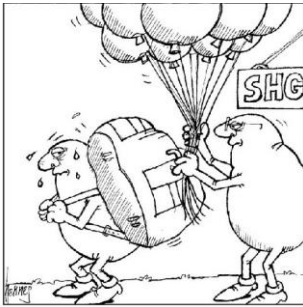


Diakonie 

Soziale Dienste
Oberbayern



Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo

Самопомощь возможна для любого из нас!

Для всех возрастов и культур!

Хотели бы Вы в общении с другими людьми из вашей или другой культуры поднимать интересующие Вас темы или заниматься чем-то по интересам: например, вместе готовить, рисовать, петь, танцевать?

Хотелось бы Вам вместе с другими поехать на экскурсии или организовать общие спортивные мероприятия такие как футбол, крикет, волейбол, бег или йога?

Или может быть у Вас или Ваших знакомых есть какое-то физическое или психическое заболевание? Хотелось бы Вам получить более подробную информацию, поделиться своей и узнать опыт других людей как они справляются с тем же заболеванием?

Тогда просто свяжитесь с:

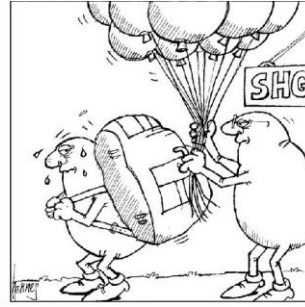
**Контактным пунктом самопомощи
Розенхайм-СekoPo**

Giulia Giardina, giulia.giardina@sd-obb.de

0152-03 22 50 05, 08031-356 28 10

Diakonie 

Soziale Dienste
Oberbayern



Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo

Самопомощь возможна для любого из нас!

Для всех возрастов и культур!

Хотели бы Вы в общении с другими людьми из вашей или другой культуры поднимать интересующие Вас темы или заниматься чем-то по интересам: например, вместе готовить, рисовать, петь, танцевать?

Хотелось бы Вам вместе с другими поехать на экскурсии или организовать общие спортивные мероприятия такие как футбол, крикет, волейбол, бег или йога?

Или может быть у Вас или Ваших знакомых есть какое-то физическое или психическое заболевание? Хотелось бы Вам получить более подробную информацию, поделиться своей и узнать опыт других людей как они справляются с тем же заболеванием?

Тогда просто свяжитесь с:

**Контактным пунктом самопомощи
Розенхайм-СekoPo**

Giulia Giardina, giulia.giardina@sd-obb.de

0152-03 22 50 05, 08031-356 28 10

Diakonie 

Soziale Dienste
Oberbayern



Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo

Самопомощь возможна для любого из нас!

Для всех возрастов и культур!

Хотели бы Вы в общении с другими людьми из вашей или другой культуры поднимать интересующие Вас темы или заниматься чем-то по интересам: например, вместе готовить, рисовать, петь, танцевать?

Хотелось бы Вам вместе с другими поехать на экскурсии или организовать общие спортивные мероприятия такие как футбол, крикет, волейбол, бег или йога?

Или может быть у Вас или Ваших знакомых есть какое-то физическое или психическое заболевание? Хотелось бы Вам получить более подробную информацию, поделиться своей и узнать опыт других людей как они справляются с тем же заболеванием?

Тогда просто свяжитесь с:

**Контактным пунктом самопомощи
Розенхайм-СekoPo**

Giulia Giardina, giulia.giardina@sd-obb.de

0152-03 22 50 05, 08031-356 28 10

Самопомощь для всех

В группах самопомощи регулярно встречаются люди с похожими проблемами, чтобы рассказать о своей ситуации и опыте. Они обмениваются информацией, чтобы поддержать друг друга. Это помогает изменить собственную жизненную ситуацию!

В регионе Розенхайм насчитывается около 120 групп самопомощи из 60 различных областей: в социальной сфере групповые дискуссии могут помочь, например, по таким темам, как изоляция, интеграция или развод. Также и темы физического и психического здоровья, такие как депрессия, страхи или нарушения поведения в питании, рак, диабет, инвалидность или зависимость рассматриваются в группах самопомощи. Членам группы показывают новые возможности, чтобы лучше справляться с трудными ситуациями.

В группах самопомощи конфиденциальность является важным требованием для всех членов. Если вы хотите, вы также можете остаться анонимным или просто назвать свое имя. Вы можете присоединиться к существующей группе. Если вам еще трудно говорить по-немецки, мы бесплатно предоставим вам переводчика.

Вы также можете создать новую группу!

Информацию можно получить в Контактном пункте самопомощи Розенхайм-СекоРо

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim-SekoRo

Giulia Giardina, giulia.giardina@sd-obb.de

0152-03 22 50 05, 08031-356 28 10

Stand: April 2020

Самопомощь для всех

В группах самопомощи регулярно встречаются люди с похожими проблемами, чтобы рассказать о своей ситуации и опыте. Они обмениваются информацией, чтобы поддержать друг друга. Это помогает изменить собственную жизненную ситуацию!

В регионе Розенхайм насчитывается около 120 групп самопомощи из 60 различных областей: в социальной сфере групповые дискуссии могут помочь, например, по таким темам, как изоляция, интеграция или развод. Также и темы физического и психического здоровья, такие как депрессия, страхи или нарушения поведения в питании, рак, диабет, инвалидность или зависимость рассматриваются в группах самопомощи. Членам группы показывают новые возможности, чтобы лучше справляться с трудными ситуациями.

В группах самопомощи конфиденциальность является важным требованием для всех членов. Если вы хотите, вы также можете остаться анонимным или просто назвать свое имя. Вы можете присоединиться к существующей группе. Если вам еще трудно говорить по-немецки, мы бесплатно предоставим вам переводчика.

Вы также можете создать новую группу!

Информацию можно получить в Контактном пункте самопомощи Розенхайм-СекоРо

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim-SekoRo

Giulia Giardina, giulia.giardina@sd-obb.de

0152-03 22 50 05, 08031-356 28 10

Stand: April 2020

Самопомощь для всех

В группах самопомощи регулярно встречаются люди с похожими проблемами, чтобы рассказать о своей ситуации и опыте. Они обмениваются информацией, чтобы поддержать друг друга. Это помогает изменить собственную жизненную ситуацию!

В регионе Розенхайм насчитывается около 120 групп самопомощи из 60 различных областей: в социальной сфере групповые дискуссии могут помочь, например, по таким темам, как изоляция, интеграция или развод. Также и темы физического и психического здоровья, такие как депрессия, страхи или нарушения поведения в питании, рак, диабет, инвалидность или зависимость рассматриваются в группах самопомощи. Членам группы показывают новые возможности, чтобы лучше справляться с трудными ситуациями.

В группах самопомощи конфиденциальность является важным требованием для всех членов. Если вы хотите, вы также можете остаться анонимным или просто назвать свое имя. Вы можете присоединиться к существующей группе. Если вам еще трудно говорить по-немецки, мы бесплатно предоставим вам переводчика.

Вы также можете создать новую группу!

Информацию можно получить в Контактном пункте самопомощи Розенхайм-СекоРо

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim-SekoRo

Giulia Giardina, giulia.giardina@sd-obb.de

0152-03 22 50 05, 08031-356 28 10

Stand: April 2020