

# ceres Stuttgart e.V.



## ceres Stuttgart Selbsthilfegruppe

Im Jahre 1995 wurde der Verein ceres Stuttgart e.V. mit seiner Selbsthilfegruppe gegründet. Gründungsmitglieder waren damals engagierte Angehörige von Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen.

Teilweise haben wir Gruppenmitglieder, die von Anfang an dabei sind und regelmäßig zum Gruppentreff kommen. Es haben sich Freundschaften gebildet, die im regen Kontakt zu einander stehen. Die herzliche, fast familiär Atmosphäre beim Treff nimmt den neu Hinzukommenden die anfängliche Hemmschwelle, über ihre Probleme zu sprechen.

Bei unseren Gruppentreffs dürfen alle Probleme angesprochen werden! Wir garantieren einen geschlossenen „Raum“, d.h., nichts dringt von dem was gesprochen wird, nach außen. Durch unsere lange Zugehörigkeit verfügen wir über ein umfassendes Expertenwissen und wenn es machbar ist, wird individuelle Unterstützung geleistet.

Wenn die Gruppe es wünscht, können externe Fachleute zum Gruppentreff eingeladen werden. Wir gehen aber auch gemeinsam zu fachlichen Veranstaltungen. Unterstützt wird die Gruppe dabei vom regionalen Verein ceres Stuttgart und vom

Bundesverband SHV-Forum-Gehirn.

Wer Interesse hat, uns kennenzulernen, Gesprächspartner und Gleichgesinnte sucht, um sich auszutauschen, in der Gruppe, beim Einzelgespräch oder am Telefon, oder nur mal lachen oder weinen möchte, der melde sich bitte unter der Telefonnummer : 07183 72 68

**Wir freuen uns auf Gruppenzuwachs!**

## **Unsere Aktivitäten**

Seit 2011 initiiert unser Verein die „Praxis Dr. Selbst“. Außerhalb des Gruppentreffs, meist vormittags vor dem offiziellen Teil, pflegen die Mitglieder eine Bastelgruppe zur Förderung der Feinmotorik. Unser Gehirn liebt es zu lernen, das erhöht die Plastizität und senkt das Demenzrisiko. Außerdem fördert es die Motivation und die Freude, sich mit Spaß an Neues zu wagen.

Wenn wir wollen, wird gesungen und meditativ gechantet, manchmal mit instrumentaler Begleitung. Auch das Malen ist ein weiteres wichtiges Angebot. Wir probieren unterschiedliche Entspannungsübungen aus und lassen uns auch mal von Klangschalen verwöhnen.

Zur Entspannung und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gehört auch die Bewegung. Wir planen gemeinsam Ausflüge und private Treffs. Der meditative Tanz ist ein weiteres Zukunftsziel.

Die Teilnahme bei unseren Aktivitäten ist selbstverständlich freiwillig. Jedes Gruppenmitglied kann sich mit eigenen Ideen zum Motto „Praxis Dr. Selbst“ einbringen.









# Stuttgart und Umgebung

**Leitung:** Ingrid Pramberger, Tel. 0176 25 71 20 06

**Treffen:** jeden 3. Samstag im Monat, außer im August und im Dezember (Weihnachtsfeier).

**Uhrzeit:** 14.30 – 17.30 Uhr

**Ort:** KISS Stuttgart, Stuttgart-Stadtmitte, Tübinger Str. 15, 4. Stock

**Kontakt:** Bitte beim ersten Besuch, mit Frau Ingrid Pramberger telefonisch Kontakt aufnehmen.

**E-Mail:** [ceres@shv-forum-gehirn.de](mailto:ceres@shv-forum-gehirn.de)

---

# Selbsthilfegruppe BW-online

Online-Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige ohne regionalen Bezug in Baden-Württemberg



Selbsthilfegruppe BW-online einfach per Telefon beitreten.

Durch die staatlichen Maßnahmen zur Bekämpfung von Corona war es notwendig, einen „Ersatz“ für die normal in Präsenz stattfindenden Gruppentreffen zu suchen. Um Kontakt untereinander zu halten, waren die Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter sehr gefordert. Zum einen hielten Sie telefonischen Kontakt oder fuhren, wo erlaubt und möglich sogar zu den Gruppenmitgliedern nach Hause.

Eine technische Möglichkeit waren die Telefonkonferenzen, die einen direkten Austausch zwischen den Gruppenmitgliedern ermöglichten. Leider haben nicht alle Mitglieder die Möglichkeit, an Videokonferenzen teilzunehmen. Einerseits aufgrund der benötigten Ausstattung, oft aber auch wegen einer schlechten, bzw. unzureichenden Internetverbindung. Daher haben wir uns entschlossen, es bei der sehr stabilen Verbindung per Telefon zu belassen.

Zusätzlich zu den Gruppentreffen in Präsenz bieten wir für Mitglieder und auch neu hinzukommenden Betroffenen/Angehörigen die Möglichkeit eines telefonischen Gruppentreffens an. Wir bitten bei Interesse sich per Mail anzumelden. Dann bekommen Sie die entsprechenden Zugangsdaten zugeschickt.

Treffen: jeden 2. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Erstkontakt per E-Mail: Ingrid Pramberger  
unter [i.pramberger@shv-forum-gehirn.de](mailto:i.pramberger@shv-forum-gehirn.de)