

**Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.
Gruppe Oldenburg**



im Januar 2019

Liebe Gruppenteilnehmerinnen,
liebe Neu-Betroffene,

zum Jubiläum „**40 Jahre Frauenselbsthilfe nach Krebs in Oldenburg**“ legen wir Euch und Ihnen unser neues Programm vor. Es steht unter dem Motto: „FSH! Mutig. Bunt. Aktiv.“

Wir starten am Mittwoch, 9. Januar, mit einem Gesprächskreis.

Am 13. Februar findet unser traditionelles Kohlessen statt. Spaziergänger treffen sich um 17 Uhr vor der Kirche. Das Essen beginnt um 18.30 Uhr! Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Es folgt ein weiterer Gesprächskreis am 13. März.

Dr. Burkhard Otremba, Onkologische Praxis Oldenburg, begrüßen wir am 10. April. Thema wird sein: „Nachsorge in der Krebstherapie“. (Was steht mir zu? Was ist sinnvoll? Was kann ich selbst tun?)

Am 8. Mai treffen wir uns zu einem Gesprächskreis.

Unser „Sommer-Ausflug“ am 12. Juni führt uns wie immer „ins Blaue“. Lasst Euch überraschen.

Im Juli machen wir Sommerpause!

Mit einem Gesprächskreis am 14.8. setzen wir unsere Treffen fort. Schwerpunktthema ist „Fatigue“.

Ein Vortrag mit einer praktischen Übung zu „Was sind „Ressourcen“ und wie kann ich diese für mich nutzen?“ findet am 11. September statt. Zu Gast ist Reza Bayat, Psycho-Onkologe in der Krebsberatungsstelle im Gesundheitsamt.

Unter dem Titel „Das Bild als Frau“ gibt es am 9. Oktober einen Gesprächskreis zum Brustkrebs-monat. Wir kommen mit Schwester Kristin, Breast-Nurse im Pius-Hospital, Station 2 C und Andrea Mahnken von der Betroffenen Initiative Brustkrebs (BIB) ins Gespräch: „Was bin ich noch wert als Frau?“ (Minderwertigkeit, Partnerschaft, Hoffnung, Trauer...)

Am 13. November gedenken wir der verstorbenen Frauen und am 11. Dezember findet unsere Weihnachtsfeier und die Wahl eines neuen Leitungsteams statt.

Alle vorgenannten Veranstaltungen finden jeweils um 18 Uhr (außer im Februar – s.o.) im Gemeindezentrum Nikolai, Hundsmühler Straße 111, in Oldenburg-Eversten, statt.

Außerdem können wir Euch noch anbieten:

- **Besichtigung des Ambulanten Hospizdienstes**
Haareneschstraße 62, 26121 Oldenburg
Freitag, 18. Januar, 10.30 Uhr oder Freitag, 25. Januar, 15.30 Uhr
Info und Anmeldung: Petra Willer

- **Infotag zum Weltkrebstag mit Aktionsständen**
Foyer Klinikum Oldenburg, Montag, 4. Februar, 10 – 16 Uhr
- **„Klock-3-Treffen“ für Frauen mit Unterleibstumoren**
Pius-Hospital, Freitag, 8. März und Freitag, 25. Oktober, jeweils 15 Uhr
Info und Anmeldung: Sabine Paulo
- **Workshop „Holzwerkstatt“ – Gartenstecker und Anderes aus Holz**
Samstag, 9. März, 13 – 16 Uhr
Info und Anmeldung: Sabine Paulo / Eigenanteil 5 Euro
- **„Teestunde“ für Krebsbetroffene**
Klinikum Oldenburg, Freitag, 22. März, 15 Uhr
Info und Anmeldung: Regine Goldenstein
- **Besuch der Salzgrotte in Bad Zwischenahn**
Samstag, 6. April
Info und Anmeldung: Regine Goldenstein / Eigenanteil: 8 Euro
- **Radtouren mit Traute**
(gemütliches Tempo und unterwegs Einkehr)
Samstag, 25. Mai: „Kurz aufs Rad“, 15 km, 2,5 Stunden
Samstag, 29. Juni: „Per Rad in den Stadtsüden“, 20 km, 3 Stunden
Samstag, 10. August: „Raus aus der Stadt“, 30 km, 4 Stunden
Treffpunkt jeweils 10 Uhr, Nikolaikirche. Die Touren finden bei jedem Wetter statt.
Info und Anmeldung: traute.rosenbusch@ewetel.net, Telefon 0441-350 32 81
- **Segeltörn in Holland**
Samstag, 15. bis Mittwoch, 19. Juni
Info und Anmeldung: Sabine Paulo / Eigenanteil: 450 Euro

Jubiläum: Samstag, 21. September (Bitte vormerken!)
Festakt im Gemeindezentrum Nikolai / Einladungen folgen

- **Wandern mit Bärbel und Regine**
Samstag, 12. Oktober, 10.30 Uhr, 12 km mit einer Pause
Info und Anmeldung: Regine Goldenstein
- **Führung über den St. Gertruden-Kirchhof**
Freitag, 22. November, 15.30 Uhr
Info und Anmeldung: Petra Willer / Eigenanteil: 2 Euro

Herzliche Grüße

Regine Goldenstein
Leiterin
0441-39 02 18 36
regine.goldenstein@gmx.de

Sabine Paulo
stellvertr. Leiterin
0441-50 13 17
sabine.paulo@gmx.de

Petra Willer
Kassiererin
0441-50 85 91
petra.willer@web.de

