

## Wir sind für Sie da!

Sprechzeiten:

Di bis Fr

9.00 bis 12.00 Uhr

Mo und Mi

15.00 bis 19.00 Uhr

Sprechzeiten in Gebärdensprache

Mo 16.00 bis 18.00 Uhr

über „Skype“: [bekos.oldenburg](http://bekos.oldenburg)

**BeKoS**

BeKoS e.V.

im Selbsthilfezentrum

Lindenstraße 12 a

26123 Oldenburg

Telefon 0441 – 88 48 48

Telefax 0441 – 88 34 44

E-mail: [info@bekos-oldenburg.de](mailto:info@bekos-oldenburg.de)

[www.bekos-oldenburg.de](http://www.bekos-oldenburg.de)

**Spendenkonto des Fördervereins**

IBAN DE52280501003790833515

**BeKoS**

Beratungs- und  
Koordinationsstelle für  
Selbsthilfegruppen e.V.



**Selbsthilfe**

**hilft!**

## Die BeKoS unterstützt und berät

- wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen
- wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen wollen
- wenn Ihre bestehende Selbsthilfegruppe ein Anliegen hat
- wenn Sie sich für Selbsthilfe interessieren

## Die BeKoS beantwortet Ihre Fragen

- Was ist eine Selbsthilfegruppe?
- Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?
- Wie bekomme ich Kontakt zu Menschen:
  - mit ähnlichen Problemen?
  - mit vergleichbaren Behinderungen?
  - mit psychosozialen Krankheitsbildern und Symptomen?

## Die BeKoS organisiert und initiiert

- Austausch zwischen den Selbsthilfegruppen aus Oldenburg und umzu
- Veranstaltungen und Fortbildungen
- Kontakte zu Fachleuten und Institutionen
- Öffentlichkeitsarbeit z.B. durch Medienarbeit und Durchführung von Projekten

## Im Selbsthilfezentrum gibt es

- sieben Gruppenräume unterschiedlicher Ausstattung und Größe
- Küchen
- ein behindertengerechtes Erdgeschoss
- mediale Ausstattung und andere Materialien (Ausleihmöglichkeit)

**BeKoS**