

Leiterin der Gruppen Heidenheim 1 + 2:  
 Susanne Mandl  
 Langobardenweg 7  
 89522 Heidenheim  
 Tel.: 07321-20277  
 E-Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de

Stellvertreterin Gruppe 1:  
 Frederike Junginger  
 Alemannenstr. 71  
 89522 Heidenheim  
 Tel.: 07321-21299  
 E-Mail: junginger.frederike@web.de

Stellvertreterin Gruppe 2:  
 Vera Duchow  
 Germanenstr. 98  
 89522 Heidenheim  
 Tel.: 07321-3533141  
 E-Mail: vera.duchow@gmx.de

Kassiererin der Gruppen Heidenheim 1 + 2:  
 Ingeborg Öhrlich  
 Wolfsbühlweg 36  
 89520 Heidenheim  
 Tel.: 07321-65495  
 E-Mail: ingeborg.oehrlich@web.de

Spendenkonto Gruppe 1:  
 Heidenheimer Volksbank e.G.  
 IBAN: DE65 6329 0110 0150 5050 00  
 BIC: GENODES1HDH

[www.Frauenselbsthilfe.de](http://www.Frauenselbsthilfe.de)  
[www.brustkrebs-beim-mann.de](http://www.brustkrebs-beim-mann.de)  
[www.netzwerkstattkrebs.de](http://www.netzwerkstattkrebs.de)



Frauenselbsthilfe  
 Krebs  
*mutig bunt aktiv*

## Termine 01. Januar — 31. Juli 2026

**FSH Wassergymnastik**  
 am Montag  
 von 12.45 Uhr bis 14.10 Uhr  
 Lehrschwimmbad Heidenheim-Mergelstetten

**HSB Sport nach Krebs**  
 jeden Dienstag 10.00—11.00 Uhr  
 und  
 jeden Freitag 10.00—11.00 Uhr  
 Voith-Sportzentrum beim Jahnhaus

**HSB Wassergymnastik**  
 findet derzeit nicht statt

**Sport nach Krebs**  
 Gruppe Dischingen  
 jeden Montag  
 ab Dez. 2025 bis Ende März 2026  
 17.30 Uhr - 18.30 Uhr  
 ab April 2026 bis Ende November 2026  
 18.30 Uhr - 19.30 Uhr  
 Arche in Dischingen

**Wandernachmittag**  
 jeden 2. Mittwoch im Monat  
 Abmarsch 14.00 Uhr  
 siehe Tagespresse unter  
 TIPPS-TREFFS-TERMINE

**Abendtreff für Krebserkrankte,  
 Angehörige und Interessierte**

jeden 3. Mittwoch im Monat  
 Beginn: 17.30 Uhr  
 Gemeindehaus Christkönig  
 Heidenheim-Mergelstetten

**Zeit für Kreativität**  
 jeden 4. Mittwoch im Monat  
 Beginn: 17.30 Uhr  
 Gemeindehaus Christkönig  
 Heidenheim-Mergelstetten

**Aktiv um 2**  
 jeden 1. Mittwoch im Monat  
 Beginn: 14.00 Uhr  
 Gemeindehaus Christkönig  
 Heidenheim-Mergelstetten

**MammaCafé 2026**  
 Donnerstag, 19.03.2026—14.30 Uhr  
 Donnerstag, 18.06. 2026—14.30 Uhr  
 Klinikum Heidenheim,  
 Konferenzraum EG



# 01. Januar — 31. Juli 2026



## **Winterpause vom 18.12.2025 bis 06.01.2026**

- 07.01.2026 14.00 Uhr **Aktiv um 2:** Wir spielen Gesellschaftsspiele. Bitte eigene Spielesammlungen mitbringen z. B. „Mensch ärgere dich nicht, Halma, Fang den Hut“ usw., Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** T. 07321-20277 o. Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de
- 14.01.2026 14.00 Uhr **Wandernachmittag:** Treffpunkt u. Ziel s. Tagespresse. **Anmeldung:** T. 07321-21299 o. Mail: junginger.frederike@web.de
- 21.01.2026 17.30 Uhr **Abendtreff für Krebskranke, Angehörige und Interessierte:** „Wir bieten den Krebszellen die Stirn“ Gesprächskreis mit CÄ Dr. Carina Paschold, B.A., B.Sc. der Frauenklinik am Klinikum, Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de oder T. 07321-20277
- 28.01.2026 11.30 Uhr **Vesperkirche:** Mittagessen, 12.00 Uhr Pauluskirche Heidenheim, gegenüber Rathaus. **Anmeldung:** Tel. 07321-21299 oder Mail: junginger.frederike@web.de
- 28.01.2026 17.30 Uhr **Zeit für Kreativität,** mit Susanne Weis vom Atelier "farb klang"- Raum für Entfaltung, Thema: „Mein Fundbuch“. Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** T. 07321-20277 oder Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de
- 04.02.2026 14.00 Uhr **Aktiv um 2: „Schnecke und Stumpfi erzählen aus der Heimat“,** ein Filmnachmittag mit Hans Beylschmidt aus Steinheim. Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** T. 07321-20277 oder Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de
- 11.02.2026 14.00 Uhr **Wandernachmittag:** Treffpunkt und Ziel s. Tagespresse. **Anmeldung:** T. 07321-21299 o. Mail: junginger.frederike@web.de
- 18.02.2026 17.30 Uhr **Abendtreff für Krebskranke, Angehörige und Interessierte:** „Gesprächskreis Probleme? - Fragen?“ m. Psychotherapeutin u. Psychoonkologin Dr. Annika-Berit Aschenbrenner, MVZ-Psychotherapie am Klinikum, Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr.18, **Anmeldung:** T. 07321-20277 o. Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de
- 25.02.2026 17.30 Uhr **Zeit für Kreativität** mit Susanne Weis vom Atelier "farb klang"- Raum für Entfaltung, Thema: „Mein Fundbuch“. Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18 **Anmeldung:** Tel. 07321-20277 oder Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de
- 04.03.2026 14.00 Uhr **Aktiv um 2:** Vortrag und praktische Anwendungsbeispiele: „Aromapflege und Aromatherapie“. Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de oder T. 07321-20277.
- 11.03.2026 14.00 Uhr **Wandernachmittag:** Treffpunkt u. Ziel s. Tagespresse. **Anmeldung:** T. 07321-21299 oder Mail: junginger.frederike@web.de
- 18.03.2026 17.30 Uhr **Abendtreff für Krebskranke, Angehörige und Interessierte:** Thema: „Da Vinci, Kl und Mixed Reality: Braucht das die Chirurgie?“ mit CA Prof. Dr. Dr. Franck Billmann, Klinik für Viszeral-, Thorax- u. Gefäßchirurgie am Klinikum, Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de oder T. 07321-20277.
- 19.03.2026 14.30 Uhr **MammaCafé** im Klinikum Heidenheim, Konferenzraum EG
- 25.03.2026 17.30 Uhr **Zeit für Kreativität,** mit Susanne Weis vom Atelier "farb klang"- Raum für Entfaltung, „s. Aktuelle Mitteilung“. Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de oder Tel. 07321-20277
- 01.04.2026 14.00 Uhr **Aktiv um 2: „Bade- und Dessous-Modenschau“,** Firma Amoena, Raubling, in Verbindung mit Nusser + Schaal. Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** Tel. 07321-20277 o. Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de

- 08.04.2026 14.00 Uhr **Wandernachmittag:** Treffpunkt u. Ziel s. Tagespresse. **Anmeldung:** T. 07321-21299 o. Mail:junginger.frederike@web.de
- 15.04.2026 17.30 Uhr **Abendtreff für Krebskranke, Angehörige und Interessierte:** Dr. Burkhard Alber, neuer Chefarzt der Klinik für Neurologie stellt sich mit dem Vortrag „Die Neurologie im Klinikum“ vor. Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, **Anmeldung:** T. 07321-20277 oder Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de
- 22.04.2026 17.30 Uhr **Zeit für Kreativität,** mit Susanne Weis vom Atelier "farb klang"- Raum für Entfaltung, „s. Aktuelle Mitteilung“. Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de oder T. 07321-20277
- 06.05.2026 14.00 Uhr **Aktiv um 2:** Thema: Gedächtnistraining mit Sibylle Schiele, Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de oder T. 07321-20277
- 13.05.2026 14.00 Uhr **Wandernachmittag:** Treffpunkt u. Ziel s. Tagespresse. **Anmeldung:** T. 07321-21299 o. Mail: junginger.frederike@web.de
- 20.05.2026 17.30 Uhr **Abendtreff für Krebskranke, Angehörige und Interessierte:** Zum Thema: „Körperbildveränderungen aus psychoonkologischer und pflegerischer Sicht“ referiert Heidemarie Hilsch Stationsleiterin B 7 am Klinikum, aus Sicht einer Pflegekraft. Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** T. 07321-20277 oder Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de
- 27.05.2026 17.30 Uhr **Zeit für Kreativität,** mit Susanne Weis vom Atelier "farb klang"- Raum für Entfaltung, „s. Aktuelle Mitteilung“. Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18 **Anmeldung:** Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de oder T. 07321-20277
- 03.06.2026 14.00 Uhr **Aktiv um 2:** Unterhaltsamer Line Dance- u. Tanznachmittag mit Marlies u. Margarethe Gemeindehaus Christkönig, Hdh-Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung erforderlich** Tel. 0721-20277 oder E-Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de
- 17.06.2026 17.30 Uhr **Abendtreff für Krebskranke, Angehörige und Interessierte:** „Gesprächskreis Probleme? - Fragen?“ m. Psychotherapeutin u. Psychoonkologin Dr. Annika-Berit Aschenbrenner, MVZ-Psychotherapie am Klinikum, Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** T. 07321-20277 o. Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de
- 18.06.2026 14.30 Uhr **MammaCafé** im Klinikum Heidenheim, Konferenzraum EG
- 24.06.2026 17.30 Uhr **Zeit für Kreativität,** mit Susanne Weis vom Atelier "farb klang"- Raum für Entfaltung, „s. Aktuelle Mitteilung“. Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de oder Tel. 07321-20277
- 01.07.2026 ----- **Ausflug** s. „Aktuelle Mitteilung und Ausschreibung“
- 08.07.2026 14.00 Uhr **Wandernachmittag:** Treffpunkt u. Ziel s. Tagespresse. **Anmeldung:** T. 07321-21299 o. Mail: junginger.frederike@web.de
- 10.07.2026 20.30 Uhr **Naturtheater** Heidenheim, „GOOD BYE, LENIN !“, s. „Aktuelle Mitteilung“. **Anmeldung:** T. 0177-8456282 oder Mail: m.hau@onlinehome.de
- 15.07.2026 17.30Uhr **Abendtreff für Krebskranke, Angehörige und Interessierte:** Zum Thema: „Schlaganfall: Die Stroke Unit—spezielle Hilfe für Schlaganfall-Patienten“, referiert Dr. Burkhard Alber, CA der Klinik für Neurologie am Klinikum. Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** Tel. 07321-20277 o. Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de
- 22.07.2026 17.30 Uhr **Zeit für Kreativität,** mit Susanne Weis vom Atelier "farb klang"- Raum für Entfaltung, „s. Aktuelle Mitteilung“. Gemeindehaus Christkönig, Mergelstetten, Zoeppritzstr. 18, **Anmeldung:** Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de oder Tel. 07321-20277

*Sommerfest, Samstag, 01. August 2026—14.00 Uhr / Sommerpause, 02. August—13. September 2026*