



PROJEKT SEGELTÖRN

Annett Lange und Anke Polkowski

Potsdamer Kontakt- und Informationszentrum
für Selbsthilfe und AWO
Selbsthilfekontaktstelle Potsdam-Mittelmark

Ein Angebot für
Selbsthilfegruppen aus
Potsdam und Potsdam
Mittelmark

6-TÄGIGE SEGELFAHRT AUF DEM TRADITIONSESGLER „NOBILE“ AUF DER OSTSEE - 21.-27.08.2023

MIT FRISCHEM WIND IN DEN SEGELN

Menschen, die in Selbsthilfegruppen zu finden sind, haben in der Regel langjährige Erkrankungen und Therapien hinter sich. Auch in den Selbsthilfegruppen richtet sich der Blick in der Regel auf Krankheiten oder Probleme, die es zu bewältigen gilt.

Unser Projekt möchte Menschen in der Selbsthilfe wieder einen freien Blick ermöglichen. Losgelöst von den Sorgen an Land, wird auch unser Blick wieder weit und hinter dem sprichwörtlichen Tellerrand des Alltags, finden wir Lösungen und Perspektiven für die Zukunft. Das funktioniert auf dem Meer einfach besser als auf dem Land.

TEILNEHMENDE

Das aktive Mitsegeln und Teil der Crew werden ist wesentlicher Bestandteil der Reise. Vom Segelsetzen über das Kochen in der Kombüse bis zum morgendlichen Reinschiff – alles erledigen Stammcrew und wir gemeinsam.

Die Teilnehmenden sind Multiplikatoren für ihre Gruppe und nehmen Erlebnisse und Erfahrungen mit zurück. Hierzu bereitet jeder ein eigenes Projekt vor, wie diese neuen Impulse in die Gruppe gegeben werden können.

PROJEKTZIELE

- neue Impulse für Selbsthilfearbeit
- Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitskompetenz stärken
- aktive Selbsthilfe, erlebbar machen
- Öffentlichkeitsarbeit

REISEVORBEREITUNG

Es wird vor der eigentlichen Reise mehrere Informations- und Vorbereitungstreffen geben. Die Teilnehmenden können ihre eigenen Anregungen einbringen, sich kennenlernen und den Ablauf sowie die Verpflegung planen.

WORKSHOPS

Es stehen 3 Themenworkshops zur Auswahl:

- „Jede/r hat seine Welle“ - Persönlichkeitsentwicklung / Gesundheitskompetenz
- „Alle in einem Boot“ - Gruppenarbeit
- „Mit frischem Wind in den Segeln“ – neue Chancen und Impulse für die Selbsthilfe

IHR WOLLT MITSEGELN? DANN MELDET EUCH!!!

SEKIZ e.V. Potsdam
Annett Lange
Tel.: 0331 6200280
Mail: hilfe@sekiz.de

AWO Selbsthilfekontaktstelle PM
Anke Polkowski
Tel.: 0175 938 94 93
Mail: selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de