

PROGRAMM

10.30 Uhr

Eröffnung und Grußworte

Durch die Veranstalter Landeshauptstadt München und Selbsthilfezentrum München

Live-Musik mit Charlie Segura und Camilo Angola – Rhythmen und Musik aus Kolumbien

11.00 Uhr

Begehung des Selbsthilfetages

mit Vertreter*innen von Politik und Presse

11.30 Uhr

Quat Fata e.V.

Uigurische Heimatgeschichte und Tanz

12.15 Uhr

BFC e.V. Bildungszentrum zur Förderung der chinesischen Sprache und Kultur

Chinesischer Tanz und Modenschau aus der Han- und Tang-Dynastie

12.45 Uhr

Kusikuna e.V.

Tanzworkshop für alle - mit peruanischer Musik

13.30 Uhr

OMAS GEGEN RECHTS München

Gesang und Klarinette

14.00 Uhr

Verleihung von „München dankt“

Auszeichnung der Stadt München für bürgerschaftliches Engagement in der Selbsthilfe durch Stadträtin Anne Hübner (SPD)

15.00 Uhr

Liceo Hispanoamerica

Peruanischer Folkloretanz

15.30 Uhr

Ende der Veranstaltung

Die bunte Selbsthilfe-Vielfalt in München

Rund 60 Selbsthilfegruppen und Initiativen

Ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm

Lassen Sie sich von vielen Selbsthilfe-Aktiven, die Expert*innen in eigener Sache geworden sind, informieren und beraten. Ob es sich um eine seltene Krankheit handelt oder persönliche Lebensfragen: Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Rahmen, um sich auszutauschen und gemeinsam neue Lösungswege zu finden.

Erleben Sie eindrucksvoll, wie viele Menschen sich in der Selbsthilfe gegenseitig unterstützen und sich für Betroffene engagieren.

Der Münchner Selbsthilfetag wird veranstaltet von:
Selbsthilfezentrum München und
Landeshauptstadt München Sozialreferat

Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68
80339 München
089/53 29 56 - 0



www.shz-muenchen.de

Sie finden uns auch auf facebook und instagram

 **Selbsthilfezentrum München**

 **selbsthilfezentrum_muenchen**

V.i.S.d.P.: Kristina Jakob, Selbsthilfezentrum München

MÜNCHNER SELBSTHILFETAG 2026

Live-
Musik &
Aktionen

**SAMSTAG
4. JULI
MARIENPLATZ
10.30 BIS
15.30 UHR**

Vielfalt

Information

Gegenseitige
Unterstützung

Gesundheit

Vernetzung

Migration

Sucht

LGBTQ+

Betroffenen-
kompetenz



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München

SIZ Selbsthilfe
Zentrum
München

MITWIRKENDE

- 1 Selbsthilfzentrum München
- 2 Landeshauptstadt München Sozialreferat
- 3 Giving Africa a New Face e. V. - GAaNF e. V.
- 4 Gay & Gray München
- 5 TransMann e. V. Regionalgruppe München
- 6 Blaues Kreuz München e. V. - *Rauschbrillenparcours*
- 7 Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e. V.
- 8 ADHS Erwachsene Fortgeschrittene - *ADHS-Testbögen, ADHS-VR-Simulation*
- 9 Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. - *BBSB-Jugend - Information und Beratung rund um das Thema Auge, Sehbeeinträchtigung und Blindheit*
- 10 Münchner Positive - Netzwerk f. HIV-Positive und Freund*innen
- 11 BFRB Selbsthilfegruppe München für z. B. Skin Picking, Trichotillomanie u.a.
- 12 Bluthochdruckgruppe München - *Blutdruckmessungen*
- 13 Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe - SHG München
- 14 Gesundheitsladen München / AGMG / SHG Cytomegalie / Verein Bürger für unser Münchner Stadtklinikum e. V. (BUMS) - *Patienten-Quiz: „Kennen Sie Ihre Rechte als Patient*in?“*
- 15 Sklerodermie Selbsthilfe e.V. Regionalgruppe München
- 16 Deutsche Rheuma-Liga LV Bayern e. V. AG München
- 17 Nahtoderfahrung München e.V.
- 18 Eltern gegen Rechts München - *Mitmach-Aktionen für Kinder*
- 19 frau-kunst-politik e. V. - *Malaktion zu migrantischem Feminismus*
- 20 Kusikuna e.V. - *peruanische Gemeinschaft in München - Mitmach-Aktion: Wie gut kennst du Peru?*
- 21 „Anush“ Armenisch-Deutscher Tanz/Kulturtreff in München
- 22 Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e. V.
- 23 mAks - München Aphasiker Kultur Selbsthilfe
- 24 Deutscher Psoriasis Bund - Regionalgruppe München & Region
- 25 Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter SGM e.V. - Region München
- 26 Vystopie - Wenn Mitgefühl krank macht
- 27 Freude am Gestalten - *creative Selbsthilfegruppe für Menschen mit neurolog. Erkrankung - Traumfänger selbst basteln*
- 28 Huntington-Selbsthilfegruppe München
- 29 OMAS GEGEN RECHTS München - *Spiele für Kinder und Erwachsene*
- 30 Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen München e. V.

STANDPLAN



- 31 Verein für Elektrosensible und Mobilfunkgeschädigte e. V.
- 32 Angst-Hilfe München e. V. - *Münchner Angstselbsthilfe MASH*
- 33 Deutscher Vitiligo-Bund e. V. München
- 34 Bildungszentrum zur Förderung der chinesischen Sprache und Kultur
- 35 Frauen helfen Frauen
- 36 Liceo Hispanoamerica - *Flyer-Aktion, Kreuzworträtsel*
- 37 Schwerhörigenverein München / Obb. e. V. - *Ausmalen von Ohren*
- 38 Sucht-Selbsthilfverband Kreuzbund München u. Freising e. V.
- 39 BEK - Bildungs-, Erziehungs- und Kulturzentrum e. V. München
- 40 Tinnitus Selbsthilfe München
- 41 Al-Anon
- 42 Anonyme Alkoholiker
- 43 Sarkoidose-Netzwerk e.V Regionalgruppe München
- 44 mamazone - *Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V.*
- 45 Vereinigung der Kehlkopferierten und Kopf-Hals-Tumoren
- 46 Sputnik Bayern e. V. *Russischsprachige Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen*
- 47 DVMB-Gruppe München / *Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew*
- 48 Fibromyalgie Verein Bayern e. V. - SHG München
- 49 Münchner Bündnis gegen Depression e. V.
- 50 Pro Retina e. V. *für Menschen mit Netzhauterkrankungen - Demonstration von Hilfsmitteln, Simulationsbrillen*
- 51 Anonymen Spieler (GA) Deutschland
- 52 Deutsche Sarkoidose Vereinigung e. V. - *Messung des Sauerstoffgehalts im Blut*
- 53 Ugandan Self Help Network - Munich
- 54 Working in Projects gUG - *Basteln für Kinder*
- 55 JuKK_Jung.Krebs.Kontakt
- 56 UnA - *Unterstützung nach einem Schwangerschaftsabbruch*
- 57 Post Vac SHG München
- 58 Münchner Psychiatrie-Erfahrene e. V.
- 59 Aluna Minga e. V. München - *Dialog Deutschland-Lateinamerika - Spontane Gespräche über die eigene Migrationserfahrung*
- 60 Marfan Selbsthilfegruppe Südbayern
- 61 S-AWIN - *Selbsthilfegruppe Nähen, Gesundheit, Integration*

Den Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München finden Sie an Stand 1.

MÜNCHNER SELBSTHILFETAG 2026

Live-
Musik &
Aktionen

SAMSTAG
4. JULI
MARIENPLATZ
10.30 BIS
15.30 UHR

Vielfalt

Information

Gegenseitige
Unterstützung

Migration

Vernetzung

Gesundheit

Sucht

LGBTQ+

Betroffenen-
kompetenz



www.shz-muenchen.de

S:Z Selbsthilfe
Zentrum
München



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München