

Auffangen • Informieren • Begleiten

Frauenselbsthilfe auch für Männer

Frauenselbsthilfe auch für Partner, Angehörige/Zugehörige

Jahresprogramm 2019 Gruppe Freigericht

FSH! Mutig-Bunt-Aktiv



Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller
Förderung der Deutschen Krebshilfe

Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



Gesprächskreise, Stammtisch, Vortrag, Filme

Stammtisch/Onkologischer Gesprächskreis für Neuerkrankte/Wiedererkrankte

10.01., 11.04., 22.07., 10.10.2019

Gesprächsrunde für alle Gruppenteilnehmer(innen)

14.03., 13.06., 12.09., 12.12.2019

An einem der Termine wird uns der Chefarzt und Onkologe Dr. Thomas Meybier besuchen und sich mit uns über Spätfolgen nach einer Chemotherapie unterhalten.

Austauschgruppe für Partner, Angehörige, Zugehörige von Betroffenen

14.02., 09.05., 08.08., 14.11.2019

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: Restaurant Mediterraneo, 1.Stock, Kleiner Saal (Orloff Saal)
Alte Hauptstraße 26, 63579 Freigericht-Somborn

Vorträge werden kurzfristig mitgeteilt!

Bitte beachten Sie: bei allen Veranstaltungen, Gesprächskreise, Vorträge sind die Teilnehmer nicht über die FSH versichert!

Alle Veranstaltungstermine vorbehaltlich Änderungen möglich!

„Eine spannende Zeit mit vielen schönen Begegnungen
und neuen Erfahrungen.“

Austausch in der Rehabilitation

Austausch in der Onkologie bzw. in der Rehabilitation

Speziell für Patienten(innen) und deren Angehörige während des Rehabilitations-Aufenthaltes in der Klinik Bellevue stehen wir für Fragen und Antworten zur Verfügung.

Gerne informieren wir Sie über die Arbeit der Frauenselbsthilfe nach Krebs und wo Sie in Ihrer Umgebung eine ortsansässige Gruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs finden.

Wir sind für Frauen, Männer und deren Angehörige/Zugehörige vertreten in der Rehabilitations-Klinik Bellevue in Bad Soden-Salmünster.

Vorstellung der Arbeit der Frauenselbsthilfe nach Krebs:

Termine:	Ort:	Zeit:
09.02., 09.03., 06.04., 04.05., 01.06., 06.07., 03.08., 07.09., 05.10., 02.11.2019	Klinik Bellevue Foyer Brüder Grimm Straße 20 Bad Soden-Salmünster	10.00 - 12.00 Uhr

Bewegung, Sport, Aktivitäten

Sport tut gut und macht Mut

Bewegungsprogramm für Krebspatientinnen während der Therapie

Montags 15.30-17.00 Uhr in der Main Kinzig Klinik, Untergeschoss
Herzbachweg 14, 63571 Gelnhausen

Montags 18.00-19.15 Uhr (Krebsnachsorge für Frauen jeden Alters)

Montags 19.30-20.30 Uhr (Krebsnachsorge/Rehabilitation)

Frauen+ Männer

Kleine Mehrzweckhalle (bei der Kapelle Dorfplatz) Freigericht-
Altenmittlau Hauptstraße/Ecke Backhaus

Dienstags 14.15-15.30 Uhr für Frauen

Josefstraße 15, TGS Turnhalle, Freigericht-Somborn

Für alle Sportangebote ist eine Anmeldung/persönliches Gespräch
erforderlich!

Sportgruppen werden teilweise über die Turngesellschaft Somborn
1888 e.V. oder der FSH versichert. Für die Sportgruppe in Altenmittlau/
Somborn ist eine Mitgliedschaft in der TGS erforderlich bzw. eine
Verordnung für Rehabilitationssport.

Zusatz-Angebote für Aktivität

Sonntag 31.03.2019 Treffen 10 Uhr

Kleine Winter/Frühjahreswanderung zur Vogelschutzhütte Freigericht
(zirka 3 Km)

Samstag 14.09.2019 Treffen 13 Uhr

Wiesen Alter Dreschplatz Wanderung zum Wiesbüttsee (zirka 7 Km)

**Bei allen Veranstaltungen sind die Teilnehmer(innen) nicht über die
FSH versichert.**

Sonder-Veranstaltungen

Neujahrstreffen Mittwoch, 16.01.2019 ab 10.30 Uhr

Frühstückstreff

Vorstellung Programm 2019

Heinrich Stadl, 1.Stock

Alte Hauptstraße 2, Freigericht-Somborn

Näh-Aktionstag Samstag, 23.03.2019 ab 11.00Uhr

Kronensaal

Barbarossastraße 3, Freigericht-Somborn

Seit über 11 Jahren beteiligt sich die Freigerichter Frauenselbsthilfe nach Krebs an dem Projekt "Heart Pillow".

Dabei werden Herzkissen aus bunten Baumwollstoffen genäht und an Krebspatienten/-innen in Brustkrebs- und Darmkrebszentren, Rehabilitationskliniken, Kinderkrebszentren und Kinderhospiz kostenlos verteilt.

Um diese wertvolle Arbeit weiter fortführen zu können, führen wir nach einigen erfolgreichen Aktionen 2017, 2018 auch im Jahr 2019 einen Näh-Aktionstag durch.

Frühstückstreff/Kännchentreff Samstag, 13.07.2019 ab 10.30Uhr

Babbelstunden-gemütliches Beisammensein

Alte Kapelle/Kirche

Dorfplatz, Freigericht-Altenmittlau

20 Jahre FSH-Freigericht-Aktion Lucia Dienstag, 01.10.2019 ab 14.30 Uhr

Wir beginnen mit einer kleinen Andacht zur Erinnerung der Verstorbenen in unserer Gruppe im Friedwald-Andachtsplatz um 14.30 Uhr auf der Lützelhäuser Seite

Dann fahren wir gemeinsam nach Freigericht-Somborn in das Heinrich Stadl zur offenen Kaffeerrunde-gemütliches Beisammensein

18.30 Uhr Andacht Aktion Lucia

*„Da sein dürfen, wie ich bin-mit allen Schwächen und Verletzungen...
Stärke und Unterstützung finden.“*

Neuigkeiten aus dem Verband

An folgenden Terminen ist kein Sport in der Kleinen Mehrzweckhalle in Freigericht-Altenmittlau, sondern ein Austausch und Informationsabend.

„Die andere Gesprächsrunde“ für alle Gruppenteilnehmer/innen aus allen Bereichen

Termine: 25.3. und 09.09.2019

Zeit: 18.00 -19.15 Uhr

Ort: Kleine Kapelle. 1.Stock

Hauptstraße/Dorfplatz, Freigericht-Altenmittlau

Die Wahl der Gruppenleitung steht bis Ende 2019 an!

Interessierte bitte melden!



Kreativ-Angebote

Ein ganz neues Angebot im Kreativbereich bieten unsere diesjährigen Termine an.

Es kann ausprobiert werden was gefällt und was als feste Gruppe eingeplant werden kann.

Die Kreativstunde bietet Basteln mit verschiedenen Materialien, therapeutisches Malen und Trommeln an. Was immer der Patient(in) zu seinem eigenen Wohlbefinden beiträgt, was immer er an Methoden wählt, um sich zu entspannen, eines ist sicher: Es erhöht seine Lebensqualität, seinen Lebenswillen und damit seine Kraft im Kampf gegen die Krankheit.

Angebote und Termine 2019

21.02. Bereich „Basteln-Gestalten“	<i>Zeit: 18.30 bis 21.00 Uhr</i>
18.04. Bereich „Trommeln“	<i>Zeit: 18.30 bis 21.00 Uhr</i>
23.05. Bereich „Basteln-Gestalten“	<i>Zeit: 18.30 bis 21.00 Uhr</i>
25.07. Bereich „Trommeln“	<i>Zeit: 18.30 bis 21.00 Uhr</i>
22.08. Bereich „Basteln-Gestalten“	<i>Zeit: 18.30 bis 21.00 Uhr</i>
26.09. Adventsbasteln	<i>Zeit: 18.30 bis 21.00 Uhr</i>
10.10. Bereich „Trommeln“	<i>Zeit: 18.30 bis 21.00 Uhr</i>
17.10. Adventsbasteln	<i>Zeit: 18.30 bis 21.00 Uhr</i>
24.10. Adventsbasteln	<i>Zeit: 18.30 bis 21.00 Uhr</i>
31.10. Adventsbasteln	<i>Zeit: 18.30 bis 21.00 Uhr</i>
07.11. Adventsbasteln	<i>Zeit: 18.30 bis 21.00 Uhr</i>

Bereich Basteln-Gestalten
Restaurant Mediterraneo, 1.Stock,
Alte Hauptstraße 26,
Freigericht-Somborn

Bereich „Trommeln“
In den Räumen des DRK Freige-
richt 1.Stock, Am Sportfeld 16a,
Freigericht-Somborn

Terminkalender

Januar

- Do 10. Stammtisch Neuerkrankte
Mi 16. Neujahrstreffen-Frühstück
Sa 26. Bad Sodener Gesundheitstage
So 27. Bad Sodener Gesundheitstage

Februar

- Sa 09. Austausch in der Klinik Bellevue
Do 14. Austausch Partner/Angehörige
Do 21. Kreativgruppe-Basteln

März

- Sa 09. Austausch in der Klinik Bellevue
Do 14. Gruppenabend
Sa 23. Näh-Aktion
Mo 25. Die andere Stunde
So 31. Frühjahrswanderung

April

- Sa 06. Austausch in der Klinik Bellevue
Do 11. Stammtisch Neuerkrankte
Do 18. Trommeln

Mai

- Sa 04. Austausch in der Klinik Bellevue
Do 09. Austausch Partner/Angehörige
Mi 15. Präsentation FSH im Sanitätshaus Nehls
Do 23. Kreativgruppe-Basteln

Juni

- Sa 01. Austausch
Do 13. Stammtisch Neuerkrankte

Terminkalender

Juli

- Sa 06. Austausch in der Klinik Bellevue
- Do 11. Stammtisch Neuerkrankte
- Sa 13. Frühstückstreff
- Do 25. Trommeln

August

- Sa 03. Austausch in der Klinik Bellevue
- Do 08. Austausch Partner/ Angehörige
- Do 22. Kreativgruppe -Basteln

September

- Sa 07. Austausch in der Klinik Bellevue
- Mo 09. Die andere Stunde
- Do 12. Gruppenabend
- Sa 14. Wanderung
- Do 26. Adventsbasteln
- So ??? Aktion Pink

Oktober

- Di 01. 20 Jahre Feier-Aktion Lucia
- Sa 05. Austausch in der Klinik Bellevue
- Do 10. Stammtisch Neuerkrankte
- Do 10. Trommeln
- Do 17. Adventsbasteln
- Do 24. Adventsbasteln
- Do 31. Adventsbasteln

November

- Sa 02. Austausch in der Klinik Bellevue
- Do 07. Adventsbasteln
- Do 14. Austausch Partner/ Angehörige
- Sa 30. Jahresfahrt

Dezember

- So 01. Jahresfahrt
- Do 12. Gruppenabend

Die Rolle der Partner

Freunde beim Umgang mit einer Krebserkrankung Miteinander ins Gespräch kommen!

Die Diagnose Krebs hat viele Auswirkungen, nicht nur auf die Betroffenen selbst, sondern meist auch auf deren Familien und Freunde.

Mit welchen typischen Problemen Angehörige zu kämpfen haben und wie sie sich selbst und dem Partner helfen können erfahren sie im Austausch.

Die Lebenspartner sind intensiv von der neuen Situation betroffen.

Es muss ein guter Umgang gefunden werden um „gemeinsam stark zu sein“.

Wir möchten diesem Personenkreis die Möglichkeit geben sich zu öffnen, ohne Angst haben zu müssen, die erkrankten Partner zusätzlich zu belasten.

Auch der Umgang mit Stress ist ein Teil der Gesprächsführung. Neue Kraft schöpfen-denn viele Angehörige überfordern sich und verlieren das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse.

Diese Gesprächsgruppe sollte für eine bessere Kommunikation beitragen zwischen den Betroffenen und den Partnern.

Die Gruppe trifft sich

14.02., 09.05., 08.08., 14.11.2019 Zeit : 18.30Uhr

Ort: Restaurant Mediterraneo, 1. Stock, Kleiner Saal (Orloff Saal)

Alte Hauptstraße 26, 63579 Freigericht-Somborn

Die Gesprächsgruppe trifft sich in einem neutralen Raum, alle Gespräche werden diskret behandelt. Rufen Sie uns an, wir sprechen mit Ihnen!

Wir geben der Selbsthilfe ein Gesicht!



Sigrid Blaich-Horn
Gruppenleitung und
Ansprechpartnerin für alle Bereiche
Freigericht-Somborn
Tel. 06055-82 792 oder
Info-fsh-freigericht@web.de

Kreativangebote werden betreut von :

Bereich-Malen: Sigrid Blaich-Horn

Bereich-Basteln/Gestalten: Helfer

Bereich-Adventsbasteln: Sigrid Blaich-Horn

Bereich-Trommeln: Sigrid Blaich-Horn

Aktivitäten werden betreut von :

Bereich-Sport: Sigrid Blaich-Horn

Bereich-Wanderungen: Sigrid Blaich-Horn und Helfer

Wichtige Hinweise:

Anruf genügt!

Alle Veranstaltungstermine vorbehaltlich, Änderungen möglich!
Wir führen auf Wunsch Einzelgespräche nach Vereinbarung durch.

Kontakt:

Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband Hessen e.V. Gruppe Freigericht

Gruppenleitung und Ansprechpartnerin für alle Bereiche

Sigrid Blaich-Horn
Tel. 06055-82 792
0172-66 16 734

Info-fsh-freigericht@web.de

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

Spendenkonto Gruppe Freigericht:
VR Bank Main-Kinzig-Büdingen

IBAN: DE 3750 6616 3900 0184 6477
BIC: GENODEF1LSR

Das Jahresprogramm der Gruppe
Freigericht erhalten Sie kostenlos.

Frauenselbsthilfe nach Krebs Bundesverband e.V. Tel. 0228-33 889-400

www.frauenselbsthilfe.de

Niemand da zum Reden?

<https://forum.frauenselbsthilfe.de>

www.krebsinformationsdienst.de

[www.deutsche-fatigue-gesellschaft.
de](http://www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de)

www.patienten-information.de

Info-Netz-Krebs
0800-80 70 88 77

Quellennachweis-Bildmaterial
„Broschüre Junge Menschen und
gealterte Strukturen“ FSH

Wir bedanken uns für die finanzielle
Unterstützung durch die

