

**Sept. 2019** Walking - 06.09./13.09./20.09. /27.09. -18:30 Uhr Freitagabend

Treffpunkte werden in der Presse bekanntgegeben u. telefonisch 07435/8054

So. 15.09.	16:00 Uhr	Patrozinium im Heiligkreuzz.
Mo.16.09.	14:30 Uhr	Gruppennachmittag im Heiligkreuzz.
Mo.16.09. ab	17:00 Uhr	Tanztherapie mit Anne im Heiligkreuzz.
Mo.23.09.	14:00 Uhr	Schwimmen im Badkap

**Oktober 2019**

Di. 01.10.		Lucia-Gedenken Überraschungsfahrt mit dem Bus
Fr. 11.10-13.10.		Landestagung-Pforzh. 40 Jahre
Mo.21.10.	14:00 Uhr	Schwimmen im Badkap
Fr. 25.10.	20:00 Uhr	Kegeln
Mo. 28.10	14:00 Uhr	Mittagstreff bei Sabine im z'licht heisle

**November 2019**

Mo.11.11.	13:30-14.30 Uhr	Gymnastik mit Dagmar Fleck i. Heiligkr.
Mo.11.11.	14:30 Uhr	Gruppennachmittag im Heiligkreuzz.
Mo.18.11.	14:00 Uhr	Schwimmen im Badkap
Mo.25.11.	14:00 Uhr	Mittagstreff bei Sabine im z'licht heisle
Fr. 29.11.	20:00 Uhr	Kegeln

**Dezember 2019**

Mo. 02.12.	14:00 Uhr	Schwimmen im Badkap
Sa. 07.12.	14:00 Uhr	Adventskaffee-Heiligkreuzzentrum in Eb.
Mo.16.12.		Besuche zu Hause

Eines unserer wichtigen Anliegen ist es krebserkrankten Menschen Zeit zu widmen, auch am Krankenbett oder zu Hause. Da wir vor einigen Jahren selbst betroffen waren, wissen wir um die Angst und Hilfslosigkeit. Bitte ruft uns an, wenn es Euch nicht gut geht oder wenn Ihr mit jemanden reden möchtet. Auch Teilnehmer unserer Gruppe, die nicht regelmäßig zu unseren Treffen kommen können und dennoch ein Gespräch suchen;

Wir sind für Euch da!

Die Leiterinnen Sabine Buck, Christine Lorch u. Dagmar Adler

**Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.**  
**Frauen und Männer mit der Diagnose Krebs und deren Angehörige**

Gruppe Albstadt, Balingen und Umgebung  
Landesverband Baden-Württemberg e.V.

**Selbsthilfe- Angebote 2019**



Aus eigener Erfahrung  
Hilfe zur Selbsthilfe  
Mut machen und wieder aktiv werden

Unter Schirmherrschaft der deutschen Krebshilfe e.V.

Wir bieten Informationen durch fachspezifische Vorträge, Gespräche untereinander-Einzelgespräche u.versch. Aktivitäten, z.B. Gymnastik, Schwimmen, Wandern, Walking u.Kegeln, die je nach Bedarf und Interesse wahrgenommen werden können. **Kein Mitgliedsbeitrag!**

Sabine Buck (Leiterin) Tel. 07435/8054  
Christine Lorch (Stellv.) Tel. 07432/3933  
Dagmar Adler(Kassiererin) Tel. 07432/22882

Spendenkonto: IBAN: DE49 6535 1260 0062 4433 06  
SWIFT-BIC: SOLADES1BAL

## Die Termine unserer Treffen von Januar 2019 bis Dezember 2019

### Januar 2019

- Sa.12.01.** 11:00 Uhr **Neujahrswanderung** z.Ochsenhaus  
Treffpunkt Parkplatz Kälberwies
- Fr. 18.01.** 20:00 Uhr **Kegeln**
- Mo.21.01.** 14:00 Uhr **Schwimmen** im Badkap

### Februar 2019

- Sa. 09.02.** 14:00 Uhr **Wanderung**
- Mo.11.02.** 14:00 Uhr **Schwimmen** im Badkap
- Fr. 15.02.-22.02.** Reise nach Mallorca - privat organisiert u. finanziert
- Sa.16.02-17.02.** **Gesundheitstage** in Balingen
- Mo.25.02.** 14:30 Uhr **Fasching** im Heiligkreuzzentrum i. Eb.

### März 2019 Die Themen der jeweiligen Gruppennachmittage werden rechtzeitig in der Presse und bei unseren Treffen bekannt gegeben.

- Fr. 01.03.** 20:00 Uhr **Kegeln**
- Mo. 11.03.** 13:30-14:30 Uhr **Gymnastik** im Heiligkreuzzentrum Eb.
- Mo. 11.03** 14:30 Uhr **Gruppennachmittag**- Heiligkreuzz. Eb.
- Mo. 18.03.** 14:00 Uhr **Schwimmen** im Badkap

### April 2019 ab 05.04.- 27.09. Walking Freitagabend 18:30Uhr Walking a. 05.04.u.12.04.

- Mo.01.04.** 14:00 Uhr **Schwimmen** im Badkap
- Mo.08.04.** 14:30 Uhr **Gruppennachmittag** im Heiligkreuzz.
- Mo.08.04.** ab 17:00 Uhr **Tanztherapie mit Anne** im Heiligkreuzz.
- Sa. 27.04.** 14:00 Uhr **Wanderung**

### Mai 2019 Walking a.03.05./10.05./17.05.u.24.05. Freitags 18:30 Uhr

- Mo.06.05.** 14:30 Uhr **Gruppennachmittag** im Heiligkreuzz.
- Mo.06.05.** ab 17:00 Uhr **Tanztherapie mit Anne**
- Mo.13.05.** 14:00 Uhr **Schwimmen** im Badkap
- Mo. 20.05.** 14:00 Uhr **Mittagstreff** b. Sabine im z'liacht heisle



Sabine Buck und Christine Lorch mit Team



### Juni 2019 Walking a.07.06./14.06./21.06.u.28.06. Freitags 18:30 Uhr

- Sa. 01.06.** 14:00 Uhr **Wanderung**
- Mo 03 .06.** 14:00 Uhr **Schwimmen** im Badkap
- Mo. 24.06.** **Jahresinformationsfahrt**

### Juli 2019 Walking a.05.07./12.07.u.19.07. Freitags 18:30 Uhr

- Mo.08.07.** 14:30 Uhr **Gruppennachmittag**-  
Heiligkreuzzentrum Herderstr.89
- Mo.08.07.** ab 17:00 Uhr **Tanztherapie mit Anne** i. Heiligkreuzz.
- Mo.15.07.** 14:00 Uhr **Schwimmen** im Badkap
- Fr. 26.07.** 19:00 Uhr **Lagerfeuer** bei Sabine in Zillh.

### August 2019

- Walking a.02.08./16.08.u.23.08.**  
**Freitags 18:30 Uhr**
- Sa.10.08.** 14:00 Uhr **Wanderung**
- Fr. 30.08.** 19:00 Uhr **Abendtreff**  
bei Sabine im z'liacht heisle in  
Zillhausen

