

Selbsthilfegruppe Recovery GBR

Die Kunst zu genesen!



Jahresplan 2025

Die Termine im Jahr 2025 teilen sich auf in Präsenztermine am ersten Freitag im Monat und Zoom online Videokonferenzen am dritten Freitag im Monat. (Im Mai abweichend)

Monat	Termin	Thema
Januar	Freitag 03.01.2025 18:00	Entscheidungen treffen (Kristin)
	Freitag 16.01.2025 18:00 zoom	Freie Diskussion ohne Thema
Februar	Freitag 07.02.2025 18:00	Inneres Team (Claudia)
	Freitag 21.02.2025 18:00 zoom	Freie Diskussion ohne Thema
März	Freitag 07.03.2025 18:00	Abgrenzung – „Nein sagen“ (Sonja)
	Freitag 21.03.2025 18:00 zoom	Freie Diskussion ohne Thema
April	Freitag 04.04.2025 18:00	Vorstellung Ralf Kurzweg /neue Teilnehmende gewinnen
	Freitag 18.04.2025 18:00 zoom	Freie Diskussion ohne Thema
Mai	Freitag 02.05.2025 18:00 zoom	Freie Diskussion ohne Thema
	Freitag 16.05.2025 18:00	neue Teilnehmende gewinnen, Homepage etc. (alle)
Juni	Freitag 06.06.2025 18:00	Achtsamkeit (Alex)
	Freitag 20.06.2025 18:00 zoom	Freie Diskussion ohne Thema
Juli	Freitag 04.07.2025 18:00	Resilienztraining (Nicole Wolters)
	Freitag 18.07.2025 18:00 zoom	Freie Diskussion ohne Thema
August	Freitag 01.08.2025 18:00	Umgang mit Angehörigen (Elias Nolde)
	Freitag 15.08.2025 18:00 zoom	Freie Diskussion ohne Thema
September	Freitag 05.09.2025 18:00	Freundschaften (Nicole Wolters)
	Freitag 19.09.2025 18:00 zoom	Freie Diskussion ohne Thema
Oktober	Freitag 03.10.2025 18:00	Zellbestandteile in menschlichen Zellen (Alex/Corinne)
	Freitag 17.10.2025 18:00 zoom	Freie Diskussion ohne Thema
November	Freitag 07.11.2025 18:00	Selbstfürsorge in der dunklen Jahreszeit (NN/alle?)
	Freitag 21.11.2025 18:00 zoom	Freie Diskussion ohne Thema
Dezember	Freitag 05.12.2025 18:00	Planung 2026 bei Tee und Keksen
	Freitag 19.12.2025 18:00 zoom	Freie Diskussion ohne Thema

Sofern nicht anders angegeben, finden die Treffen im „Sudhaus“ der PHG Viersen, Dülkener Str. 72a, 41747 Viersen statt und dauern zwei Stunden.

Die Workshops werden im Rahmen der Selbsthilfeförderung von der Krankenkasse AOK (sowie anderen in indirekter Form) unterstützt.