

Di, Do und Fr
9:00 bis 12:00 Uhr

Mo und Mi
15:00 bis 19:00 Uhr

Sprechzeiten in Gebärdensprache
sind via Skype oder Zoom
nach Vereinbarung möglich

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
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