

## NIEUWSBRIEF



**Hier hoef je niet te zeggen dat het goed met je gaat!**

### Zelfhulpgroepen

Zelfhulpgroepen zijn heel divers, deelnemers komen uit alle lagen van de bevolking. Elke groep is uniek maar toch zijn er ook overeenkomsten. Ze werken zelfstandig en anoniem, zijn georganiseerd rond een ziekte of probleem en niet gebonden aan gemeentegrenzen. Aan de Sonniusstraat bestaat geen lidmaatschap, deelname is gratis en dat maakt de drempel om mee te doen een stuk lager. Stap voor stap ga je meedoen. Heel simpel.

Neem eens een kijkje in [het overzicht](#) van de zelfhulpgroepen. Wil je meer weten over een zelfhulpgroep of andere informatie neem gerust contact met ons op.



### Vakantie? We zijn open!



Zelfhulpgroepen zijn ook in de zomermaanden welkom op Sonniusstraat 3. Steunpunt Zelfhulp blijft in juli en augustus open.

De zelfhulpgroepen bepalen zelf of ze een zomerstop houden. Ook inlopen kan in de zomer gewoon.

Is het kantoor een keer niet bezet; mail naar [info@zelfhulpdenbosch.nl](mailto:info@zelfhulpdenbosch.nl) en je krijgt zo snel mogelijk een reactie.

### Bosch Parade

Dankzij een anonieme sponsor konden een tiental mensen van het Steunpunt Zelfhulp met een gratis kaartje naar Bosch Parade 2019. Deze werd goed bezocht: volgens het Brabants Dagblad heeft de achtste editie van Bosch Parade voor een record aantal bezoekers gezorgd. "27.000 Mensen trokken verspreid over vrijdag, zaterdag en zondag naar Den Bosch om de varende parade in de geest van Jheronimus Bosch te kunnen aanschouwen." Namens onze bezoekers: dankjewel aan de sponsor!



"Wij namen plaats op een van de drie tribunes die voor deze optocht over het water speciaal gebouwd waren. Natuurlijk zaten we vooraan, aan de rand van het water, in afwachting van hoe de kunstenaars van Den Bosch zich hadden laten inspireren door de symboliek, fantasieën en absurditeiten van de schilderijen van Jheronimus Bosch. Ondertussen vermaakten we ons met het uitzicht op de mensen aan de overkant".

[Lees meer](#)

### Noorderpoort Samen Doen

Woensdag 26 juni organiseerden Noorderpoort Samen Doen en Steunpunt Zelfhulp een [informatiebijeenkomst](#) over de meerwaarde van zelfhulp. Het was een geslaagde avond. De ontmoeting liet opnieuw zien dat mensen hun verhaal durven te vertellen, als ze oprechte belangstelling en een luisterend oor ervaren.



Noorderpoort Samen Doen wil met ondersteuning van Steunpunt Zelfhulp verder onderzoeken of het mogelijk is om voor bewoners van de Hambaken in de wijk een zelfhulpgroep te starten. Nu draaien de meeste zelfhulpgroepen op de Sonniusstraat.

Op de open dag van 29 september van Noorderpoort Samen Doen zal het Steunpunt Zelfhulp aanwezig zijn met informatie over zelfhulp en de zelfhulpgroepen.



[Een zelfhulpgroep uitgelicht](#)

### Grootouders

Je hoort er weinig over. Het is een verborgen probleem: grootouders die hun kleinkinderen niet kunnen of mogen zien.

Voor de opa's en oma's zelf is het een schrijnend probleem, moeilijk om mee om te gaan. Maar het is zeker ook moeilijk voor de kleinkinderen omdat hen contact wordt onthouden, ze kunnen geen moeilijke en mooie ervaringen met hun grootouders uitwisselen.

Het leven van deze grootouders wordt bepaald door het niet-zien van de kleinkinderen. Grootouders die met hetzelfde probleem worstelen, hebben elkaar gevonden in deze zelfhulpgroep.

[Lees meer](#)

### Trefpunt Zelfhulp België

Op 10 juli bezoekt het team en bestuur van Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio het Trefpunt Zelfhulp België. België kent 1400(!) zelfhulpgroepen. Het Trefpunt ondersteunt met advies, begeleiding, vorming en onderzoek. Daarnaast werkt zij samen met organisaties in de zorg en welzijnsector. Het Steunpunt Zelfhulp ondersteunt 43 zelfhulpgroepen in 's-Hertogenbosch en omgeving en werkt samen met een aantal organisaties. Het is waarschijnlijk dat wij van de werkwijze van het Trefpunt nog iets kunnen leren!

TREF  
PUNT  
ZELF  
HULP

### Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch & Regio

Sonnusstraat 3, 5212 AJ 's-Hertogenbosch  
Telefoon: 073 623726  
E-mail: [info@zelfhulpdenbosch.nl](mailto:info@zelfhulpdenbosch.nl)  
Website: [www.zelfhulpdenbosch.nl](http://www.zelfhulpdenbosch.nl)

Bel, mail of bezoek ons gerust voor meer informatie over zelfhulp of zelfhulpgroepen



Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).