

Wir sind eine Selbsthilfegruppe in der Region

**Main-Tauber-Kreis**



Postkarten: © NetzwerkSTATT Krebs

Hier erhältst Du persönlichen Kontakt und direkten Austausch mit anderen betroffenen Frauen.

Wir wollen uns gegenseitig unterstützen, Mut machen und Spaß am Leben haben!

Wir treffen uns ca. alle 6 Wochen nach Feierabend. In einer geschützten und ungezwungenen Atmosphäre wollen wir Fragen und Anliegen rund um die **ONKO**logie besprechen und klären.

Zusätzlich bieten wir Themenabende an, damit Du **AKTIV** Deine Gesundheit unterstützen kannst.

Näheres erfährst Du über die Kontaktdaten auf der Rückseite.

Wir freuen uns auf Dich ☺

Carola, Monika & Heike



## Nimm Kontakt mit uns auf:

Per E-Mail: [onko-aktiv.bad-mergentheim@web.de](mailto:onko-aktiv.bad-mergentheim@web.de)

Per Telefon: 0 93 43 – 6 27 54 30 (AB)

Das Team:

Carola, Monika & Heike

Zu persönlichen Gesprächen, z.B. am Telefon oder im Krankenhaus, darfst Du Dich jederzeit bei uns melden.

Die uns anvertrauten Sorgen + Nöte sowie persönliche Dinge werden diskret behandelt und nicht nach außen getragen.

### Weitere Informationen im Internet:

[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

[www.netzwerkstattkrebis.de](http://www.netzwerkstattkrebis.de)

Möchtest Du unsere ehrenamtliche Arbeit mit einer Spende unterstützen?

### Hier ist unsere Bankverbindung:

Empfänger: FSH Landesverband BW e.V.

IBAN: DE 10 6735 2565 0002 2505 12

BIC: SOLADES1TBB

Bank: Sparkasse Tauberfranken

Überreicht durch:



Bild: © Eva Haag – alle Bildrechte bei ONKO-AKTIV

**Frauenselbsthilfe Krebs  
Gruppe Bad Mergentheim**

**ONKO-AKTIV**



Unser Motto

Auffangen  
nach dem Schock  
der Diagnose.

Informieren  
über Hilfen zur  
Krankheitsbewältigung.

Begleiten  
in ein Leben mit oder  
nach Krebs.

## Impressionen vom 1. Halbjahr 2019:



Bilder: © ONKO-AKTIV

## Unser Programm im 2. Halbjahr 2019:

**Samstag 07.09.2019, 9.00-18.00 Uhr**

**Fahrt nach Heilbronn**

**Treffpunkt:** Bahnhof Lauda, um 9.00 Uhr

**Kosten:** 5,00€ mit Schwerbehinderung ab 50%  
10,00 € mit Schwerbeh. unter 50%  
10,00 € für An- und Zugehörige

**Programm:** Treffen mit der FSH-Gruppe Heilbronn + gemeinsamer Besuch der BUGA.

(Schwerbehindertenausweis **nicht** vergessen!!!)

**Freitag 13.09.2019,**

**Bürgersaal im Rathaus Bad Mgh.-Edelfingen, Ratstr.2**

18.00 Uhr, Vorgruppe – für Fragen + Gesprächsbedarf

19.00 Uhr, Gruppentreffen

„Bring wieder Farbe in Dein Leben und Dein Gesicht“ - Schminktipp von einer erfahrenen Friseurin + Farbberatung. Eigene Schminkutensilien + Tischspiegel mitbringen!

**Freitag 25.10.2019,**

**Bürgersaal im Rathaus Bad Mgh.-Edelfingen, Ratstr.2**

18.00 Uhr, Vorgruppe – für Fragen + Gesprächsbedarf

19.00 Uhr, Gruppentreffen, mit den Breast-Care-Nurses Regina Almandinger und Stefanie Mauritz.

**Sonntag, 10.11.2019**

**Zwillingshaus, Bad Mergentheim, Marktplatz 3**

9.00 Uhr, gemeinsames Frühstück. Jeder zahlt selbst!

**Freitag 06.12.2019,**

**Stadtbücherei Bad Mergentheim,**

**Hans-Heinrich-Ehrler-Platz 35**

19.00 Uhr, nichtöffentliche Führung durch die vielseitigen Themenbereiche und Medienangebote der Bücherei mit Frau Hellmuth.

Die Teilnahme an unseren Treffen und Veranstaltungen ist unverbindlich und ohne Mitgliedsbeitrag.

**Nähere Infos zu den Terminen  
bitte über unsere Kontaktdaten erfragen.**

## Weitere Angebote:

### Yoga Sanft - 5-wöchiger Kurs mit Heidi Ham



Speziell konzipiert  
für Menschen mit Krebserfahrung

**Termin:** 24.10. bis 21.11.2019,  
18.30 - 19.30 Uhr

**Ort:** **Auszeit**  
Kreativ- und Genusswerkstatt  
Marienstraße 5, Lauda

**Anmeldung:** direkt bei Heidi Ham  
Tel. 0174-7820406

**ACHTUNG:** max. 7 Teilnehmer!  
Kostenübernahme von ca. 70% der TN-Gebühr  
durch FSH möglich.

Weitere Infos und Kursangebote zu Yoga:  
[www.yoganamaste.de](http://www.yoganamaste.de)

### Externes Krafttraining in einem MTT-Raum

in Bad Mergentheim kann auf Anfrage ermöglicht werden.

Auf Anfrage können weitere Sport-Angebote  
vermittelt werden (z.B. Reha-Sport, ...)

Geplante Termine für unsere Gruppentreffen und  
Themenabende ab 2020:

⇒ **Jeden 3. Freitag im Monat**

(17.01.2020, 21.02.2020, ...)

Änderungen vorbehalten!

