



Frauenselbsthilfe nach Krebs, warum?

Sie sind an Krebs erkrankt und suchen nach dem ersten Schock der Diagnose Orientierung und Informationen? Sie möchten sich mit ebenfalls betroffenen Frauen austauschen?

Dann kommen Sie zu uns!

Aus unserer eigenen Erfahrung und unserem eigenen Erleben wissen wir, wie hilfreich es ist, in dieser besonderen Lebenssituation verstanden zu werden und Rückhalt zu erfahren. Mit unseren vielfältigen Angeboten unterstützen wir Sie, Ihren ganz persönlichen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden.

In einer besonderen Gemeinschaft geben wir der Lebensfreude wieder Raum.

„Hier sind wir zusammen stark – und dürfen doch schwach sein.“

Worte einer Gruppenteilnehmerin

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns. Gerne treffen wir uns mit Ihnen zu einem persönlichen Gespräch.

Das gilt auch für Angehörige.

Die Teilnahme an unseren Angeboten ist unverbindlich und kostenlos (Ausnahmen sind angegeben).

Wir freuen uns auf Sie!

Renate Andrea Marianne

Wenn Sie reden möchten oder Unterstützung brauchen –

Wir sind gerne für Sie da.



Andrea Gnirss

Tel.: +49 (0) 6391 - 2661

Email: fsh.andreagnirss@t-online.de

Marianne Hauser

Tel.: +49 (0) 6333 - 65261

Renate Wucher

Tel.: +49 (0) 6396 - 308

www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/dahn.html



Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller Förderung der Deutschen Krebshilfe

Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Spendenkonto:

FSH Gruppe Dahn
Sparkasse Südwestpfalz
IBAN DE57 5425 0010 0098 0138 32

Gruppe Dahn/Pirmasens Jahresprogramm 2020

Von Betroffenen für Betroffene

AUFFANGEN • INFORMIEREN • BEGLEITEN



FSH! MUTIG-BUNT-AKTIV
Frauenselbsthilfe
nach Krebs

www.frauenselbsthilfe.de



Gruppennachmittag

Wann: Jeden ersten Donnerstag des Monats

Uhrzeit: 15 Uhr

Wo: Weißenburgerstraße 17, 66994 Dahn

Treffpunkt: Haus des Gastes

Donnerstag, 6. Februar 2020 Rückblick und Ausblick

Donnerstag, 5. März 2020 Vitamin D, unser Sonnenvitamin

Wir erfahren, wie wir von einem gut eingestellten Vitamin D-Spiegel profitieren können.

Vortrag von Stefanie Grimm, Heilpraktikerin Thaleischweiler

Donnerstag, 2. April 2020

Sound of Africa – kleiner Trommelworkshop

Spaß bei Klang und Rhythmus mit afrikanischen Trommeln
(Jede kann mitmachen, es werden keine Vorkenntnisse benötigt)
mit Gabi Wack, Zweibrücken

Freitag und Samstag, 1. – 2. Mai 2020

Grenzgänge – Wandern für die Seele

Impulswanderung zum Entschleunigen und Auftanken mit Übernachtung/Frühstück im ehemaligen Kloster Liebfrauenberg im Elsass
Anmeldung bei Renate Wucher

Samstag, 9. Mai 2020 Ich bin s'allerliebscht dehääm ... fordt

Tagesfahrt ins romantische und historische Weinstädtchen Saarburg
Anmeldung und Unkostenbeitrag bei Renate Wucher

Abfahrt um 9 Uhr am Haus des Gastes Dahn

(Gruppennachmittag im Mai entfällt)

Donnerstag, 4. Juni 2020 Unkraut, Heilkraut oder Gemüse?

Kräuter- und Pflanzenexkursion durch Wiese und Garten
mit kleiner Verkostung

mit Susanne Maurer (Naturgestalten e.V.)

Treffpunkt: 15 Uhr, Bitscher Straße 14, Fischbach bei Dahn

Donnerstag, 2. Juli 2020 Bewegung – Geh'n wir mal ne Runde

Kleine Wanderung am Hilschberghaus – Rodalben (ca. 1 Stunde)

Ab ca. 15 Uhr Einkehr bei Kaffee und Kuchen

Treffpunkt: 14 Uhr, Parkplatz Hilschberghaus

Donnerstag, 6. August 2020 Heiß auf Eis

Eis essen auf der Terrasse am Haus des Gastes

Donnerstag, 3. September 2020 Update Strahlentherapie

Besichtigung der neuen Praxis für Strahlentherapie in Pirmasens
mit aktuellsten Informationen über neue Bestrahlungsmethoden
von Dr. Adrian Staab (Fahrgemeinschaften bitte absprechen)

Treffpunkt: 14.45 Uhr, Pettenkoferstraße, Pirmasens

Freitag und Samstag, 18. – 19. September 2020

Die Seele baumeln lassen

Aktives, kreatives Stärkungswochenende im ehemaligen Kloster
Liebfrauenberg im Elsass
Übernachtung mit Vollpension, Anmeldungen bei Renate Wucher

Donnerstag, 1. Oktober 2020 Das kann Jede

Herbstlicher Bastelnachmittag

Donnerstag, 5. November 2020 Dieser Schuh passt mir nicht

Glücklich leben ... so wie ich bin ... nicht, wie mich andere haben
möchten

Vortrag von Ruth Heil, Fischbach

Donnerstag, 3. Dezember 2020 Kerzenlicht und Plätzchenduft

Adventsfeier

Außerdem:

Einfach unvergesslich!

Gedächtnistraining mit Susanne Kalpin, Moers

Gemeinsames Projekt mit FSH Gruppen unserer Region in Speyer

Termin und Details werden noch bekannt gegeben!



Sportgruppe

AKTIV SEIN • LACHEN • BEWEGEN

Rehasport

Jeden Mittwoch 9 – 10 Uhr

Fitnessstudio Spengler, Pirmasenser Straße 62, Dahn

Outdoortraining

Jeden Montag 10 Uhr

Treffpunkt am Haus des Gastes Dahn

(Mit Rehaschein oder Gebühr je Teilnahme)

IssDichGlücklich – Frühstückstreffen

Ein Zusatzangebot für Neuerkrankte bzw. ALLE
während oder nach der Therapie. Gesprächsaustausch
in kleiner, vertraulicher, lockerer Runde.

Jeden dritten Donnerstag im Monat ab 9 Uhr.

Treffpunkt bitte erfragen

(Selbstzahler)