

## 10.30 Uhr

### Eröffnung und Grußworte

Klaus Grothe-Bortlik und Mirjam Unverdorben-Beil  
(Selbsthilfezentrum)

2. Bürgermeisterin der LH München, Katrin Habenschaden  
(Fraktion Die Grünen - Rosa Liste)

### Live-Musik mit ENSEO – Latino, Rock&Blues

## 11.00 Uhr

### Begehung des Selbsthilfetages mit Vertreterinnen und Vertretern von Politik und Presse

## 11.30 Uhr

### Giving Africa a New Face e.V.

Live-Musik mit der BlackDia Band

## 12.15 Uhr

### FARHANG afghanischer Kultur- und Bildungsverein e.V.

Afghanische Live-Musik

## 12.45 Uhr

### Uigurische Kultur und Bildung e.V.

Tanzvorführung und Trachten-Defilee

## 13.15 Uhr

### Liceo Hispanoamerica / Casa Latina

Live-Musik mit der chilenischen Folkloregruppe PUELICHE

## 14.00 Uhr

### Verleihung von „München dankt“

Auszeichnung der Stadt München für Bürgerschaftliches  
Engagement in der Selbsthilfe durch Stadtrat Christian Müller  
(Fraktion SPD/Volt)

## 15.15 Uhr

### Afandy international – Kreativ und Selbstbewusst

Live-Musik mit Chor und Modenschau

## 16.00 Uhr

### Anush – Armenisch-Deutscher Tanz- und Kulturtreff in München

Gesang und Tanz

## 16.30 Uhr

### Ende der Veranstaltung

Erleben Sie die bunte Vielfalt in unserer Stadt  
Münchener Selbsthilfegruppen und Initiativen stellen sich vor  
61 Informationsstände und ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm

Ob es sich um eine seltene Krankheit handelt oder persönliche  
Lebensfragen: Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten  
Rahmen, um sich auszutauschen und gemeinsam neue Lösungs-  
wege zu finden.

Sie sind oft Expert\*innen in eigener Sache geworden, deren  
spezielles Know-how schon vielen weiter geholfen hat. Erleben  
Sie eindrucksvoll, wie viele Menschen sich in der Selbsthilfe  
gegenseitig unterstützen und sich für Betroffene engagieren.

Der Münchner Selbsthilfetag wird veranstaltet von:

Selbsthilfezentrum München  
Westendstraße 68  
80339 München  
089/53 29 56 - 0

Landeshauptstadt München  
Gesundheitsreferat  
Bayerstraße 28a  
80335 München  
089/233 - 4 75 34

Landeshauptstadt München  
Sozialreferat  
Orleansplatz 11  
81667 München  
089/233 - 4 84 54

[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

[www.muenchner-selbsthilfetag.de](http://www.muenchner-selbsthilfetag.de)

[www.muenchen.de/engagement](http://www.muenchen.de/engagement)

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik, Selbsthilfezentrum München



# MÜNCHNER · 2022 · SELBSTHILFETAG

## Samstag, 9. Juli 2022

### 10.30 - 16.30 Uhr | Marienplatz

Aktuelle Infos unter [www.muenchner-selbsthilfetag.de](http://www.muenchner-selbsthilfetag.de)

**Schirmherr:**  
Oberbürgermeister  
Dieter Reiter

## Mitwirkende & Aktionen am Stand

- 1 Selbsthilfezentrum München
- 2 LH München: Sozialreferat und Gesundheitsreferat
- 3 FöBE, Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement
- 4 Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker München e.V.
- 5 Münchner Bündnis gegen Depressionen  
*Information und Aufklärung zum Thema Depression, Vorstellung unserer Selbsthilfeangebote, Wissensquiz*
- 6 Deutsche Sarkoidose Vereinigung e.V. Gesprächskreis München – Messung der Sauerstoffsättigung im Blut
- 7 Life München e.V.
- 8 Sklerodermie Selbsthilfe e.V., Regionalgruppe München
- 9 Club29 e.V.
- 10 Sputnik Bayern – Russischsprach. Eltern von behinderten Kindern
- 11 Blickpunkt Auge ein Angebot des BBSB e.V.
- 12 ASS Kosmonautinnen
- 13 Huntington SHG München
- 14 Liceo Hispanoamerica
- 15 ZAB e.V. – Informationsgespräche zu den Gruppen unserer Einrichtung
- 16 Scleroderma Liga e.V.
- 17 Münchner Psychiatrie-Erfahrene e.V.
- 18 KulturVERSTRICKUNGEN e.V.  
*Fingerstricken für Jung und Alt, Stoffherzerl nähen*
- 19 Leben mit ME/CFS  
*Aktivitätscheck, Kriteriencheck, evtl. Handkraftmessung*
- 20 Münchner Zentrum für Hochsensibilität e.V.  
*Testmöglichkeit auf Hochsensibilität*
- 21 Fibromyalgie Verein Bayern e.V. SHG München I + II  
*Beratung zum Krankheitsbild Fibromyalgiesyndrom*
- 22 Diabetes Selbsthilfegruppe München
- 23 Münchner Angstselbsthilfe  
*Hosentaschenzettel, Infowand, Mitmach-Aktionen*
- 24 Schwerhörigenverein München/Obb. e.V.
- 25 ADHS Erwachsene Fortgeschrittene  
*Fakten angeln, ADHS-Test (ersetzt keine Diagnose!)*
- 26 Working in Projects gUG – Basteln, Vorlesen
- 27 Kreuzbund Diözesanverband München und Freising e.V.  
*Geschicklichkeitsspiele mit Rauschbrillen*
- 28 Vereinigung der Kehlkopferoperierten – Sektion München  
*Preisrätsel*
- 29 Anonyme Spieler (GA)
- 30 Verein für Elektrosensible und Mobilfunkgeschädigte e.V.  
*Messgeräte und Abschirmbaldachin*

## Übersichtsplan



- 31 Grenz-Erfahren(e) - SHG Trauma, Burn-out, Depression
- 32 Bosnische Schule – Hilfe von Mensch zu Mensch e.V.  
*Bastelangebot und andere Mitmach-Aktionen*
- 33 Frauenselbsthilfe Krebs
- 34 Deutsche Rheuma-Liga, Arbeitsgemeinschaft München
- 35 Giving Africa a New Face e.V.  
*Mitmach-Aktion: Wie gut kennen Sie Afrika und seine Geschichte?*
- 36 Kulturvereinigung der Tamilen München e.V.
- 37 Bluthochdruck – Mitmach-Aktionen
- 38 Uigurische Kultur und Bildung e.V.
- 39 MCS-SHG-München
- 40 FARHANG afghanischer Kultur- und Bildungsverein e.V.  
*Ausstellung afghanischer Kleider, Schuhe und Schmuck*
- 41 Adipositas Selbsthilfegruppe Dicke Freunde München  
*Preisrätsel, BMI-Messung*
- 42 Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP  
*Gewichtsmantel: so fühlt es sich mit 30kg mehr/weniger an*
- 43 SHG Narkolepsie-Netzwerk Südbayern
- 44 Aktiv gegen Mediensucht e.V. – Online SHG „Log out“, Online SHG „System Familie“, Präsenz SHG „Eltern aktiv gegen Mediensucht“  
*Maskottchen FELIX (Gamer-Puppe in Lebensgröße)*
- 45 Wohnen ohne Auto mit VCD – Verkehrsquiz
- 46 BFRB Selbsthilfe München
- 47 Uveitis SHG Südbayern
- 48 Blaues Kreuz München e.V. – Glücksrad, Rauschbrillenparcour
- 49 Nahtoderfahrung München e.V.
- 50 Sarkoidose-Netzwerk e.V. – Regionalgruppe München  
*Sauerstoffsättigung- und Pulsmessung*
- 51 ADHS Erwachsene und Newcomer
- 52 VAMV Verband alleinerziehender Mütter und Väter OV München
- 53 mamazone – Frauen & Forschung gegen Brustkrebs e.V.
- 54 Selbsthilfe- und Selbsterfahrungs-Männergruppen MIM e.V.
- 55 Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V., SHG München  
*Wie kann ich einen Frühstückstisch decken mit einem: Schiefhals, Lidkrampf, Handkrampf?*
- 56 Entfaltereie – Selbstverwaltete Tagesstätte & Coworkingspace
- 57 Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V.
- 58 Kreativ und Selbstbewusst
- 59 Gesundheitsladen München / AGMG / Zöliakie – Duhring / Bürger für unser Stadtklinikum
- 60 Herz ohne Stress – Blutdruckmessungen
- 61 „Anush“ Armenisch-Deutscher Tanz- und Kulturtreff in München  
Den Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München finden Sie an Stand 1.