

## Arbeitsplan der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Stralsund 2018

Regelmäßige Treffen: am 4. Dienstag im Monat um 15:30 Uhr, Mönchstr. 17 (KISS)  
am zweiten Donnerstag im Monat, 16 Uhr, Schmerzgruppe mit Dr. Baudet abwechselnd in Greifswald, Haus der Begegnung, Trelleborger Weg 37, und Stralsund in der KISS, Mönchstraße 17 (Siehe Monatsplan)

Sportliche Angebote: montags um 10:00 - „Nordic Walking“ (Ort wird je nach Wetterlage und Lust und Laune gemeinsam abgesprochen)  
Die Gymnastikstunde donnerstags 14 Uhr entfällt bis auf Weiteres, da zu wenige Teilnehmer, kann aber jederzeit wieder eingeführt werden, wenn es von mehreren Mitgliedern gewünscht wird.

Monat		Datum	Thema	Verantwortlich	Übergeordnete Termine	Bemerkungen
Januar	1	23.01.18	Austausch über Befinden und Umgang mit der Krankheit	Birgitt	Bis 31.01.2018 Antrag auf Förderung von Selbsthilfegruppen	erledigt 18.01.18
Februar	2	08.02.18	16:00 Uhr Schmerzgruppe in Greifswald	Birgitt	Ehrenamtsmesse (11-16 Uhr) im Rathauskeller	Veranstalter KISS
		24.02.18				
		27.02.18	Sigrid Decker (Heilpraktikerin) Vortrag über Behandlungsmöglichkeiten bei der Fibromyalgie aus der Sicht der Naturheilkunde			
März	3	08.03.18	16:00 Uhr Schmerzgruppe in Stralsund	Rosalies/ Birgitt	31.03.Frist zur Abgabe der Anträge für Projekte bei den KK	
		27.03.18	„Gesunde Ernährung“ – Austausch über Erfahrungen	Gerda		
		15:30 am gleichen Tag		Teilnehmer: Rosalies, Ilona, Birgitt	Lesung K. Meyer „Hindernisse-Mein Leben mit Fibromyalgie“ in Greifswald	
April	4	12.04.18	16:00 Uhr Schmerzgruppe in Greifswald	Sabine	MUSS LEIDER AUSFALLEN, DESHALB NORMALES TREFFEN	
		24.04.18	Amélie Ehlers (Physiotherapeutin) Vortrag Osteopathie/ Fascientherapie			

Mai		4./5.5.18	Fibromyalgietag und Mitgliederversammlung der DFV in Hannover	Voraussichtl. Teilnahme: Rosales, Ilona Kai, Birgitt		Veranstalter DFV
	5	10.05.18	16:00 Uhr Schmerzgruppe in Stralsund			
	5	22.05.18	Besuch der Ölmühle in Langenhanshagen (Vortrag und Verkostung)	Birgitt		Fahrgemeinschaften bilden
Juni		14.06.18	16:00 Uhr Schmerzgruppe in Greifswald			
	6	26.06.18	Kerstin Gardeja (Heilpraktikerin) „Alternative Heilmethoden bei Fibromyalgie“, insbesondere ACCESS TO INNATE (z.B. Auflösen alter Verhaltensmuster) (Gemeinschaftsveranstaltung mit SHG Oranienburg) Mit gemeinsamen Abendessen mit Angehörigen!	Birgitt		<u>Achtung</u> <u>Raumänderung:</u> Raum des „Strelakids e.V.“ in der Bahnhofspassage
Juli		12.07.18	16:00 Uhr Schmerzgruppe in Stralsund			
	7	24.07.18	Dampferfahrt nach Hiddensee oder Altefähr (Veranstaltung mit den Angehörigen)	Wer kann das organisieren?		Genauere Absprachen folgen
August		09.08.18	16:00 Uhr Schmerzgruppe in Greifswald			
	8	25.08.18	Eventuell: Workshop „Personal Tuning“ mit SHG Greifswald an zwei Samstagen, wenn Förderung erfolgt	Birgitt		
		28.08.18	Salzgrottenbesuch in Devin/ Kurhotel	Birgitt		
September	9	08.09.18	Eventuell: Workshop „Personal Tuning“ mit SHG Greifswald an zwei Samstagen, wenn Förderung erfolgt	Birgitt		
		13.09.18	16:00 Uhr Schmerzgruppe in Stralsund			
		25.09.18	Austausch über Befinden und Umgang mit der Krankheit	Birgitt		

Oktober	10	5.-7.10.18	Gruppensprecherschulung in Hann. Münden	Birgitt/ Rosalies		Veranstaltung der DFV
		11.10.18	16:00 Uhr Schmerzgruppe in Greifswald			
		23.10.18	Kreativtag, z. B. Arbeiten mit Ton Teil 1. (Förderung der Feinmotorik und der Konzentration/Schmerzlinderung durch Ablenkung vom Schmerz)	Birgitt		
		27.10.18	Hauptstadttag in Berlin	Gemeldete Teilnehmer: Kai, Rosalies, Karin. Gerda, Ilona, Birgitt		Veranstaltung der DFV
November	11	08.11.18	16:00 Uhr Schmerzgruppe in Stralsund			Veranstaltung der DFV
		17./18.11.		Rosalies/ Birgitt	Workshop für Gruppensprecher in Neustrelitz	
		24.11.18	Kreativtag, z. B. Arbeiten mit Ton Teil 2	Birgitt		
Dezember	12	13.12.18	16:00 Uhr Schmerzgruppe in Greifswald			
		Noch ohne Termin	Planung 2019/Jahresabschluss/ Weihnachtsfeier mit Angehörigen	alle		