



FRAUENSELBST**HILFE** nach Krebs

Landesverband
Rheinland-Pfalz / Saarland e.V.

Frauenselbsthilfe nach Krebs, warum?

Sie sind an Krebs erkrankt, suchen Informationen, Austausch und möchten Neues ausprobieren?

Dann sind Sie bei uns richtig.

„Lass die Dinge los, die dich verletzen und verbring' Zeit mit den Menschen, die dir gut tun.“

Wir sind ein offener Gesprächskreis mit Angeboten rund um unsere besondere Lebenssituation.

Sie sind herzlichst eingeladen.

Kennenlernen können Sie uns auch unter:

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

**Oder über unsere
Videos auf Youtube**



Wenn Sie reden möchten...

Wenn Sie Hilfe brauchen – Wir sind gerne für Sie da.

Marita Debnar

Tel.: 06731 8923053

E-Mail: m.debnar@frauenselbsthilfe.de

Hildegard Lang

Tel.: 06731 41801

E-Mail: lang-alzey@kabelmail.de

Das Netzwerk für besonders junge Frauen,
www.netzwerkstattkrebs.de



Spendenkonto:

Sparkasse Worms-Alzey

IBAN DE 81 5535 0010 0021 1072 31

BIC: MALA DE 51 WOR

Gruppe Alzey Jahresprogramm 2019

Von Betroffenen für Betroffene

AUFFANGEN • INFORMIEREN • BEGLEITEN



**FSH – Zeit zu Leben!
Frauenselbsthilfe
nach Krebs**

Jeden 1. Mittwoch im Monat

um 18:00 Uhr

Im Mehrgenerationenhaus

Haus der Familie

Schloßgasse 13 | 55232 Alzey

www.frauenselbsthilfe.de





Mittwoch, 09. Januar um 18:00 Uhr

Gesprächskreis

Wir begrüßen 2019 „Zeit zu Leben“

Mittwoch, 06. Februar um 18:00 Uhr

Erste Hilfe Kurs

Referent Norbert Horn, Die Johanniter Mainz

Mittwoch, 06. März um 18:00 Uhr

Fasten, 4 Wochen ohne...

Mittwoch, 03. April um 18:00 Uhr

Gesprächskreis, Spieleabend

Mittwoch, 08. Mai um 18:00 Uhr

„Trommeln stärkt“

mit Monika Stiehl

Mittwoch, 05. Juni um 18:00 Uhr

„Mein persönlicher Sommer“

Wechseljahre

Referent Dr. Ferrarri

Mittwoch, 03. Juli um 18:00 Uhr

Qi Gong

Referent Herr Bach

August

Sommerpause

Mittwoch 04. September um 18:00 Uhr

Gemeinsame Geburtstagsfeier

Wie schön, dass du geboren bist,

wir hätten Dich sonst sehr vermisst!

Mittwoch, 02. Oktober um 18:00 Uhr

Wanderung

Näheres wird noch bekannt gegeben

Mittwoch, 06. November um 18:00 Uhr

Filmabend

Mittwoch, 04. Dezember um 18:00 Uhr

Gesprächskreis

Advent, Zeit der Besinnung

Extra Termine:

im März 2019

Kegeln

im August 2019

Tagesfahrt

im Oktober 2019

Kegeln

Seminar

Yoga

Termine werden frühzeitig bekannt gegeben!

Wir freuen uns auf Euch!

Marita

Hildegard

Änderungen vorbehalten

*Schenkt das Leben dir
Zitronen, mache
Limonade daraus!*

Herrlich willkommen!