

SELBSTHILFEZENTRUM MIT NEUEM AUFTRITT

REGION Am Dienstag ist nationaler Tag der Selbsthilfe. Auf diesen Tag hin gibt sich das Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland und Pfannenstiel ein neues Erscheinungsbild.



In einer Selbsthilfegruppe unterstützen sich Menschen gegenseitig mit ihrem Erfahrungswissen. Foto: PD

Frau Müller leidet seit Jahren an Adipositas und hat viele Therapien hinter sich. Nun hat sie sich entschieden, einen neuen Weg einzuschlagen und ihre Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Sie wandte sich ans Selbsthilfezentrum, welches nun eine Selbsthilfegruppe zum Thema Adipositas aufbaut und versucht, weitere interessierte Betroffene zu erreichen.

SELBSTHILFE HILFT

Dieses Beispiel zeigt, wie Selbsthilfegruppen funktionieren. In solchen treffen sich Menschen mit ähnlichen Herausforderungen und unterstützen sich gegenseitig mit ihrem Erfahrungswissen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist als Ergänzung zum bestehen-

den Beratungs- und Therapieangebot zu sehen.

Danijela Erden, die Leiterin des Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland und Pfannenstiel betont die Wirkkraft der Selbsthilfe: «Immer mehr Menschen erkennen ihre Rolle bei der Bewältigung von Herausforderungen und profitieren vom gemeinsamen Wissen in

Selbsthilfegruppen. Mit der Teilnahme an einer Gruppe übernehmen die Betroffenen Verantwortung für ihr eigenes Leben, erfahren gegenseitige Unterstützung und fühlen sich verstanden.»

Seit über drei Jahrzehnten ist das Selbsthilfezentrum in der Beratungstätigkeit und in der Unterstützung von lokalen Selbsthilfe-

gruppen aktiv. In der Region gibt es über 80 Gruppen, die verschiedene psychische, somatische und soziale Themen abdecken.

NEUES TEAM, NEUER AUFTRITT

Das Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland und Pfannenstiel wird seit letztem Jahr von einem neuen Team geführt, bestehend aus Danijela Erden (Stellenleiterin und Beraterin Selbsthilfe) und Dirk Lengfeld (Berater Selbsthilfe und Leiter Kognitives Training).

Pünktlich zum nationalen Tag der Selbsthilfe vom kommenden Dienstag präsentiert sich das Zentrum in einem frischen Auftritt mit einem neuen Logo und einer neuen Webseite. Damit schliesst es sich dem nationalen Erscheinungsbild an und setzt ein Zeichen für die Zusammengehörigkeit der Selbsthilfezentren in der Schweiz. «Die Selbsthilfe ist ein professionelles und organisiertes Angebot. Alle sollen davon erfahren», sagt Erden. **REG**

WWW.SELBSTHILFEZENTRUM-ZO.CH

DAS IST DER NATIONALE TAG DER SELBSTHILFE

Der nationale Tag der Selbsthilfe am 21. Mai soll Aufmerksamkeit schaffen für die Bedeutung und Effektivität von Selbsthilfe. An-

lässlich dieses Tages finden in der ganzen Schweiz Aktivitäten statt. Eine Übersicht gibt es unter www.selbsthilfes Schweiz.ch. **REG**

ANZEIGE

Aktion

Montag, 13.5. bis Samstag, 18.5.24

 <p>-40% 8.20 statt 13.80</p> <p>Elmer Citrus 6 x 1,5 l</p>	 <p>-20% 6.70 statt 8.40</p> <p>Wernli Biscuits div. Sorten, z.B. Wiener Waffel, 2 x 150 g</p>	 <p>-20% 3.40 statt 4.25</p> <p>Bschüssig 3-Eier-Teigwaren div. Sorten, z.B. Hörnli grob, 500 g</p>	 <p>-31% 12.20 statt 17.80</p> <p>Agri Natura St. Galler Bratwurst 6 x 130 g</p>	
 <p>-21% 12.90 statt 16.50</p> <p>Zeni Valpolicella Ripasso DOC Superiore Italien, 75 cl, 2021 (Jahrgangsänderung vorbehalten)</p>	 <p>-20% 5.25 statt 6.60</p> <p>Zweifel Chips Paprika oder nature, 280 g</p>	 <p>-20% 9.45 statt 11.85</p> <p>Hero Rösti div. Sorten, z.B. Original, 3 x 500 g</p>	 <p>-20% 11.95 statt 14.95</p> <p>Feldschlösschen Original 10 x 33 cl</p>	 <p>-30% 5.90 statt 8.50</p> <p>Aprikosen Italien/Spanien, per kg</p>
 <p>-35% 17.90 statt 27.90</p> <p>Whiskas div. Sorten, z.B. 1+ Geflügel Auswahl in Sauce, 24 x 85 g</p>	 <p>-40% 5.90 statt 9.90</p> <p>Tempo Papiertaschentücher div. Sorten, z.B. Classic, 30 x 10 Stück</p>	 <p>-26% 10.95 statt 14.90</p> <p>Persil div. Sorten, z.B. Color, Kraft-Gel, 0,9 l, 20 WG</p>	 <p>-20% 5.55 statt 6.95</p> <p>Baer Chäs Happily div. Sorten, z.B. Original, 4 x 50 g</p>	 <p>-20% 1.95 statt 2.45</p> <p>Emmi Jogurt Drink div. Sorten, z.B. Erdbeer, 5 dl</p>
 <p>-20% 3.80 statt 4.80</p> <p>Agri Natura Schweinssteak Nierstück, per 100 g</p>	 <p>-20% 4.75 statt 5.95</p> <p>Buitoni Pizzateig div. Sorten, z.B. eckig, 570 g</p>	<p>Agri Natura St. Galler Bratwurst (repeated)</p>		

Folgende Wochenhits sind in kleineren Volg-Läden evtl. nicht erhältlich:

<p>Ovomaltine Schokolade & Biscuits div. Sorten, z.B. Schokolade, 5 x 100 g</p> <p>11.50 statt 15.50</p>	<p>Volg Petit Beurre Milchschokolade 3 x 150 g</p> <p>5.95 statt 8.85</p>	<p>Médaille d'Or Kaffee div. Sorten, z.B. Bohnen, 3 x 500 g</p> <p>23.90 statt 35.85</p>	<p>Knorr Asia Noodles div. Sorten, z.B. Vegetable, 3 x 70 g</p> <p>5.85 statt 6.90</p>
<p>Chirat Kressi div. Sorten, z.B. Kräuter, 2 x 1 l</p> <p>6.20 statt 7.40</p>	<p>Sabo Öl div. Sorten, z.B. Bonfrit, 1 l</p> <p>5.65 statt 6.65</p>	<p>Axe Deo & Dusch div. Sorten, z.B. Bodyspray Africa, 2 x 150 ml</p> <p>8.95 statt 11.40</p>	<p>Perwell div. Sorten, z.B. Wool & Delicates, flüssig, 2 x 1,35 l</p> <p>17.90 statt 27.-</p>



Druck- und Satzfehler vorbehalten. Alle Standorte und Öffnungszeiten finden Sie unter volg.ch.