

## Geteiltes Leid, ist halbes Leid – gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen

In einer Selbsthilfegruppe schließen sich Menschen zusammen, die ein ähnliches gesundheitliches Problem oder spezielle gesundheitliche Herausforderungen in Ihrem Leben haben, um diese gemeinsam anzugehen und sich gegenseitig zu unterstützen.

**Kann so eine Gruppe wirklich helfen? Aber sicher!**

Wir Menschen können in Situationen geraten, mit denen wir nicht rechnen. Wir haben keine Erfahrungen mit dem, was da auf uns zukommt.

Wir sind unsicher, haben oft sogar Angst. Da tut es gut, zu wissen, dass es noch andere Menschen gibt, die in der gleichen Situation sind oder waren. Und es hilft noch mehr, sich verstan-



Gemeinsam fällt es oftmals leichter, die Hürden des Alltags zu meistern. Nehmen Sie deshalb die Angebote der Selbsthilfegruppen an, die es auch in Paunsdorf im Jugend- und Altenhilfeverein gibt.

Foto: pixabay

den zu fühlen und von Erfahrungen anderer zu lernen.

In Leipzig gibt es momentan ca. 340 Gruppen und Vereine mit diesem Ziel – allerdings nur drei davon in Paunsdorf. In den Räumen des Jugend- und Altenvereins in der Goldsternstraße treffen sich Gruppen zu Diabetes, Schlaganfall und Depression – Kontakt über den Verein: Telefon: 0341 | 2 53 22 87

Themen für eine Gruppe sind so vielfältig wie die Menschen – und wäre es nicht super, wenn man nicht weit fahren müsste, um sich auszutauschen? Wir möchten Sie ermutigen, aktiv zu werden und selber eine Gruppe zu gründen.

**i** Selbsthilfekontaktstelle (SKIS):  
Ina Klass  
Telefon: 0341 | 123-6755  
Auch Sonja Golinski vom Quartiersmanagement steht Ihnen tatkräftig zur Seite!

Anzeigen

### Gaststätte Ostende

Elisabeth-Schumacher-Str. 60  
04328 Leipzig  
NEU - Tel. 0341/25694978  
Inh. K. Knebel & sein Team



[www.gaststaette-ostende.eatbu.com](http://www.gaststaette-ostende.eatbu.com)

- So. 06.03. Faschingsbrunch 10.00 - 13.00 Uhr u.a. mit Braten, Schnitzel, Pasta, Dessert
- Fr. 11.03. Omi's beliebter Bingo-Abend
- So. 20.03. Frühlingsanfang Omi's Überraschungessen
- Fr. 25.03. Der beliebte Hackepeter-Tag

#### Höhepunkte zu Ostern

- Fr. 15.04. Ostermarkt ab 11.00 Uhr
- Sa. 16.04. Osterfeuer ab 16.00 Uhr
- So. 17.04. Mittagsbrunch 11.30 - 13.30 Uhr

Öffnungszeiten:

Mo, Di Ruhetag, Mi - Fr 16 - 23 Uhr,  
Sa, So Feiertag 11 - 23 Uhr

Besuchen Sie auch Omi's Imbiss  
an der Metro ab 10 Uhr geöffnet!

### Ein Dankeschön allen Spendern

Das albanische Kinderzentrum „Reze Dielli“ bedankte sich für die kontinuierlichen Spenden aus Leipzig, zu denen auch viele Paunsdorfer ihren Beitrag leisten. Nochmals wird betont, dass die Spenden zur Weihnachtszeit zur rechten Zeit kamen – ohne sie könnten die Hilfen für notdürftige Kinder nicht fortgesetzt werden. Mit den Spenden können u. a. die Betreuungsangebote für Kinder (Bildung und Freizeit), Bereitstellung von Essen sowie die Therapiebehandlungen weiter ermöglicht werden.

Weiterhin werden Familien in der Nähe des Kinderzentrums in Peza, die aufgrund eines schweren Erdbebens im November 2019 immer noch in Zelten bzw. Containern untergebracht sind, mit Lebensmitteln und Hygieneartikeln unterstützt. Ohne Ihre Spenden wäre derartige humanitäre Hilfe nicht realisierbar.

Anfang März bringen wir die in Leipzig und Umgebung gesammelten Sachspenden nach Gütersloh. Unser Vereinspartner „Familien in Not e. V.“ wird diese Spenden

mit weiteren Sachspenden im April mit dem LKW zur Siedlung in Fushe Kosove transportieren. Dieser Verein hat schon Anfang Januar viele Hilfsgüter zum Kosovo gebracht.

Tipp: Vor wenigen Tagen wurde der Videoclip, der im Herbst 2020 erstellt wurde, aktualisiert: [https://www.youtube.com/watch?v=RG4u-wdr9c\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=RG4u-wdr9c_s)

Ralph Rüdiger | [www.kinder-westbalkan.de](http://www.kinder-westbalkan.de)



### Hermann Richter

Orthopädie-Schuhtechnik  
Inh. Jens Richter



Clara-Wieck-Str. 2a · 04347 Leipzig

☎ 2 31 30 13

Alle Kassen und Behörden

- Orthopädische Maßschuhe • Einlagen
- Schuhzurichtungen • Innenschuhe • Orthesen
- Kompressionsstrümpfe • Maßschuhe • Reparatur
- Hausbesuche • Diabetesversorgung
- Fußdruckmessung

[www.orthopaedie-schuhtechnik-richter.de](http://www.orthopaedie-schuhtechnik-richter.de)

Seit 50 Jahren im Dienste unserer Patienten

Straßenbahn Linie 1, Buslinie 70 u. 90 + 70E · [www.orthopaedie-schuhtechnik-richter.de](http://www.orthopaedie-schuhtechnik-richter.de)

Mo: 9-12 u. 14-18 Uhr • Di: 9-12 u. 14-17 Uhr • Mi: 9-12 u. 14-15.30 Uhr  
Do: 9-12 u. 14-18 Uhr • Fr: 9-12 Uhr (und nach Vereinbarung)



PRAXIS FÜR  
**ERGOTHERAPIE**  
JANIN JESSEL

Individuelle und qualifizierte  
Beratung und Behandlung  
in den Bereichen:

**Pädiatrie • Geriatrie • Neurologie  
Psychiatrie • Orthopädie/Chirurgie  
Präventionskurse**

Engelsdorfer Str. 57 · 04316 Leipzig-Mölkau

Tel. 0341/256 490 90 · E-Mail: [info@ergotherapie-jessel.de](mailto:info@ergotherapie-jessel.de)  
[www.ergotherapie-jessel.de](http://www.ergotherapie-jessel.de)