

SELBSTHILFE FÜR ANGEHÖRIGE



Foto: Stockphoto/Lisa-Blue

Raus aus der Isolation

Die Kontaktstellen in Hanau und Gelnhausen starteten Ende August das Projekt „Hilfe zur Selbsthilfe für Familien“.

Niemand ist alleine krank! Doch meist liegt das Augenmerk auf den Betroffenen selbst, während die Angehörigen ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen, immer weniger soziale Kontakte pflegen. „Abgrenzung kann krank machen“, warnen die Experten der Selbsthilfekontaktstellen in [Hanau](#) und [Gelnhausen](#). Viele Familienmitglieder, deren Leben sich nur noch um chronisch Schwerkranken dreht, fühlen sich seelisch ausgelaugt und körperlich überlastet. Mit dem Projekt „Hilfe zur Selbsthilfe für Familien“, möchten sie den Betroffenen zeigen, dass

diese mit ihren Problemen nicht allein sind. Ärzte und Therapeuten halten hier Fachvorträge und geben wertvolle Hinweise zum Umgang mit der Krankheit. Besonders wichtig ist aber der Erfahrungsaustausch und das Gefühl: Zusammen ist man weniger allein. Wer Unterstützung braucht oder eine Selbsthilfegruppe gründen will, kann sich an die Mitarbeiter der Kontaktstellen wenden. ●



Projekt „Hilfe zur Selbsthilfe für Familien“

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in diesem Herbst gibt es in ganz Hessen wieder viele Selbsthilfeterminale. Nehmen Sie doch einfach mal die Gelegenheit wahr, sich über neue Themen zu informieren. Die Reihe „Verständliche Medizin“ der Selbsthilfekontaktstelle in Wiesbaden etwa widmet sich am 18. September dem Thema [„Digitalisierung im Gesundheitssystem – Gegenwart und Zukunft“](#). Am 26. September findet in Gelnhausen bei der SEKOS ein Vortrag zum Thema [„Autismus“](#) statt und passend zur „grauen Jahreszeit“ lädt die Homberger Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. am 6. November zu einem [Vortrag über Vitamin D](#) ein. Diese und weitere Termine finden Sie auf den nächsten Seiten. Der nächste „inKONTAKT“ erscheint Anfang Dezember 2019. Gerne können Sie uns schon jetzt Ihre Termine von Mitte Dezember 2019 bis Mitte März 2020 mitteilen.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen Susanne Strombach (li.) und Bettina Graupe vom Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen.

Foto: AOK Hessen

SELBSTHILFE IM DIALOG

Pflege der Zukunft

Zur diesjährigen Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ erscheint Anfang Oktober das Heft „forum spezial“. Es bildet die Veranstaltungsreihe ab und bietet umfangreiche Infos rund um das Thema „Pflege der Zukunft“. Selbsthilfegruppen in

Hessen, die bei uns registriert sind, bekommen das Magazin automatisch zugesandt. Eine barrierefreie PDF-Version finden Sie ab Oktober [hier](#). Gedruckte Hefte können Sie gern [per Mail](#) oder telefonisch unter 06172 272-178 anfordern. ●



DIE BESONDERE ZAHL

515.640

Ärztinnen und Ärzte

gab es laut Statistik der Bundesärztekammer zum 31. Dezember 2018 in Deutschland. Das sind 1,9 Prozent mehr als 2017. Davon waren 392.402 berufstätig – auch das ein Plus von 1,9 Prozent im Jahresvergleich. 157.288 (40,1 Prozent) der berufstätigen Ärzte waren ambulant tätig, 201.811 arbeiteten im stationären Bereich.

KURZ UND BÜNDIG

+++ Verwaltungsrat +++ André Schönewolf ist seit Mitte Juni neuer Vorsitzender des Verwaltungsrates der AOK Hessen aufseiten der Versicherten. Er löste Brigitte Baki ab, die nach zehn Jahren aus dem Gremium ausschied. André Schönewolf (36) stammt aus Kassel und leitet beim Deutschen Gewerkschaftsbund Hessen-Thüringen die Abteilung Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik. **+++ Patientenberatung +++** Ende Juni hat die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) den „[Monitor Patientenberatung 2018](#)“ vorgestellt. Grundlage des Berichts sind 128.586 Beratungen der UPD im vergangenen Jahr. Dabei ging es vor allem um Leistungsansprüche gegenüber Kostenträgern (40.294 Beratungen), Krankengeld (15.202) und Patientenrechte (13.492). Um den Verdacht auf einen Behandlungsfehler ging es in 5.876 Beratungen. **+++ „Prädikat empfehlenswert“ +++** Das Online-Selbsthilfeprogramm moodgym der AOK zur Prävention und Linderung depressiver Symptome hat bei Stiftung Warentest als einziges kostenfreies Angebot das Prädikat „Empfehlenswert“ erhalten. Insgesamt haben die Tester acht Onlineprogramme zur Unterstützung bei Depressionen unter die Lupe genommen. moodgym steht allen Interessierten zur anonymen und kostenlosen Nutzung unter moodgym.de zur Verfügung. **+++**

SEPTEMBER

14. September 2019, Kleestadt

Vortrag: Verhalten im Notfall

Veranstalter: Parkinson Selbsthilfegruppe Groß Umstadt und Umland

[Mehr Informationen](#)

15. September 2019, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Kaffee Plauderkreisel – Junge Selbsthilfe Frankfurt

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

18. September 2019, Homberg

Vortrag: Neues aus medizinischer Sicht über Brustkrebs

Veranstalter: Frauenselbsthilfe nach Krebs

[Mehr Informationen](#)

18. September 2019, Wiesbaden

Vortrag: Verständliche Medizin Digitalisierung im Gesundheitssystem – Gegenwart und Zukunft

Veranstalter: Gesundheitsamt Wiesbaden

[Mehr Informationen](#)

19. September 2019, Oberursel-Stierstadt

Vortrag: Neuigkeiten in der Diabetes-Schulung

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern – Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

SEPTEMBER

19. September 2019, Bad Vilbel

Vortragsreihe: Selbsthilfe-Schnupperworkshop

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

[Mehr Informationen](#)

20. September 2019, Bad Vilbel

Tagesveranstaltung: Selbsthilfetag

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

[Mehr Informationen](#)

21. September 2019, Gelnhausen

Tagesveranstaltung: Herausforderung Demenz-Strategien für die Zukunft

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Main-Kinzig e. V. und Leitstelle für ältere Bürger des Main-Kinzig-Kreises

[Mehr Informationen](#)

21. September 2019, Ronneburg

Tagesveranstaltung: Rollstuhlmobilitätstraining

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

SEPTEMBER

23. September 2019, Korbach

Infoabend: Alles, was Recht ist: Leben mit MS – zwischen Angst und Normalität

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen, MS-Beratungsstelle Kassel

[Mehr Informationen](#)

24. September 2019, Fulda

Vortrag: MS-Expertenforum „Versorgung von MS-Patienten in Hessen“ mit Diskussionsrunde und anschließendem Get-together

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen, Landesverband

[Mehr Informationen](#)

25. September 2019, Kronberg/Taunus

Vortrag: Was Sie schon immer wissen wollten – Ein Gastroenterologe steht Rede und Antwort!

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Kronberg

[Mehr Informationen](#)

25. September 2019, Frankfurt am Main

Vortrag: Gesprächskreis für pflegende Angehörige von MS-Betroffenen

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)

[Mehr Informationen](#)

25. September 2019, Bad Vilbel

Vortrag: wird noch bekannt gegeben

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

[Mehr Informationen](#)

26. September 2019, Marburg

Infoabend: Familienleben mit Multiple Sklerose – Kinder als Pflegende und Helfende in der Familie

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), MS-Beratungsstelle Fulda

[Mehr Informationen](#)

26. September 2019, Gelnhausen

Vortrag: Autismus, Spektrum, Störungen

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKOS Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

SEPTEMBER

26. September 2019, Heppenheim

Vortrag: Narkose bei Atemwegserkrankungen

Veranstalter: Selbsthilfegruppe „Atemwegserkrankung Bergstrasse“

[Mehr Informationen](#)

26. September 2019, Petersberg

Vortrag: „Information rund um die Pflege“

Veranstalter: Selbsthilfe Niere Osthessen e.V.

[Mehr Informationen](#)

28. September 2019, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: KidsKon2.0 – Diabetes Kinder- und Jugendkongress

Veranstalter: Deutsche Diabetes Förderung e.V. DDF

[Mehr Informationen](#)

OKTOBER

3. Oktober 2019, Ortenberg

Tagesveranstaltung: Jubiläum: Fünf Jahre Selbsthilfegruppe

Veranstalter: „Vogelnest“ – Selbsthilfegruppe bei Depression, Burnout, psychischen Problemen

[Mehr Informationen](#)

7. Oktober 2019, Wiesbaden

Vortrag: Periphere arterielle Verschlusskrankheit – Die sogenannte Schaufensterkrankheit

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Herzpatienten Wiesbaden

[Mehr Informationen](#)

10. Oktober 2019, Eschwege

Vortrag: Behandlung der rheumatoiden Arthritis

Veranstalter: Rheimilige Selbsthilfegruppe Eschwege

[Mehr Informationen](#)

10. Oktober 2019, Gelnhausen

Vortrag: Umgang mit Stress und Erschöpfungszuständen

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKOS Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

OKTOBER

16. Oktober 2019, Fritzlar

Andacht: „Aktion Lucia – Lichter gegen Brustkrebs Andacht“

Veranstalter: Frauenselbsthilfe nach Krebs

[Mehr Informationen](#)

16. Oktober 2019, Ober-Abtsteinach

Vortrag: Parkinson im Laufe der Zeit

Veranstalter: Parkinsonhilfe Überwald

[Mehr Informationen](#)

17. Oktober 2019, Frankfurt am Main

Vortrag: Frankfurter TX Treff

Veranstalter: Bundesverband der Organtransplantierten e. V. RG Rhein/Main

[Mehr Informationen](#)

17. Oktober 2019, Oberursel-Stierstadt

Vortrag: Schlafverhalten – Wie schlafe ich am besten?

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern – Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

17. Oktober 2019, Homberg/Ohm

Vortrag: MS und Familie – Frauenfrühstück

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen, MS-Beratungsstelle Fulda

[Mehr Informationen](#)

19. Oktober 2019, Marburg

Vortrag: 25 Jahre Leben mit Krebs Marburg

Veranstalter: Leben mit Krebs Marburg e. V.

[Mehr Informationen](#)

20. Oktober 2019, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Kaffee Plauderkreisel – Junge Selbsthilfe Frankfurt

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

23. Oktober 2019, Kronberg/Taunus

Vortrag: Herzkatheter-Untersuchung

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Kronberg

[Mehr Informationen](#)

OKTOBER

23. Oktober 2019, Wiesbaden

Vortrag: Verständliche Medizin – Von der Schulter bis in die Fingerspitze

Veranstalter: Gesundheitsamt Wiesbaden

[Mehr Informationen](#)

23. Oktober 2019, Bad Vilbel

Vortrag: Pflegestützpunkt – was ist das und welche Aufgaben hat er? Informationen zu neuen gesetzlichen Regelungen

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

[Mehr Informationen](#)

24. Oktober 2019, Gelnhausen

Vortrag: Ernährung bei schweren Erkrankungen

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKOS Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

24. Oktober 2019, Viernheim

Vortrag: Schlaf ist die beste Medizin

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstillstand Bergstrasse – Viernheim

[Mehr Informationen](#)

25. Oktober 2019, Darmstadt

Tagesveranstaltung: Eutonie – den eigenen Rhythmus finden

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen, MS-Beratungsstelle Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

25. Oktober 2019, Pfungstadt

Tagesveranstaltung: Spielerisches Rollatortraining

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen, MS-Beratungsstelle Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

25. Oktober 2019, Bad Homburg vor der Höhe

Vortrag: Nichtmedikamentöse Hochdruckbehandlung

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Bad Homburg der Deutschen Hochdruckliga

[Mehr Informationen](#)

OKTOBER

26. Oktober 2019, Karben

Tagesveranstaltung: Rollstuhlmobilitätstraining
Auffrischkurs

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

26. Oktober 2019, Marburg

Tagesveranstaltung: Multiple Sklerose und Lebens-
energie – für Balance sorgen

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

26. Oktober 2019, Darmstadt

Infotag: Leukämien und Lymphome

Veranstalter: Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen
e. V. – Gruppe Darmstadt/Dieburg

[Mehr Informationen](#)

30. Oktober 2019, Frankfurt am Main

Vortrag: Gesprächskreis für pflegende Angehörige
von MS-Betroffenen

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

NOVEMBER

2. November 2019, Heidelberg

Tagesveranstaltung: Stand der Hernieselbsthilfegruppe
Bürstadt am Tag der „Hernie“

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Hernie Bürstadt

[Mehr Informationen](#)

6. November 2019, Homberg

Vortrag: Alles über Vitamin D

Veranstalter: Frauenselbsthilfe nach Krebs

[Mehr Informationen](#)

8. November 2019, Bad Salzhausen

Wochenendveranstaltung: Visualisierung bei
Multipler Sklerose

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(DMSG) Hessen, MS-Beratungsstelle Fulda

[Mehr Informationen](#)

NOVEMBER

9. November 2019, Darmstadt

Tagesveranstaltung: Haltung zeigen mit MS

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
(DMSG) Hessen, MS-Beratungsstelle Darmstadt

[Mehr Informationen](#)

9. November 2019, Kleestadt

Vortrag: Hilfen bei Inkontinenz

Veranstalter: Parkinson Selbsthilfegruppe Groß Umstadt
und Umland

[Mehr Informationen](#)

12. November 2019, Hanau

Lesung: „Das heimatlose Ich – Wege aus der Depression“

Veranstalter: Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig
zusammen mit den Selbsthilfegruppen SePro und Rich-
tung Lebensfreude

[Mehr Informationen](#)

14. November 2019, Frankfurt am Main

Vortrag: Frankfurter TX Treff

Veranstalter: Bundesverband der Organtransplantierten
e. V. RG Rhein/Main

[Mehr Informationen](#)

14. November 2019, Gelnhausen

Vortrag: Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKOS
Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

15. November 2019, Wiesbaden

Tagesveranstaltung: Weltpankreas-krebstag

Veranstalter: Helios Dr. Horst Schmidt-Klinik Wiesbaden
und Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. Regional-
gruppe 65 Wiesbaden/Rheingau

[Mehr Informationen](#)

15. November 2019, Erbach

Filmvorführung: Essstörungen überwinden –
Film- und Gesprächsabend

Veranstalter: DRK Selbsthilfegruppe für Menschen mit
Essstörungen, Selbsthilfegruppe Angst Panik Depression,
Selbsthilfegruppe Semikolon

[Mehr Informationen](#)

NOVEMBER

16. November 2019, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Weltdiabetestag 2019 – Informationen rund um den Diabetes

Veranstalter: Bürgerhospital und Diabetiker Hessen e. V.

[Mehr Informationen](#)

17. November 2019, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Weltdiabetestag 2019

Veranstalter: Krankenhaus Sachsenhausen und Diabetiker Hessen e. V.

[Mehr Informationen](#)

17. November 2019, Frankfurt am Main

Tagesveranstaltung: Kaffee Plauderkreisel – Junge Selbsthilfe Frankfurt

Veranstalter: Selbsthilfe e. V.

[Mehr Informationen](#)

18. November 2019, Dieburg

Vortrag: AD(H)S und Partnerschaft

Veranstalter: Regionalgruppe Dieburg Wolkenflieger des ADHS Deutschland e. V.

[Mehr Informationen](#)

20. November 2019, Bad Homburg vor der Höhe

Vortrag: 19. Bad Homburger Patientensymposium

Veranstalter: Leukämie- und Lymphom-Hilfe in Hessen e. V. – Gruppe Bad Homburg/Hochtaunuskreis

[Mehr Informationen](#)

20. November 2019, Bad Vilbel

Vortrag: Einsamkeit – kann Alleinsein krank machen?

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

[Mehr Informationen](#)

21. November 2019, Oberursel-Stierstadt

Vortrag: Osteoporose und die Folgen

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern – Selbsthilfegruppe Oberursel

[Mehr Informationen](#)

22. November 2019, Bad Homburg vor der Höhe

Vortrag: Hypertonie und Salzkonsum

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Bad Homburg der Deutschen Hochdruckliga

[Mehr Informationen](#)

NOVEMBER

27. November 2019, Kronberg/Taunus

Vortrag: „Was tun, wenn die Gelenke schmerzen?“

Veranstalter: Diabetiker helfen Diabetikern, Selbsthilfegruppe Kronberg

[Mehr Informationen](#)

27. November 2019, Frankfurt am Main

Vortrag: Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Multiple-Sklerose-Kranken

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

27. November 2019, Bad Vilbel

Vortrag: Koronare Herzerkrankungen

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

[Mehr Informationen](#)

28. November 2019, Heppenheim

Vortrag: Leistungen der Krankenkasse für chronisch Kranke

Veranstalter: Selbsthilfegruppe „Atemwegserkrankung Bergstrasse“

[Mehr Informationen](#)

30. November 2019, Michelstadt/Steinbuch

Vortrag: „Mal gut, mehr schlecht“ – Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression

Veranstalter: SHG Semikolon – Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression mit Unterstützung der Ehrenamtsagentur Odenwaldkreis und der SSG Steinbuch

[Mehr Informationen](#)

DEZEMBER

5. Dezember 2019, Frankfurt am Main

Vortrag: Frankfurter TX Treff

Veranstalter: Bundesverband der Organtransplantierten e. V. RG Rhein/Main

[Mehr Informationen](#)

DEZEMBER

11. Dezember 2019, Frankfurt am Main

Vortrag: Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Multiple-Sklerose-Betroffenen

Veranstalter: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

11. Dezember 2019, Wiesbaden

Vortrag: Verständliche Medizin: Gans, Knödel und Gebäck – immer Ärger mit der Galle

Veranstalter: Gesundheitsamt Wiesbaden

[Mehr Informationen](#)

12. Dezember 2019, Gelnhausen

Vortrag: Konflikte und Trennungssituationen in Paarbeziehungen

Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle SEKOS Gelnhausen

[Mehr Informationen](#)

13. Dezember 2019, Bad Homburg vor der Höhe

Vortrag: Was gibt es Neues in der Hypertonie?

Veranstalter: Selbsthilfegruppe Bad Homburg der Deutschen Hochdruckliga

[Mehr Informationen](#)

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

Projektförderanträge 2019

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2019 können Sie sich an unser [Büro für Patienten und Selbsthilfe](#) wenden. Bitte beachten Sie, dass Anträge mindestens vier Wochen vor Projektbeginn bei uns eingehen sollten.

Die Antragsformulare für Selbsthilfegruppen, Landesorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen können Sie [hier](#) herunterladen oder gern auch telefonisch bei uns anfordern. ●

FEEDBACK

Lob und Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:

selbsthilfe@he.aok.de

ABONNIEREN

Sie können den **Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren**. Einfach unter www.aok-inkontakt.de registrieren – und Sie erhalten ab sofort vier Ausgaben im Jahr per Mail.

SELBSTHILFEDATENBANK

Die richtige Gruppe finden



Illustration: istockphoto

Mit der [Selbsthilfedatenbank](#) der AOK finden Sie schnell die passende Selbsthilfegruppe, -organisation oder -kontaktstelle. Bei der Suche lassen sich verschiedene Kategorien kombinieren. Um Ergebnisse einzuzugrenzen, können Sie zum Beispiel ein bestimmtes Krankheitsbild auswählen und dazu eine Selbsthilfegruppe oder -organisation innerhalb eines Umkreises um einen Postleitzahlen-Bezirk suchen.

Sollten Sie keine passende Einrichtung finden und/oder sich für die Gründung einer Gruppe interessieren, wenden Sie sich an eine [Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Region](#).

Sollten Sie keine passende Einrichtung finden und/oder sich für die Gründung einer Gruppe interessieren, wenden Sie sich an eine [Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Region](#).



Zur Selbsthilfedatenbank der AOK Hessen

IHRE VERANSTALTUNG

Unser Service für Sie

Sie möchten ebenfalls Ihre Veranstaltungen hessenweit hier veröffentlichen?

Kein Problem. Senden Sie einfach Ihre Einladung an:



selbsthilfe@he.aok.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. Oktober 2019.