

**Liebe Leipzigerinnen und Leipziger,**

das Gefühl, mit seinen Schwierigkeiten nicht allein zu sein und sich von anderen verstanden zu fühlen, gibt viel Kraft. Oft genug können Selbsthilfegruppen da weiterhelfen, wo selbst Fachleute an ihre Grenzen stoßen.



Getreu dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ wird die AOK PLUS auch künftig die Selbsthilfearbeit nach Kräften unterstützen. Im Rahmen der kassenindividuellen Förderung wurden im letzten Jahr insgesamt 634 Projekte in Sachsen und Thüringen unterstützt und dafür ca. 1,14 Millionen Euro zur Verfügung gestellt.

Aber wir alle wissen, dass Verständnis und Beistand und das Gefühl nicht allein zu sein, mit Geld nicht zu messen oder gar auszugleichen ist. Mein Dank gilt deshalb allen, die sich in den vielen Selbsthilfegruppen ehrenamtlich für ihre Mitmenschen einsetzen. Für ihre Arbeit wünsche ich weiterhin viel Erfolg.

Ihre Kristina Winter

Geschäftsführerin der AOK PLUS für die Region Leipzig

**Programmübersicht**

- 9:30 Uhr** Eröffnung „Selbsthilfe bewegt!“ Campusplatz
- 10:00-14:00 Uhr Turniere (COP, Volleyball, etc.)
- 10:00-14:00 Uhr Bewegungs- und Sportangebote, Infostände der Leipziger Selbsthilfe
- 10:00-14:00 Uhr Selbsthilfecafé und Kinderbetreuung
- 14:30 Uhr** Siegerehrung und Abschluss mit der Band „Trockenrock“

**Internetseiten der Veranstalter:**

- www.leipzig.de/selbsthilfe
- www.leipzig.de/psychiatrie
- www.rsl-ev.de
- www.spowi.uni-leipzig.de/fakultaet

**Turniere**

Bereits zum 10. Mal kämpfen bis zu 16 Teams aus verschiedenen psychosozialen und Suchthilfeeinrichtungen aus Leipzig und Umgebung um den begehrten Cup of Pearl. Bei diesem Fußballturnier der besonderen Art stehen der Spaß an der Bewegung und das Miteinander im Mittelpunkt.

Neben dem Fußballturnier erwarten Sie weitere sportliche Wettbewerbe: Nach der erfolgreichen Premiere im letzten Jahr findet erneut ein Volleyballturnier statt. In der GutsMuths-Halle wird am Netz um Punkte gekämpft. Beim Rollstuhlbasketball in der Ernst-Grube-Halle zählt jeder Korb und beim Rollstuhlrugby dreht sich alles um das lederne Ei.

Alle Teams freuen sich auf zahlreiche Zuschauer und Unterstützung von den Rängen.



**Infostände und Bewegungsangebote**

Selbsthilfegruppen stehen Interessierten Rede und Antwort, wenn es darum geht, mit einer chronischen Erkrankung, einer Behinderung oder einer problematischen Lebenslage den Alltag zu meistern. Sie laden ein an ihre Infostände und zu Bewegungsangeboten. Die Selbsthilfeband „Trockenrock“ begleitet den Tag musikalisch.

**Belegungsplan**

Uhrzeit	Testfeld	Ernst-Grube-Halle	GutsMuths-Halle	Gymnastikhalle	Fechthalle	Mehrzweckhalle	Pausenhalle Nord/Campus
09:30	Eröffnung Campus						
10:00-11:00	Cup of Pearl (5 Spieler/ 1 Torwart + Ersatz)	Rollstuhlbasketball (als Streetball) + Rollstuhlrugby	Volleyball - Turnier (6 Spieler pro Mannschaft, Wechselspieler nach Bedarf)	Entspannungsangebote (Qigong + Tai-Chi)	Rhythmische Gymnastik (auch im Sitzen möglich)	Mitmachangebote Selbsthilfegruppen (u.a. Tischtennis & Badminton)	ab 10 Uhr: Selbsthilfecafé Infostände Musikband: „Trockenrock“ Kinderbetreuung
11:00-12:00					Yoga (im Sitzen)		
12:00-13:00					Rollstuhl-mobilität		
13:00-14:00					Torwandschießen		
14:30	Siegerehrung und Abschluss auf dem Testfeld						



**Mannschaften und Einzelpersonen bitte vorab anmelden.**  
**Mannschaften und Einzelpersonen melden sich am Veranstaltungstag in den Hallen oder am Infostand.**  
**Bitte beachten Sie auch die Ausschilderung am Veranstaltungstag. Änderungen vorbehalten.**  
**Für die Veranstaltungen in den Hallen bitte Turnschuhe oder Strümpfe mitbringen.**

Für die Planung der Bewegungsangebote benötigen wir Ihre Anmeldung. Für die orange markierten Angebote im Belegungsplan ist eine Anmeldung als Einzelperson bzw. Mannschaft erforderlich. Sollten die Angebote nicht ausgelastet sein, können Sie sich auch noch am Veranstaltungstag anmelden. Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf melden sich bitte in der SKIS.

**Anmeldung Bewegungsangebote und Infostände:**

**Post:** Stadt Leipzig, Gesundheitsamt, Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS), 04092 Leipzig  
**E-Mail:** ina.klass@leipzig.de  
**Telefon:** 0341 123- 6755; **Fax:** 0341 123-6758

**Anmeldeschluss: 07.05.2017**

**Anmeldeformular (Bewegungsangebote):**

Name: \_\_\_\_\_

Anzahl der Personen: \_\_\_\_\_

Ich möchte an folgenden Bewegungsangeboten teilnehmen (siehe Belegungsplan):

Uhrzeit	Bewegungsangebote

**Anmeldung für Cup of Pearl und Turniere formlos:**

**E-Mail:** cupofpearl2017@gmx.de  
**Fax:** 0341 96276670

# bewegt!

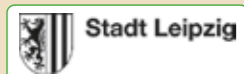


**Eröffnung**  
**9:30**  
**Uhr**

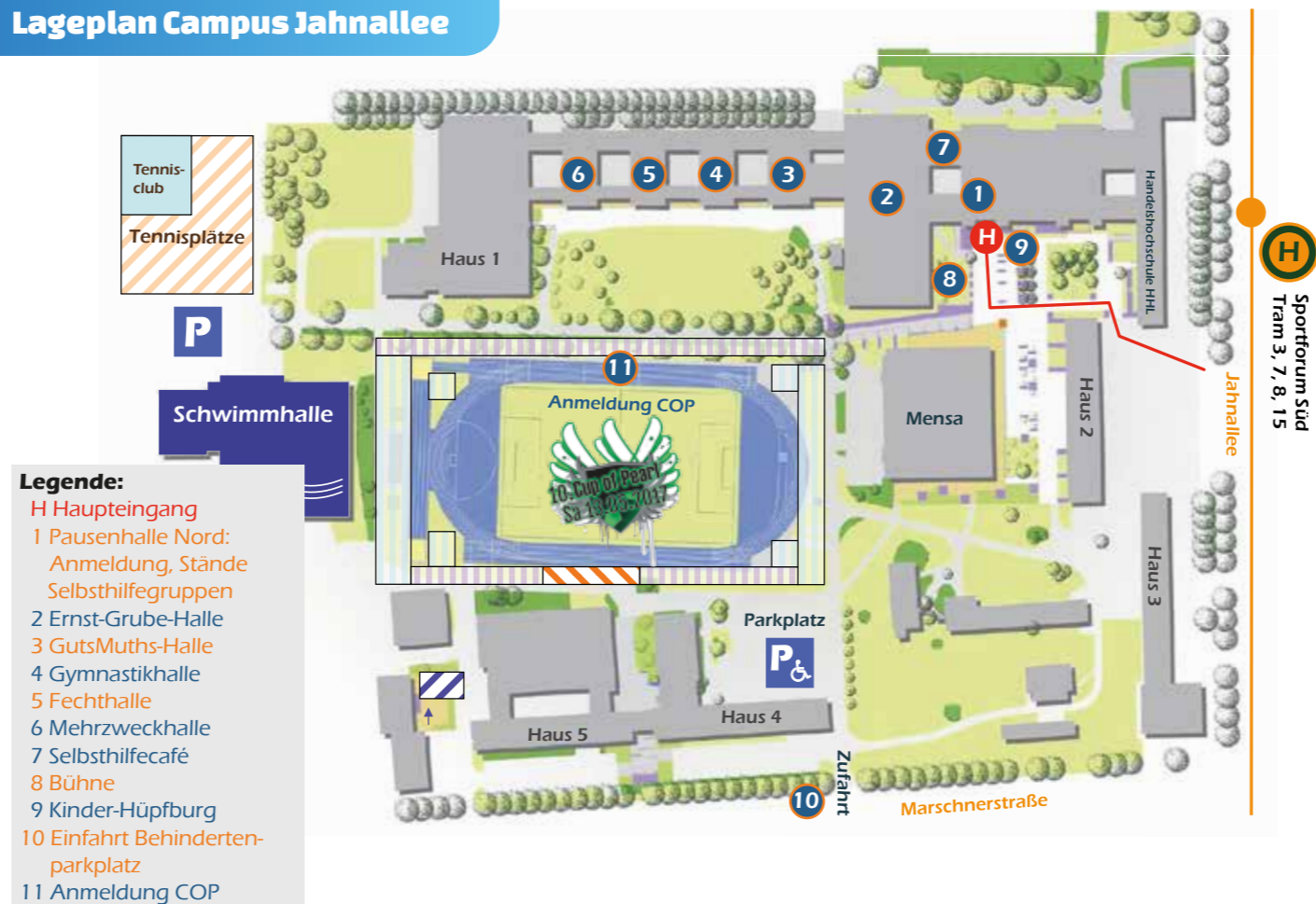
Fußball-, Volleyball-,  
Rollstuhlbasketball-  
und Rollstuhlrugby-  
turnier

Sportwissenschaftliche Fakultät  
Jahnallee 59, Leipzig

Veranstalter



## Lageplan Campus Jahnallee



### Informationen zur Veranstaltung

**Termin:** 13.05.2017 von 9:30-15:00 Uhr  
**Ort:** Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät  
**Haupteingang:** Jahnallee 59, 04109 Leipzig  
**Barrierefreier Zugang:** Über den Haupteingang ist der Veranstaltungsort stufenlos erreichbar.

**Versorgung:** Getränke und Imbiss werden kostenpflichtig angeboten.

**Veranstalter:** Stadt Leipzig, Gesundheitsamt Universität Leipzig, Institut für Gesundheitssport und Public Health, REHASPORT Leipzig e. V.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

### Impressum

Herausgegeben 2017 vom REHASPORT Leipzig e. V.  
 Kooperationspartner der Sportwissenschaftlichen Fakultät Leipzig;  
 Geschäftsführer Heiko Marx | Jahnallee 59, 04109 Leipzig |  
 Tel.: 0341 30854587 | Fax: 0341 9676670 | E-Mail: rsl@uni-leipzig.de

# Selbsthilfe



Leipziger  
Selbsthilfetag

**13.**  
**Mai**  
**2017**

Informieren,  
ausprobieren,  
mitmachen!



Wir danken den Sponsoren & Partnern für die Unterstützung.