



FSH! MUTIG-BUNT-AKTIV

Frauenselbsthilfe nach Krebs

**Gruppentreffen der Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) Ratzeburg / Mölln
2019 / 2020**

Ort: DRK Praxisklinik Mölln / Cafeteria – Wasserkrüger Weg - 23879 Mölln

Neue Teilnehmer und TeilnehmerInnen / Angehörige sind jederzeit herzlich willkommen !

- Dienstag 15.10.2019 - 17-19 Uhr - Thema Fragen zur sozialen Absicherung
Dienstag 19.11.2019 - 17-19 Uhr - Thema Welcher und wie viel Sport während und nach der Krebsbehandlung
Dienstag 17.12.2019 - 17-19 Uhr - Thema "Gesundes Backen" Jahresabschlussfeier /evtl. im Café am Markt Mölln
- Dienstag 21.01.2020 - 17-19 Uhr - Thema Fatigue - Depressionen - Lösungsmöglichkeiten
Dienstag 18.02.2020 - 17-19 Uhr - Thema Vorsorge 1. Teil - Patientenverfügung etc.;
2. Teil - Vorsorgevollmacht/Testament
Dienstag 17.03.2020 - 17-19 Uhr - Thema Medz. Neuerungen - Ergebnisse des DKK 2020 Berlin - Langzeitüberlebende
Dienstag 14.04.2020 - 17-19 Uhr - Thema Was wenn der Krebs wieder kommt (Metastasen)
Dienstag 19.05.2020 - 17-19 Uhr - Thema Ernährung - was hilft während und nach der Krebsbehandlung
Dienstag 16.06.2020 - 17-19 Uhr - Thema Ich tue mir Gutes - Achtsamkeitsübungen - Yoga
Dienstag 14.07.2020 - 17-19 Uhr - Thema Welche Reha (Klinik) AHB - was gilt es zu beachten
Dienstag 18.08.2020 - 17-19 Uhr - evtl. Sommerpause - Besuch Asklepius Klinik Bad Schwartau - und der Salzoase
Dienstag 15.09.2020 - 17-19 Uhr - Thema Neue Wege gehen - Wanderung um den Ratzeburger See
Dienstag 20.10.2020 - 17-19 Uhr - Thema "Singen ist Medizin" - Achtsamkeitsübungen
Dienstag 17.11.2020 - 17-19 Uhr - Thema Kreativität - Malen als Konfliktbewältigung
Dienstag 15.12.2020 - 17-19 Uhr - Thema Angehörige - Jahresabschlussfeier /evtl. im Café am Markt Mölln

Die Gruppe in Ratzeburg trifft sich derzeit nicht regelmäßig, sondern nach telefonischer Absprache* im Cafe Lydia in Ratzeburg.

Jeden 2. Mittwoch im Monat trifft sich die Frauenkrebsschwimmgruppe wieder ab Januar 2020 in der Möllner Welle von 14-18 Uhr. 13 Uhr 50 - 15 Uhr 45 Frauen - sauna; 16 Uhr - 16 Uhr 30 Schwimmen - Preis Schwimmbad 3 Std. - 4,00 Euro - Schwimmbad + Sauna - 10,0 Euro bei Schwerbehinderung ab GdB 70%, Anmeldung ist ab sofort möglich - Tel : 0 45 41/ 840 96 35 *. (max. 10 Frauen)