

Auffangen • Informieren • Begleiten

Frauenselbsthilfe auch für Männer

Frauenselbsthilfe auch für Partner, Angehörige/Zugehörige

Jahresprogramm 2020 Gruppe Freigericht

FSH! Mutig-Bunt-Aktiv



Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller
Förderung der Deutschen Krebshilfe



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Gesprächskreise, Stammtisch, Vortrag, Filme

Onkologischer Gesprächskreis- Austausch- für Neuerkrankte- Wiedererkrankte und Gruppenteilnehmer(innen) Kaffeenachmittag

Datum: 12.03., 14.05., 08.10.2020

Zeit: 15.30 Uhr

Stammtisch

Datum: 13.08.2020

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: Restaurant Mediterraneo, 1.Stock, Kleiner Saal (Orloff Saal)
Alte Hauptstrasse 26, 63579 Freigericht-Somborn

Bei allen Angeboten ist eine telefonische Anmeldung erwünscht!

Bitte beachten Sie: bei allen Veranstaltungen , Gesprächskreise sind die Teilnehmer nicht über die FSH versichert!

Wir bitten um kurze telefonische Anmeldung.

Alle Veranstaltungstermine vorbehaltlich Änderungen möglich!

„Eine spannende Zeit mit vielen schönen Begegnungen
und neuen Erfahrungen.“

Austausch in der Rehabilitation

Austausch in der Onkologie bzw. in der Rehabilitation

Speziell für Patienten(innen) und deren Angehörige während des Rehabilitations-Aufenthaltes in der Klinik Bellevue stehen wir für Fragen und Antworten zur Verfügung.

Gerne informieren wir Sie über die Arbeit der Frauenselbsthilfe Krebs und wo Sie in Ihrer Umgebung eine ortsansässige Gruppe der Frauenselbsthilfe Krebs finden.

Wir sind für Frauen, Männer und deren Angehörige/Zugehörige vertreten in der Rehabilitations-Klinik Bellevue in Bad Soden-Salmünster.

An diesen Terminen haben Neuerkrankte/Wiedererkrankte ebenfalls die Möglichkeit mit uns ein Einzelgespräch zu führen.

Auch Gäste von Außerhalb, die sich nicht zur Rehabilitation in der Klinik Bellevue befinden.

Bitte telefonisch anmelden!

Vorstellung der Arbeit der Frauenselbsthilfe Krebs:

Termine:	Ort:	Zeit:
04.01., 01.02.,	Klinik Bellevue	10.00 – 12.00 Uhr
02.05., 06.06.,	Foyer 1. Stock	
04.07., 01.08.,	Brüder Grimm Straße 20	
05.09., 07.11.2020	Bad Soden-Salmünster	

Bewegung, Sport, Aktivitäten

Sport tut gut und macht Mut

Bewegungsprogramm für Krebspatientinnen während der Therapie

Montags 15.30 – 17.00 Uhr in der Main Kinzig Klinik, Untergeschoss
Herzbachweg 14, 63571 Gelnhausen

Montags 18.00 – 19.15 Uhr Krebsnachsorge für Frauen jeden Alters
nach der Therapie

Montags 19.30 – 20.30 Uhr Krebsnachsorge/Rehabilitation
Für Frauen und Männer mit Verordnung
Kleine Mehrzweckhalle (bei der Kapelle/Dorfplatz)
Freigericht-Altenmittlau Hauptstraße/Ecke Backhaus

Dienstags 14.15 – 15.30 Uhr für Frauen nach der Therapie
Josefstraße 15, TGS Turnhalle , Freigericht-Somborn
Für alle Sportangebote ist eine Anmeldung/ persönliches Gespräch erforderlich!

Sportgruppen werden teilweise über die Turngesellschaft Somborn 1888 e.V.
oder die Frauenselbsthilfe Krebs versichert. Für die Sportgruppen in Altenmittlau
oder Somborn ist eine Mitgliedschaft in der Turngesellschaft Somborn
erforderlich bzw. eine Verordnung für Rehabilitationssport.

Zusatz: Wichtig für Neuerkrankte

Ein neues Angebot für Neuerkrankte!

Wir sind für Sie da, sprechen Sie mit uns!

Auf Wunsch können wir Montags von 14.30 bis 15.30 Uhr mit
Neuerkrankte ein Einzelgespräch in der Main Kinzig Klinik führen!
Anmeldung ist erforderlich .

Pilgern gegen Krebs

- Tageswanderung – Vergnügen auf dem Rhein Main Jakobsweg
- Von Neuhof nach Fulda Zirka 16 km
- Tageswanderung – Vergnügen auf dem Rhein Main Jakobsweg
- Von Langenselbold nach Bruchköbel zirka 14 km

Termine werden zu einem späteren Zeitpunkt mitgeteilt.

Sonder-Veranstaltungen

Neujahrstreffen Donnerstag, 30.01.2020 ab 17.00 Uhr

Frühstückstreff

Vorstellung Programm 2020

Cafe Central (Rudek) Karlstraße 2, Freigericht-Somborn

Nähnachmittage für Herzkissen 26.03. und 22.10.2020 ab 15.30Uhr

Bildungshaus Main Kinzig, Frankfurter Straße 30, 63571 Gelnhausen

Eingang über Parkplatz

Stricken für Jedermann 16.04. und 29.10.2020 ab 15.30Uhr

DRK Räume 1. Stock, Am Sportfeld 16a Freigericht-Somborn

Wir bitten um eine telefonische Anmeldung!

8. Freigerichter Gesundheitstag ab 10.30Uhr

Freigerichthalle, Freigericht-Altenmittlau

Mit Ausstellern aus dem Gesundheitsbereich und Fachvorträgen

Fachvortrag : Darmkrebs -was sind die typischen Symtome- wie behandelt man Darmkrebs.

Wie wird heute operiert!

Referent : Prof. Dr. med.Andrej Khandoga

Metastierter Brustkreb- Mamma Karzinom

Referentin : Dr. Elke Schulmeyer

Ursachen von Schulter-und Kniegelenkschmerzen

Schmerzen im Bewegungsapparat müssen nicht sein.

Referentin: Karin Harth

Näh-Aktionstag Herzen gegen Schmerzen Samstag, 27.06.2020 ab 11 bis 16 Uhr

Sturmiushaus, Alte Hauptstraße 45, Freigericht-Somborn *(unter Vorbehalt)*

Entspannung und Ehrenamt

Ruhe und Entspannung finden durch meditatives Gehen in der Natur. Meditatives Gehen in den Sonnenuntergang mit Lagerfeuer und kleinem Imbiss. Seinen Frieden finden mit dem gehenden Tag.

Termin: 19.09.2020
Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr
Ort: Wächtersbach

Eigenanteil ist erforderlich!
Anmeldung ist bis zum 19.08.2020 möglich!

Gruppenleitung

Die Wahl der Gruppenleitung war bis Ende 2019 geplant. Leider haben sich keine Interessenten gemeldet, die dieses wertvolle Ehrenamt übernommen wollten.

Interessierte bitte melden!

Selbsthilfe Coach

Mit dieser Möglichkeit, sich ein passendes Ehrenamt in der FSH auch außerhalb einer Gruppe vor Ort zu suchen, möchten wir mehr an Krebs erkrankte Menschen für ein Ehrenamt in unserem Verband begeistern.

Sie werden in vier Modulen an vier Wochenenden geschult und qualifiziert.

Kreativ-Angebote

Ein ganz neues Angebot im Kreativbereich bieten unsere diesjährigen Termine an. Es kann ausprobiert werden was gefällt und was als feste Gruppe eingeplant werden kann.

Die Kreativstunde bietet Basteln mit verschiedenen Materialien, Malen an.

Was immer der Patient(in) zu seinem eigenen Wohlbefinden beiträgt, was immer er an Methoden wählt, um sich zu entspannen, eines ist sicher: Es erhöht seine Lebensqualität, seinen Lebenswillen und damit seine Kraft im Kampf gegen die Krankheit.

Angebote und Termine 2020

13.02. Bereich „Basteln-Gestalten“	<i>Zeit: 15.30 bis 18.30 Uhr (NEU)</i>
26.03. Bereich „Nähen“	<i>Zeit: 15.30 bis 18.30 Uhr</i>
09.04. Bereich „Basteln-Gestalten“	<i>Zeit: 15.30 bis 18.30Uhr (NEU)</i>
16.04. Bereich „Stricken“	<i>Zeit: 15.30 bis 18.30 Uhr</i>
09.07. Bereich „Basteln-Gestalten“	<i>Zeit: 18.30 bis 20.30 Uhr</i>
10.09. Bereich „Basteln-Gestalten“	<i>Zeit: 18.30 bis 20.30 Uhr</i>
22.10. Bereich „Nähen“	<i>Zeit: 15.30 bis 18.30Uhr</i>
29.10. Bereich „Stricken“	<i>Zeit: 15.30 bis 18.30Uhr</i>
05.11. Bereich „Basteln-Gestalten“	<i>Zeit: 15.30 bis 18.30Uhr (NEU)</i>
12.11. Bereich „Basteln-Gestalten“	<i>Zeit: 15.30 bis 18.30Uhr (NEU)</i>
19.11. Bereich „Basteln-Gestalten“	<i>Zeit: 15.30 bis 18.30Uhr (NEU)</i>

Bereich „Basteln-Gestalten“: Restaurant Mediterraneo, 1.Stock,
Alte Hauptstraße 26, Freigericht-Somborn

Bereich „Nähen“: Bildungshaus Gelnhausen, Frankfurter Straße 30

Bereich „Stricken“: DRK Freigericht, Am Sportfeld 16a,1 Stock,
Freigericht-Somborn

Terminkalender

Januar

- Sa 04. Austausch in der Klinik Bellevue
- Sa 25. Bad Sodener Gesundheitstage
- So 26. Bad Sodener Gesundheitstage
- Do 30. Neujahrstreffen

April

- Sa 04. Austausch in der Klinik Bellevue
- Do 09. Kreativnachmittag
- Do 16. Stricken
- Sa 18. Brusttag MKK

Februar

- Sa 01. Austausch in der Klinik Bellevue
- Do 13. Kreativnachmittag

Mai

- Sa 02. Austausch in der Klinik Bellevue
- Do 14. Gruppennachmittag

März

- So 08. Freigerchter Gesundheitstag
- Do 12. Gruppennachmittag
- Do 26. Nähen

Juni

- Sa 06. Austausch in der Klinik Bellevue



Terminkalender

Juli

- Sa 04. Austausch in der Klinik Bellevue
- Do 09. Kreativabend

August

- Sa 01. Austausch in der Klinik Bellevue
- Do 13. Stammtisch Abend

September

- Sa 05. Austausch in der Klinik Bellevue
- Do 10. Kreativabend
- Sa 19. Meditatives Gehen
im Sonnenuntergang

Oktober

- Do 01. Aktion Lucia
- Do 08. Gruppennachmittag
- Do 22. Nähen
- Do 29. Stricken

November

- Do 05. Kreativnachmittag
- Sa 07. Austausch in der Klinik Bellevue
- Do 12. Kreativnachmittag
- Do 19. Kreativnachmittag

Dezember

- Do 10. Gruppennachmittag/Abend



Die Rolle der Partner

Freunde beim Umgang mit einer Krebserkrankung Miteinander ins Gespräch kommen!

Mit welchen typischen Problemen Angehörige zu kämpfen haben und wie sie sich selbst und dem Partner helfen können erfahren sie im Austausch.

Die Lebenspartner sind intensiv von der neuen Situation betroffen. Wir möchten diesem Personenkreis die Möglichkeit geben sich zu öffnen, ohne Angst haben zu müssen, die erkrankten Partner zusätzlich zu belasten.

Sprechen Sie uns an!



Wir geben der Selbsthilfe ein Gesicht!



Sigrid Blaich-Horn
Gruppenleitung und
Ansprechpartnerin für alle Bereiche
Freigericht-Somborn
Tel. 06055 – 82 792 oder
info-fsh-freigericht@web.de

Kreativangebote werden betreut von:

Bereich-Basteln/Gestalten:	Helfer/ Sigrid Blaich-Horn
Bereich-Nähen:	Helfer
Bereich-Stricken:	Helfer
Bereich Sport:	Sigrid Blaich-Horn
Bereich Sonderveranstaltungen:	Sigrid Blaich-Horn

Aktivitäten werden betreut von:

Bereich-Sport:	Sigrid Blaich-Horn
Bereich-Wanderungen:	Sigrid Blaich-Horn und Helfer

Wichtige Hinweise:

Anruf genügt!

Alle Veranstaltungstermine vorbehaltlich, Änderungen möglich!
Wir führen auf Wunsch Einzelgespräche in der Main Kinzig Klinik
Gelnhausen oder Klinik Bellevue Bad Soden/ Salmünster nach
Vereinbarung durch.

Kontakt:

**Frauenselbsthilfe Krebs
Landesverband Hessen e.V.
Gruppe Freigericht**

Telefon: 06055 – 82 792
info-fsh-freigericht@web.de

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

Spendenkonto Gruppe Freigericht:
VR Bank Main-Kinzig-Büdingen

IBAN: DE 3750 6616 3900 0184 6477
BIC: GENODEF1LSR

Das Jahresprogramm der Gruppe
Freigericht erhalten Sie kostenlos.

**Frauenselbsthilfe Krebs
Bundesverband e.V.
Bonn
Tel. 0228 – 33 889-400**

www.frauenselbsthilfe.de

Niemand da zum Reden?

<https://forum.frauenselbsthilfe.de>

www.krebsinformationsdienst.de

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

www.patienten-information.de

Info-Netz-Krebs
0800 – 80 70 88 77

Quellennachweis-Bildmaterial
„Broschüre Junge Menschen und
gealterte Strukturen“ FSH

FSH! Mutig-Bunt-Aktiv