



# SELBSTHILFE

## GESUNDHEITSVORTRÄGE FÜR PATIENTEN, ANGEHÖRIGE UND INTERESSIERTE PERSONEN

Unter dem Motto "Wissen teilen" haben wir einen Vortragszyklus gestartet mit dem Ziel, Sie zu den verschiedensten Themen rund um Prävention, Rehabilitation und Nachsorge umfassend zu informieren.

**Thema:** "Warum können Selbsthilfegruppen wichtige Eckpfeiler bei der Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen sein?"

**Referenten:** Kerstin Strehlke, Leiterin Sozial- und Nachsorgeberatung  
Pamela Städler, Leiterin Selbsthilfe St. Gallen und Appenzell

**Datum:** **Samstag, 6. Juni 2026**

**Zeit:** 15.00 – 15.45 Uhr

**Lokalität:** Mehrzweckhalle Rehaklinik Zihlschlacht