

Liebe Leipzigerinnen und Leipziger,

bei „Selbsthilfe bewegt!“ treffen sich engagierte Menschen aus ganz Leipzig. Sie vermitteln Ihnen mit Kultur-, Informations- und Bewegungsangeboten Freude, Spaß, neue Ideen und Perspektiven. Sie zeigen, was trotz Einschränkungen noch möglich ist. Hier können Sie sich auf Augenhöhe austauschen. Lust auf ein Turnier? Der "Cup of Pearl" (COP) wird bereits zum 12. Mal ausgetragen. Aber auch Volleyballer und Rollifahrer können sich miteinander messen. Erstmals dabei ist in diesem Jahr der Infobus „Herzenssache Lebenszeit“. Hier geht es um die Themen Diabetes, Herz, Schlaganfall und Niere. Kleine und große Fans des Deutschen Sportabzeichens, auch für Menschen mit Handicap, werden sich in verschiedenen Disziplinen erproben. Wussten Sie, dass es in Leipzig etwa 340 Selbsthilfegruppen zu vielen gesundheitlichen und sozialen Themen gibt? Sie bieten die Chance, besser mit den eigenen Problemen umzugehen, neue Wege zu gehen, Sorgen zu teilen und sein eigenes Potential zu entdecken. Chronische Erkrankungen und Lebenskrisen muss man nicht allein bewältigen. Einige der Leipziger Selbsthilfegruppen können Sie bei „Selbsthilfe bewegt!“ treffen. Sie sind eingeladen, sich einen guten Tag mit anderen zu gönnen, gemeinsam um Punkte und Tore zu kämpfen, mal etwas Neues auszuprobieren oder einfach nur neugierig zu sein.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ina Klass,
Stadt Leipzig, Gesundheitsamt,
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)

Heiko Marx
REHASPORT Leipzig e. V.

Univ.-Prof. Dr. Petra Wagner
Universität Leipzig, Instituts für Gesundheitssport und Public Health Leipzig

Internetseiten der Veranstalter:
www.leipzig.de/selbsthilfe | www.leipzig.de/psychiatrie |
www.rsf-ev.de | www.spowi.uni-leipzig.de/fakultaet

Programmübersicht

- 9:30 Uhr** Eröffnung „Selbsthilfe bewegt!“
Vorplatz Ernst-Grube-Halle
- 10:00-14:00 Uhr Turniere (COP, Volleyball, etc.)
- 10:00-14:00 Uhr Bewegungs- und Sportangebote,
Infostände der Leipziger Selbsthilfe
- 10:00-14:00 Uhr Selbsthilfecafé und Kinderbetreuung
- 14:30 Uhr** Siegerehrung und Abschluss mit der
Band „Trockenrock“

Veranstaltung im Rahmen von
#MissionInklusion – Die Zukunft beginnt mit dir
Aktions-Woche zum Europäischen Protesttag für die
Gleichstellung von Menschen mit Behinderung
vom 3. bis 11. Mai 2019
www.gemeinsam-packen-wir-das.de



Belegungsplan

Uhrzeit	Testfeld	Ernst-Grube-Halle	GutsMuths-Halle	Gymnastik-halle	Fecht-halle	Mehrzweck-halle	Judo-halle	Vorplatz Ernst-Grube-Halle
09:30	Eröffnung Campus							
10:00-11:00	Cup of Pearl (5 Spieler/ 1 Torwart + Ersatz)	Volleyball-Turnier (6 Spieler + Ersatz)	Mitmach-angebote Selbsthilfegruppen (u. a. Tischtennis, Badminton, Federball und Goalball)	Im Alltag Ruhe finden Tai Chi/Qi Gong	Gehirnjogging & Parcours-training*	Rhythmische Gymnastik	"Wir plaudern aus dem Nähkästchen" "Locker vom Hocker" eine Probepackung Theater	ab 10 Uhr: Selbsthilfecafé, Infostände, Suchtparcours, Musikband „Trockenrock“, Kinderbetreuung (Abnahme Flizzy), Bonusstempelaktion der Krankenkassen, Alltagsfitness, Infobus "Herzens- sache Lebenszeit", Theater Selbst & Los
11:00-12:00	Torwandschießen (ohne Anmeldung)	Rollstuhlbasketball (als Streetball) + Rollstuhlrugby		Klangschalenmassage	"Ich hab' Rücken" Yoga	Durch ... Atmen Atemtraining		
12:00-13:00	Abnahme Deutsches Sportabzeichen			Panta Rhei-Alles Fließt - Tai Chi für Lymphpatienten	Herzsport	Diabetessport		
13:00-14:00				Klangschalenmassage	Fit im Sitzen*	Atmen bewegt Atemtraining		
14:30	Siegerehrung und Abschluss auf dem Testfeld							

* für Schlaganfallpatienten

Teilnehmer Cup of Pearl, Volleyball und Sportabzeichen bitte vorab anmelden (siehe rechts).

Interessentent für die anderen Angebote nutzen die Anmeldung rechts.

Bitte beachten Sie auch die Ausschilderung am Veranstaltungstag. Änderungen vorbehalten.

Für die Veranstaltungen in den Hallen bitte Turnschuhe oder Strümpfe mitbringen.



Für die Planung der Bewegungsangebote benötigen wir Ihre Anmeldung. Sollten die Angebote nicht ausgelastet sein, können Sie sich auch noch am Veranstaltungstag anmelden und teilnehmen. Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf wenden sich bitte an SKIS.

Anmeldung Bewegungsangebote und Infostände:

Post: Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), 04092 Leipzig
E-Mail: ina.klass@leipzig.de
Telefon: 0341 123- 6755; **Fax:** 0341 123-6758

Anmeldeschluss: 14. April 2019

Anmeldeformular (Bewegungsangebote):

Name:

Telefon/E-Mail für Rückfrage zur Anmeldung:

Ich möchte an folgenden Bewegungsangeboten teilnehmen (siehe Belegungsplan):

Uhrzeit	Angebot laut Belegungsplan	Anzahl der Personen

Anmeldung für Cup of Pearl und Turniere formlos:

E-Mail: selbsthilfe-bewegt2019@web.de
Fax: 0341 96276670

bewegt!
und mitmachen!



Leipziger
Selbsthilfetag

Eröffnung
9:30
Uhr

Selbsthilfegruppen
kennenlernen

**Teilnahme
kostenfrei**

Sportwissenschaftliche Fakultät
Jahnallee 59, Leipzig

Veranstalter

Stadt Leipzig



Lageplan Campus Jahnallee

Legende:
 H Haupteingang
 1 Ernst-Grube-Halle
 2 GutsMuths-Halle
 3 Gymnastikhalle
 4 Fechthalle
 5 Mehrzweckhalle
 6 Judohalle
 7 Bühne
 8 Information, Stände
 Selbsthilfegruppen
 9 Kinder-Hüpfburg, Flizzy
 10 Selbsthilfecafé
 11 Anmeldung COP
 12 Anmeldung Deutsches
 Sportabzeichen
 13 Einfahrt Behinderten-
 parkplatz

Informationen zur Veranstaltung
 Termin: 11. Mai 2019 von 9:30-15:00 Uhr
 Ort: Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät
 Jahnallee 59, 04109 Leipzig
 Haupteingang: Jahnallee 59, 04109 Leipzig
 Barrierefreier Zugang: Über den Hauptein-
 gang ist der Veranstaltungsort stufenlos
 erreichbar.

Versorgung: Getränke und Imbiss werden kostenpflichtig
 angeboten.
Veranstalter: Stadt Leipzig, Gesundheitsamt
 Universität Leipzig, Institut für Gesundheitssport
 und Public Health, REHASPORT Leipzig e. V.
Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Impressum
 Herausgegeben 2019 vom REHASPORT Leipzig e. V.
 Kooperationspartner der Sportwissenschaftlichen Fakultät Leipzig;
 Geschäftsführer Heiko Marx | Jahnallee 59, 04109 Leipzig |
 Telefon: 0341 30854587 | Fax: 0341 9676670 | E-Mail: rsl@uni-leipzig.de



Wir danken den Sponsoren & Partnern für die Unterstützung.

Selbsthilfe
Informieren, ausprobieren



Neu 2019



Infobus
"Herzessache Lebenszeit"
mit Schlaganfall-Lotse, Arztvorträgen, Herzsport,
Ernährungsberatung, Blutdruckmessung u. v. m.

11.
Mai
2019

