

Frauenselbsthilfe nach Krebs, warum?

Sie sind an Krebs erkrankt, suchen Informationen, möchten sich mit ebenfalls betroffenen Frauen austauschen und Neues ausprobieren?

Dann sind Sie bei uns richtig.

Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie hilfreich es ist, in dieser besonderen Lebenssituation verstanden zu werden und Rückhalt zu erfahren.

Mit unseren Gruppenangeboten möchten wir auf die persönlichen Lebenssituationen und die Problemlagen akut Betroffener eingehen und auf dem Weg durch die Erkrankung unterstützen. Wir bieten Gespräche an, gemeinsame Aktivitäten, ärztliche Fachvorträge, um Wege aufzuzeigen, die Freude und den Spaß am Leben wieder zu finden bzw. neu zu entdecken.

»Das Leben hält immer neue Träume bereit,
wenn alte Träume gehen.« Robert Goddard

Schreiben sie uns oder rufen sie einfach an. Die Teilnahme ist unverbindlich und wenn nicht explizit angegeben, völlig kostenlos. Betroffene Frauen und An-, bzw. Zugehörige sind jederzeit bei uns herzlich willkommen.

Kommen sie vorbei – Wir sind gerne für sie da!

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

Oder über unsere
Videos auf Youtube



Das Netzwerk für besonders junge Frauen,
www.netzwerkstattkrebs.de



FRAUENSSELBSTHILFE nach Krebs

Landesverband
Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.

Wenn Sie reden möchten...
oder Unterstützung brauchen – Wir sind gerne für Sie da.

Kontakt zu uns:



Manuela Schurhammer (im Bild links)
Tel.: 0 62 36–69 55 07 | Email: fsh-speyer-abend-aktiv@gmx.de

Sylvia Zerech (im Bild rechts)
Tel.: 0 62 35–45 54 263 | Email: fsh-speyer-abend-aktiv-sz@gmx.de



Spendenkonto:
Gruppenkontonummer
Sparkasse Vorderpfalz
IBAN-Nr. DE07 5455 0010 0193 0270 67
SWIFT-BIC. LUHSDE6AXXX

Gruppe Speyer Abend-Aktiv Jahresprogramm 2020

Von Betroffenen für Betroffene

AUFFANGEN • INFORMIEREN • BEGLEITEN

Jeden 2. Dienstag im Monat Gruppentreffen
von 19:00 bis 21:00 Uhr,

Ort: St. Georgenhaus bei der Dreifaltigkeitskirche
in 67346 Speyer, Große Himmels-gasse 4



FSH! MUTIG-BUNT-AKTIV Frauenselbsthilfe nach Krebs

www.frauenselbsthilfe.de



14.01.2020 „Zeit für DICH“ – Entspannt ins JAHR 2020

in der Salzgrotte SOLE MIO mit Klangschalentherapie mit Dorothea Bayer-Lindenschmitt; Klangschalenpraktikerin und Entspannungstherapeutin
Bitte mit **Voranmeldung und Selbstkostenbeitrag von ca. 10 € je nach Teilnehmer_innen-Anzahl**
Anschließendem Anstoßen auf das „Neue Jahr“ und Zusammensein bei Tee/Wasser und Zeit zum Austausch
Treffpunkt: 18:45 Uhr Schillerstr. 5, 67165 Waldsee

11.02.2020 Fachvortrag Narbenpflege, Nachsorge u.a.

„Fachvortrag zum Thema Narbenpflege und Nachsorge sowie Vorgehen bei Lymphödem“ mit Fr. Dr. Bea Wiedemann, Oberärztin und Koordinatorin gyn. Onkologie und Fr. Dr. Alexandra Sehr, Koordinatorin Brustzentrum, Diakonissenkrankenhaus Speyer

10.03.2020 MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Entspannungstechniken

mit Bettina Keuter MBSR-Lehrerein, Physiotherapeutin und Atemtherapeutin
Selbstkostenbeitrag von 5 €

14.04.2020 „Trotz Erkrankung – Dankbar und Glücklich“

Gesprächsrunde

12.05.2020 „HONIG- Verkostung“

mit Prof. Dr. Harald Hoffmann, 1. Vorsitzender des Imkervereins Speyer e.V.

09.06.2020 „Richtung Rhein unterwegs –“

Gesprächsrunde beim Gehen

14.07.2020 „Öffne dein HERZ“ HERZFARBEN

kreativer Workshop mit Barbara Magin, Psychotherapeutin und Gestaltungstherapeutin, Praxis-Leben-Gestalten
Selbstkostenbeitrag 5 €

11.08.2020 „Gemeinsam KOCHEN – nach Bruker“

Rohkostsalate und Brotaufstriche

Mittwoch 09.09.2020 Fahrt mit dem Bus nach Lahnstein

zur Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V. Veranstaltung/Vortrag im Dr. Max-Otto-Bruker-Haus
Thema „Kreberkrankung – vorbeugen, erkennen, und behandeln“ mit Dr. med. Jürgen Birmanns. Anschließend eine Fragestunde „Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht“ mit Dr. med. Jürgen Birmanns und Jérôme Lay, Arzt für Naturheilkunde und ganzheitliche Medizin. Der Abschluss wird ein vitalstoffreiches vollwertiges Mittagessen
Abfahrt: 07:15 Uhr! (verbindliche Anmeldung sowie Selbstkostenbeitrag 20 € bis 13.07.19)
Jahresausflug ganztags - (nähere Informationen folgen)

13.10.2020 „LUCIA – Tag des Gedenkens“

Gesprächskreis mit Pfarrerin Christine Gölzer

10.11.2020 „Schokotasting“

mit Katja Göde, Schokoladen-Sommeliere
Selbstkostenbeitrag von ca. 5 €

15.12.2020 „Weihnachtswichteln und Plätzchenduft“

21./22. November 2020 Stärkungs-Wochenende
Unser diesjähriges Stärkungs-Wochenende führt uns nach Boppard TAIKO-Trommel Workshop mit Walter Honecker (nähere Informationen folgen)

**Schön dass Du dabei bist ...
Feel Good Cafe**

Ein Zusatzangebot für Neuerkrankte bzw. ALLE während oder nach der Therapie. Gesprächsaustausch in lockerer unkomplizierter Form. Interessiert?
Wann: Jeden letzten Mittwoch im Monat
Uhrzeit: ab 10 Uhr
Wo: Kurt Schumacher Str. / Im Erlich; 67346 Speyer
Treffpunkt: Cafe Görtz

Wir freuen uns auf Euch!

Manuela Sylvia



www.frauenselbsthilfe.de/speyer-abend-aktiv.de



Mit freundlicher Unterstützung: IKK Südwest