

„Entscheidend ist  
**der Wille**  
sich selbst  
zu helfen“



Mehr Infos erhalten Sie unter:  
[wetteraukreis.de/selbsthilfe](http://wetteraukreis.de/selbsthilfe)

## Veranstalter



Selbsthilfe  
Kontaktstelle

### Wetteraukreis

Der Kreisausschuss

Europaplatz | 61169 Friedberg

Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr  
Selbsthilfe-Kontaktstelle

Telefon +49 (0)60 31 83-2345

E-Mail [selbsthilfe@wetteraukreis.de](mailto:selbsthilfe@wetteraukreis.de)

[www.wetteraukreis.de/selbsthilfe](http://www.wetteraukreis.de/selbsthilfe)



Wetteraukreis  
*gold. richtig.*

# Selbsthilfe MEILE

Bad Nauheim, Parkstraße  
(Kiespromenade)

Samstag  
**04.07.2026**  
10 bis 15 Uhr



## Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,

unter dem Motto „Entscheidend ist der Wille, sich selbst zu helfen“ findet am Samstag, 4. Juli 2026, von 10 bis 15 Uhr erneut die Selbsthilfe-MEILE auf der Bad Nauheimer Kiespromenade (parallel zur Parkstr.) statt.

Rund 70 Selbsthilfegruppen, soziale Beratungsstellen und ehrenamtliche Einrichtungen aus dem Wetteraukreis und der angrenzenden Region stellen ihre Arbeit vor. Sie stehen für Gespräche zur Verfügung, informieren über Unterstützungsangebote und geben Orientierung in schwierigen Lebenssituationen. Voraussetzung dafür ist lediglich die Bereitschaft, sich mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen und Veränderung in den Blick zu nehmen.

### Auf der Selbsthilfe-MEILE

- bieten Selbsthilfegruppen Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe, Verständnis ohne Vorbehalte sowie Unterstützung zur Selbsthilfe als Ergänzung zu therapeutischen Angeboten.
- informieren Beratungsstellen vertraulich und fachlich bei Krisen und in belastenden Lebenslagen und zeigen mögliche Wege und Lösungen auf.
- stellt ehrenamtliches Engagement Möglichkeiten vor, sich einzubringen, soziale Kontakte zu knüpfen und gesellschaftlichen Zusammenhalt aktiv mitzugestalten.

Diese Vielfalt an Informationen und Anlaufstellen macht die Selbsthilfe-MEILE aus.

Besuchen Sie die Selbsthilfe-MEILE und nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu informieren und ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

#### Jan Weckler

Landrat des  
Wetteraukreises

#### Anette Obleser

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
des Wetteraukreises

## Stände zu den Themen:

- Abhängigkeitserkrankung
- ADHS & Autismus
- Augenerkrankung
- Behinderung
- Betreuung
- Brustkrebs
- Clowns
- Depression
- Diabetes mellitus
- Digitale Hilfe im Alter
- Ehrenamt / Demenz
- Einsamkeit
- Familie
- Fibromyalgie
- Frauen helfen Frauen
- Frauen und Jugendberatung
- Frauen-Notruf
- Gemeindepflege
- Großelternprojekt
- Grüne Damen
- Häkeln für Senioren
- Herzerkrankung
- Hörverlust
- Hospiz
- Krebserkrankung
- Kriminalitätsoffer
- Lip- und Lymphoedem
- Missbrauch
- Morbus Bechterew
- Morbus Parkinson
- Notmütter
- Organtransplantation
- Osteoporose
- Pflege
- Polyneuropathie
- Psychische Gesundheit
- Restless Legs
- Rheuma
- Seelsorge
- Selbsthilfe
- sexualisierte Gewalt
- Sklerodermie
- Sozialberatung
- Teilhabeberatung
- Thoracic-outlet-Syndrom
- Trauer
- Übergewicht
- Verkehrsprävention
- Wünschewagen

### Was gibt es Besonderes?

Einsammlung von nicht mehr gebrauchten Brillen (ohne Etui) Frauenperücken, Handys und Tablets für den guten Zweck.

Verteilaktion von SOS-Dosen, Notfallmappen, Vorsorgevollmachten Betreuungsverfügungen und Organspende-Ausweisen. Gewinn- und Ratespiele, Mitmachaktionen, Hörtest, Blutzuckermessung, Koordinationsübungen mit der Rauschbrille und dem Rollatoren-Parcour.

Walkacts der Clowndoktoren, Bewegungen zur Sturzprophylaxe, Besuch der Mut-Tour und vieles mehr...