



IKOS Jena Beratungszentrum für Selbsthilfe

AWO Zentrum Lobeda
Kastanienstr.11
07747 Jena

Tel.: 03641 / 87 41 160

Fax: 03641 / 87 41 203

Termine der Selbsthilfegruppen im Februar 2020

Selbsthilfegruppe Adipositas

Trifft sich am **03.02.20** und **17.02.20** um **17.30 Uhr** im Universitätsklinikum Jena / Lobeda.
Raum bitte an der Rezeption erfragen!

Jenaer Dialog: Betroffene, Angehörige, Profis

Nächstes Treffen am **03.02.20** von **18.00 – 19.30 Uhr** im Volksbad, Knebelstraße 10
Thema: Geschlossenen Stationen vs. offene Stationen - Ein Erfahrungsaustausch

Landesverband Niere Thüringen e. V. – Selbsthilfegruppe Dialyse Jena

Wir treffen uns zum „Nierenstammtisch“ am **04.02.20** ab **11.30 Uhr** im Landgasthof am Park in Drackendorf („Charlie“).

Selbsthilfegruppe „Väteraufbruch für Kinder“

Nächstes Treffen am **04.02.20** um **20.00 Uhr** im Tageszentrum von AWW, Gartenstraße 4

Selbsthilfegruppe Poliobetroffene, deren Freunde und Unterstützer, aus Jena und Umgebung

Nächstes Treffen am **04.02.20** um **16.30 Uhr** in der Volkssolidarität in Winzerla, Anna-Siemsen-Str.1

Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern

Nächstes Treffen am **05.02.20** um **19.00 Uhr** im Begegnungs- und Kommunikationszentrum Hospiz in der Drackendorfer Str.12a

Selbsthilfe Gruppe Morbus Crohn/Darmerkrankte

Nächstes Treffen am **05.02.20** um **17.00 Uhr** in der Gaststätte „Zur Noll“, 1.OG im Burschenzimmer

NEU

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie, PNP

Das nächste Treffen zum weiteren Kennenlernen findet am **05.02.19** um **15.00 Uhr** im Seniorenwohnen „Am Villengang“, Sellierstr. 8 statt.

Blickpunkt Auge

Sprechzeiten der Beratungsstelle:

Am **06.02.20**, **13.02.20**, **20.02.20** und am **27.02.20** von **13.00 - 18.00 Uhr** in der Westbahnhofstraße 8, Beratungsstelle Blickpunkt Auge

Al-Anon Familiengruppe, Hilfe für Familien und Freunde von Alkoholikern

Nächste Treffen am **07.02.20, 14.02.20, 21.02.20** und am **28.02.20** von **19.00 – 20.30 Uhr** in der Landeskirchlichen Gemeinschaft, Jugendraum 1. OG, Wagnergasse 28

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hörschädigungen

Das nächste Treffen findet am **10.02.20** um **14.00 Uhr** in der Saalbahnhofstr. 12 statt.

NEU:

„MANN IN BEZIEHUNG“ Das neue Gruppenangebot für Männer in Jena und Umgebung:

Sie haben Lust auf einen tiefen Austausch unter Männern oder Interesse an der Auseinandersetzung mit der eigenen Beziehungsfähigkeit? Dann ist diese Gruppe möglicherweise spannend für Sie. Das nächste Treffen findet am **11.02.20** und am **25.02.20** von **17.00 – 19.00 Uhr** in der August-Bebel-Str.10, 07743 Jena (in den Räumlichkeiten des PROJEKT A4) statt.

Deutsche Diabetes Hilfe-Menschen mit Diabetes Landesverband Mitteldeutschland Selbsthilfegruppe Diabetes Jena

Trifft sich am **11.02.20** um **16.00 Uhr** vor der „Centrum Apotheke“ in der Goethe Galerie

Selbsthilfemagazin „Chance“ im Bürgerradio Jena (OKJ)

Am **13.02.20** von **15.00 - 16.00 Uhr** auf UKW 103,4 MHz und im Kabel auf 107,9 MHz.

Erfahrungsaustausch für Angehörige von Menschen mit Demenz

Die nächste Gesprächsrunde findet am **17.02.20** um **14.00 Uhr** im Pflegestützpunkt in der Goethe Galerie (Büroaufgang B, 2. Etage) statt. Das Angebot ist ein offener Treff für den Erfahrungsaustausch und steht pflegenden Angehörigen sowie Interessierten frei. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Asperger-Autismus

Das nächste Treffen findet am **18.02.20** von **17.00 - 19.00 Uhr** im Frühförder- und Beratungszentrum, Dornburger Str. 161, statt.

Selbsthilfegruppe Harnblasentumor Jena

Trifft sich am **19.02.20** um **15.30 Uhr** im evangelischen Gemeindehaus Jena, August-Bebel-Straße 17 (Ecke Wilhelm-Külz-Str.), 07743 Jena

NEU: Trauerkreis: Ein Quell in der Wüste

Der ambulante Hospizdienst und die Abteilung Palliativmedizin des UKJ laden Trauernde zu einer Trauergruppe ein, die Betroffene von Oktober bis März durch die dunkle Zeit des Jahres begleitet. Um telefonische Voranmeldung unter 03641 – 4743310 wird gebeten.

Nächstes Treffen am **20.02.20** von **18.00 – 20.00 Uhr** im Begegnungszentrum Hospiz, Paul-Schneider-Str. 5

Trauercafé vom Förderverein Hospiz Jena e. V.

ist wieder geöffnet am **24.02.20** von **16.30 - 18.30 Uhr** im Begegnungs- und Kommunikationszentrum Hospiz, Paul-Schneider-Str.5

Selbsthilfegruppe Parkinson

Nächstes Treffen am **24.02.20** von **14.00-19.00 Uhr** im Stadtteilzentrum LISA.

Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e. V., Kreisorganisation Jena

Nächstes Treffen am **25.02.20** von **14.00 – 16.00 Uhr** in der Seniorenbegegnungsstätte „Jahresringe“, Leipziger Straße 61

Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker

Nächstes Treffen am **26.02.20** von **17.00 - 19.00 Uhr**, Treffpunkt bitte bei IKOS erfragen.

Jugendtrauergruppe

Nächstes Treffen am **27.02.20** von **18.00 – 20.00 Uhr** in der Boulderhalle Plan B.

Trauergruppe Weggefährten

Nächstes Treffen am **28.02.20** um **18.00 Uhr** im Begegnungs-und Kommunikationszentrum Hospiz, Paul-Schneider-Str.5

Sollten Sie Interesse an diesem Angebot haben, bitten wir um einen Anruf unter 03641 4743312 für ein erstes Vorgespräch.

Folgende Selbsthilfegruppen treffen sich in den Räumlichkeiten der IKOS im AWO Zentrum Lobeda, Kastanienstr. 11

„Jenaer Sprachverwender“ des MobB e.V.

Nächstes Treffen am **03.02.20** von **15.00 – 17.00 Uhr**

Die Autorengruppe trifft sich um neue Entwürfe vorzustellen und zu diskutieren.

Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous – EA

Wir treffen uns am **03.02.20** und am **17.02.20** von **18.30 – 20.00 Uhr**

IKOS Chor

Nächste Treffen am **04.02.20, 11.02.20, 18.02.20** und am **25.02.20** um **16.00 Uhr**

Selbsthilfegruppe Soziale Phobie

Nächste Treffen finden am **04.02.20** und am **18.02.20** von **17.30 – 19.30 Uhr** statt.

Kreativcafé

Nächste Treffen am **06.02.20** und am **19.02.20** von **14.00 - 18.00 Uhr**

"Die Essies" Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen

Nächste Treffen am **06.02.20, 13.02.20, 20.02.20** und am **27.02.20** von **19.00 - 20.30 Uhr**

Selbsthilfegruppe Panik, Angst und Depressionen (PAD)

Nächste Treffen am **06.02.20, 13.02.20, 20.02.20** und am **27.02.20** von **17.15 – 19.00 Uhr**

Freizeitclub für psychisch Kranke

Nächstes Treffen am **06.02.20** und am **20.02.20** von **15.00 - 18.00 Uhr**

Junge Selbsthilfe-Treffen

Die neu gegründete Gruppe trifft sich regelmäßig in den Räumen der IKOS. Wir freuen uns auf Euch!!

Nächste Treffen am **07.02.20** und am **21.02.20** um **17.30 Uhr**.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Cannabisnutzung als Medizin - Cannabis Patientenhilfe Mittelthüringen

Unser nächstes Treffen in Thüringen steht fest: **08.02.20** von **14.00 – 17.00 Uhr**

Deutscher Schwerhörigenbund Weimar e. V.

Der kostenlose Beratungsservice für hörgeschädigte Menschen findet am **10.02.20** von **12.00 - 13.00 Uhr** statt.

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Nächstes Treffen am **11.02.20** von **13.30 - 14.30 Uhr** im Raum 1 bei IKOS, Jahreshauptversammlung

Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose

Nächstes Treffen am **12.02.20** von **15.00 - 17.00 Uhr** im Raum 2 bei IKOS.

Tauschring Jena

Nächstes Treffen am **12.02.20** von **16.30 – 19.00 Uhr**

Selbsthilfegruppe "Sonnenaufgang" - Angst und Depressionen

Nächste Treffen am **12.02.20** und am **26.02.20** von **17.00 - 19.00 Uhr**

Selbsthilfegruppe für Borreliose-Erkrankte

Nächstes Treffen am **14.02.20** um **16 Uhr**.

Selbsthilfegruppe Trans Jena – Treffen für transsexuelle Menschen

Nächstes Treffen am **15.02.20** um **14.00 Uhr**.

Tauschring „Der Stern“

Nächstes Treffen am **17.02.20** von **14.00 – 19.30 Uhr**

Erwachsene mit ADHS

Das nächste Treffen der Gruppe findet am **18.02.20** **19.00 - 21.00 Uhr** in den Räumen der IKOS statt. Interessenten sind herzlich eingeladen.

Selbsthilfegruppe Epilepsie

Das nächste Treffen findet am **19.02.20** um **14.00 Uhr** statt.

Lobedaer Frühstücksrunde

Das nächste offene Treffen für Menschen rund um die Kastanienstraße 11 findet am **24.02.20** von **9.30 - 11.30 Uhr**, statt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Wir bitten Sie, sich vorher bei uns anzumelden. Ein Unkostenbeitrag von 3,00 Euro wird erbeten.

Selbsthilfegruppe „Lichtblick“ für psychisch kranke Menschen

Wir treffen uns am **26.02.20** um **17.00 Uhr**.

Kostenlose Rechtsberatung vom Jenaer Anwaltverein e.V.

in Kooperation mit dem AWO RV Mittewest-Thüringen e.V.

1. Etage, Gruppenraum 2 am **27.02.20** von **15.00 -18.00 Uhr**. **Es ist keine vorherige Anmeldung notwendig!**

Selbsthilfegruppe Neurofibromatose

Nächstes Treffen am **29.02.20** um **14.00 Uhr**