



## Gruppe Dahn/Pirmasens

### Unser Gruppenmotto

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

### Unser Programm 2024

- 01.02.** **„Rückblick und Ausblick“**
- 07.03.** **„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben“**  
Anette Martin vom ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst Südwestpfalz gibt uns Einblicke in ihre Arbeit und ihre Angebote.
- 04.04.** **„Eine kleine Trommel lässt tausend Füße tanzen“**  
Kleiner Trommelworkshop mit Gabi Wack, Zweibrücken
- 11.05.** **Tagesfahrt mit viel bling, bling...**  
Besuch des Schmuckmuseums Pforzheim,  
Stadtbummel in Bad Liebenzell  
Anmeldung und Anzahlung bei Renate
- 09.06.–10.06.** **Stärkungstage in der Heilsbach**  
Sonntag/Montag \*Kre-aktiv-es Programm\*  
\*Gestalten mit Ton unter Anleitung einer Kunsttherapeutin\*  
\*Besuch des Baumwipfelpfads in Drachenbronn/Elsass\*  
Anmeldung und Anzahlung bei Renate
- 04.07.** **„Barfuß im Leben“**  
Besuch des Barfußpfades in Ludwigswinkel mit Picknick
- 01.08.** **Eis essen auf der Terrasse**
- 05.09.** **„Blumen sind an jedem Weg zu finden, lasst daraus ein Kränzlein uns binden“**  
Wir binden uns ein spätsommerliches Kränzchen
- 10.10.** **„Stachelige Schale – leckerer Kern“**  
Kastanienwanderung in Nothweiler mit Einkehr
- 07.11.** **„Sei deine eigene Traumfrau“**  
Lerne dich selbst zu lieben, loszulassen, dankbar zu sein...  
Referentin: Irmgard Röser-Hammer
- 05.12.** **Weihnachten steht vor der Tür**  
Adventsfeier, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben



Dich hat die Diagnose Krebs aus Deinem gewohnten Leben gerissen? Du hast mehr Fragen als Antworten? Du möchtest Dich austauschen mit Menschen, die das Gleiche erlebt haben? Dann komm zu uns!

## Herzlich willkommen zu unseren

### **\*Gruppentreffen\***

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 15.00 h  
im Haus des Gastes,  
Weißburgerstraße 17,  
Dahn (oder wie im Programm angegeben)

**\*Erfahrungsaustausch\*** Vorträge von Experten\*  
aktiv – kreativ – der Lebensfreude trotz Krebs Raum geben\*  
Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos. **Einfach kommen!**

### **\*Frühstückstreffen – trotzdem\***

Jeden letzten Mittwoch des Monats.  
Hier tauschen wir unsere Erfahrungen aus, reden offen über alles  
in kleiner, vertraulicher Runde.

**Treffpunkt bei Ramona erfragen.**

### **\*Sportgruppen\***

Jede Woche montags Outdoor, donnerstags im Studio  
**\*Aktive Bewegung nach der Diagnose Krebs draußen in der Natur  
und unter fachlicher Anleitung mit onkologischer Zusatzausbildung  
im Studio. Auskunft bei Elisabeth**

<https://www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/dahn.html>

### **Wir sind gerne für dich da:**

#### **Andrea Gnirß**

0 63 91 – 26 61  
fsh.andreagnirss@t-online.de

#### **Elisabeth Koch**

0 63 91 – 92 40 92

#### **Renate Wucher**

0 63 96 – 308  
renate-wucher@t-online.de

#### **Ramona Beck**

01 60 – 5 50 35 75  
fsh.ramonabeck@t-online.de

# FSH

Landesverband  
Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.



## Frauenselbsthilfe Krebs

*mutig bunt aktiv*