

Wir laden Sie herzlich ein zu ...

Aktiv um 2 ...

jeden 1. Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr im
AOK Gesundheitszentrum Heidenheim, Daimlerstr.6

Abendtreff für Krebserkrankte, Angehörige und Interessierte ...

jeden 3. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr im
AOK Gesundheitszentrum Heidenheim, Daimlerstr.6

Kunsttherapie ...

jeden 4. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr im
AOK Gesundheitszentrum Heidenheim, Daimlerstr.6

Wassergymnastik ...

jeden Mittwoch von 8.30-9.30 Uhr und 10.00-11.00 Uhr
im Schwimmbad des Klinikum Heidenheim

Sport nach Krebs ...

jeden Dienstag von 9.00-10.00 Uhr und jeden
Donnerstag von 17.00-18.00 Uhr sowie von
18.00-19.00 Uhr im Voith-Sportzentrum Heidenheim,
Wilhelmstr. 200, sowie
jeden Dienstag von 18.30-19.30 Uhr in Dischingen in der
Arche.

Wandern ...

jeden 2. Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr.
Treffpunkt wird in der Tagespresse bekannt gegeben.

Walking ...

jeden Montag, Zeitpunkt und Treffpunkt nach Absprache.

MammaCafé ...

Donnerstags, Termine siehe Halbjahres-Programm, um
14.30 Uhr im Klinikum Heidenheim (bitte Ausschilderung
beachten).

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Leiterin der Gruppe Heidenheim

Stellv. Landesvorsitzende

Susanne Mandl

Langobardenweg 7

89522 Heidenheim

Tel.: 07321-20277

E-Mail: s.mandl@frauenselbsthilfe-bw.de
s.mandl@arcor.de

1. Stellvertreterin

Frederike Junginger

Alemannenstr. 71

89522 Heidenheim

Tel.: 07321-21299

E-Mail: junginger.frederike@web.de

2. Stellvertreterin

Elisabeth Schneider

Schmittenplatz 5

89522 Heidenheim

Tel.: 0157-53700656

E-Mail: eschneider1508@gmail.com

Kassiererin

Ingeborg Öhrlich

Wolfsbühlweg 36

89520 Heidenheim

Tel.: 07321-65495

E-Mail: ingeborg.oehrlich@web.de

Spendenkonto:

Heidenheimer Volksbank e.G.

IBAN: DE65 6329 0110 0150 5050 00

BIC: GENODES1HDH

Wir danken allen, die uns unterstützen und helfen,
etwas zu bewegen.

Bei Spenden ab 50 € erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.
Dazu benötigen wir Ihre vollständige Anschrift im Verwendungszweck Ihrer Überweisung.

Auffangen Informieren Begleiten

während und nach
einer Krebserkrankung

in Heidenheim seit 1979



- Für Frauen, Männer und Familien -

www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/heidenheim.html

www.brustkrebs-beim-mann.de

www.netzwerkstattkrebs.de

Krebskrank? Wir sind für SIE da!

Wenn die Diagnose „Krebs“ lautet, ist das für die meisten Menschen ein Schock. Das Leben scheint aus den Fugen zu geraten. Die Erschütterung erstreckt sich auf alle Lebensbereiche. Angesichts der Bedrohung des eigenen Lebens stellt sich ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit ein.

Der Weg, der jetzt zu gehen ist, erscheint steinig und unüberwindbar.

Wir, die Mitglieder der Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH), sind ihn bereits gegangen.

Vor dem Hintergrund unserer gesammelten Erfahrungen helfen wir Betroffenen und ihren Angehörigen, ihren persönlichen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden. Unsere Gruppe in Heidenheim steht seit 1979 Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Gemeinsam mit unseren Experten lassen wir Sie nicht allein.

Alle, die an Krebs erkrankt sind, oder Angehörige von Krebskranken, können sich unserer Selbsthilfegruppe der FSH anschließen, unabhängig von Alter, Geschlecht und Art der Krebserkrankung. Dafür müssen die Hilfesuchenden weder Mitglied in der FSH sein, noch werden.

Mit Ausnahme der Kunsttherapie und der Wassergymnastik sind die regelmäßigen Veranstaltungen kostenlos.

Wir sind ...

... eine bundesweit tätige Vereinigung von Frauen und Männern, die das Leben mit Krebs aus eigener Erfahrung kennen.

... ein gemeinnütziger Verein mit einem dichten Netz an Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland, der seit 1976 Krebskranken und Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite steht.



Wir wollen ...

... Krebskranke psychosozial begleiten.

Durch menschliche Zuwendung in Einzelgesprächen und Aussprache in Selbsthilfegruppen gemeinsam lernen, mit Krebs zu leben.

... helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden.

Vermitteln von Hoffnung durch persönliche Erfahrung und eigenes Erleben.

... Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft geben.

Aktuelle Vorträge von Fachleuten aus den verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens, u. a. Ernährung, Bewegung.

... helfen, die Lebensqualität zu verbessern.

Hilfe zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Förderung der Kreativität.

... über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht informieren.

Anschlussheilbehandlung, Rehabilitation, Wiedereingliederung, Pflegeversicherung, Renten u.v.a.m.

... die Interessen Krebskranker sozialpolitisch und gesundheitspolitisch vertreten.

Dieses 6-Punkte-Programm ist Grundlage unserer Beratungsarbeit.



Wir bieten ...

... Gruppen- und Einzelgespräche sowie Telefon- und Online-Beratung unter Wahrung äußerster Diskretion.

... regelmäßige Treffen mit Themen und Referenten.

... Raum für persönliche Begegnungen und Austausch untereinander.

... kostenlose Schulungs- und Fortbildungsveranstaltungen für Mitglieder auf Bundes- und Landesebene.

... kostenlose und allgemeinverständliche Ratgeber in Form von Faltschlätern, Broschüren und DVDs.

... Informationen für Krebskranke in der „perspektive“, dem vierteljährlich erscheinenden Magazin der Frauenselbsthilfe.

Wir helfen ...

... ehrenamtlich und unentgeltlich.

... ohne Mitgliedsbeiträge zu erheben.

... als fester Bestandteil des Gesundheitswesens in der Krebstherapie und -nachsorge.

... mit unseren Erfahrungen und Kenntnissen.

... mit interessanten, abwechslungsreichen Treffen und zahlreichen gemeinsamen Aktivitäten.

Wir treffen uns ...

... um Erfahrungen auszutauschen.

... um Neuigkeiten aus dem Gesundheitssystem zu erfahren.

... zu Vorträgen von Experten aus allen onkologischen Bereichen.

... um der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben!