldung ankreuzen

Teilnehmerzahl begrenzt

Kosten für Teilnehmerinnen:

Übernachtung mit Frühstück,
Mittagessen,
Abendessen:

Gesamt **200 €**. Die Reisekosten für sich selbst und für die TBA kommen dazu.

Die Kosten bitten wir mit der Anmeldebestätigung zu überweisen. **Diese wird im Juni versendet.**

Es stehen Einzel- und Doppelzimmer zur Verfügung (bitte auf dem Anmeldeformular ankreuzen)

Assistenzkosten:

TBA:

Keine, werden vom Projekt bezahlt.

Teilnehmerin hat TBA über Amt (Antrag) =
TBA Abrechnung über Amt.

Teilnehmerin hat keine TBA über Amt (kein Antrag) =
TBA Abrechnung über Projekt

Anmeldeschluss **31.Mai 2018**, Anmeldung erforderlich

Wir freuen uns auf ein spannendes und erlebnisreiches Wochenende.

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung

Liebe Grüße

Hildegard Bruns



PROGRAMM

<p>Freitag 05.10.2018 18:00 Uhr</p>	<p>Beginn mit einem gemeinsamen Abendessen</p>
<p>19:00 – ca. 21:00 Uhr</p>	<p>Selbsthilfe- was bedeutet das für uns? Gemeinschaft die gut tut – Einfinden in das Wochenende (2 – 3 Stunden), Gegenseitiges bekannt machen und vorstellen des Programms.</p> <p>„Kleider machen Leute“ – „Wie fühle ich mich in den Kleidern der anderen – Neues probieren – und präsentieren“</p> <p>Kleidertausch – „Ein Geben und Nehmen“</p> <p>Abends Tanz</p>
<p>Samstag 06.10.2018 09:00 Uhr – 17:00/18:00 Uhr</p>	<p>Selbsthilfe und Gesundheit</p> <p>Gesunde Atmung begleitet uns durch den Tag</p> <p>Austausch mit den anderen Frauen zum Themenschwerpunkt:</p> <p>„Ich möchte mich Stark und Gesund fühlen – Erfahrungen der Einzelnen nutzen – Ängste überwinden“</p> <p>Massagekreisel – Massagestationen zur eigenständigen Nutzung.</p> <p>Und immer wieder Bewegung und Spaß im Miteinander</p> <p>Abends Wohnzimmerreisen – einzelne Frauen laden Gäste ein zum gemeinsamen Spiel, Yoga, Gespräch, Tanz...</p>
<p>Sonntag 07.10.2018 09:00 Uhr – 12:30 Uhr</p>	<p>Das Netzwerk von Frauen und Mädchen mit Behinderungen in NRW stellt sich vor</p> <p>Wie möchten wir unsere Selbsthilfearbeit gestalten?</p> <p>Was nehme ich aus dem Wochenende mit in meinen Alltag?</p>
<p>12:30 Uhr bis 13:30 Uhr</p>	<p>Gemeinsames Mittagessen und Abreise</p>



Anmeldeformular für das Frauenwochenende vom 05.-07. 10.2018

Name: _____

Anschrift: _____

Ich bringe Assistenz mit.

Name meiner Assistenz: _____

- Ich habe TBA über das Amt
- Ich habe keine TBA über das Amt

Unterbringung in Einzel oder Doppelzimmer:

- Ich möchte ein Einzelzimmer
- Ich bin mit einem Doppelzimmer einverstanden.

Bitte ankreuzen:

- Ich benötige eine FM Anlage.
- Ich werde Schriftdolmetschung nutzen.
- Ich werde DGS-Dolmetschung nutzen.
- Ich bitte um Assistenzvermittlung.

Anmeldungen sind bis zum 31. Mai 2018 möglich.

Bitte senden per Post, Fax oder E-Mail an: _____

Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit gGmbH
Hollestrasse 1, 45129 Essen

Fax: +49 (0)201 266 770 47

Telefon: +49 (0)201 266 770-57

E-Mail: h.bruns@gesellschaft-taubblindheit.de

Internet: www.gesellschaft-taubblindheit.de

