

## Frauenselbsthilfe nach Krebs, warum?

Sie sind an Krebs erkrankt, suchen Informationen, möchten sich mit ebenfalls betroffenen Frauen austauschen und Neues ausprobieren?

**Dann sind Sie bei uns richtig.**

Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie hilfreich es ist, in dieser besonderen Lebenssituation verstanden zu werden und Rückhalt zu erfahren.

Mit unseren Gruppenangeboten möchten wir auf die persönlichen Lebenssituationen und die Problemlagen akut Betroffener eingehen und auf dem Weg durch die Erkrankung unterstützen. Wir bieten Gespräche an, gemeinsame Aktivitäten, ärztliche Fachvorträge, um Wege aufzuzeigen, die Freude und den Spaß am Leben wieder zu finden bzw. neu zu entdecken.

**»Das Leben hält immer neue Träume bereit,  
wenn alte Träume gehen.«** Robert Goddard

Schreiben sie uns oder rufen sie einfach an. Die Teilnahme ist unverbindlich und wenn nicht explizit angegeben, völlig kostenlos. Betroffene Frauen und An-, bzw. Zugehörige sind jederzeit bei uns herzlich willkommen.

**Kommen sie vorbei – Wir sind gerne für sie da!**

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

Oder über unsere  
Videos auf Youtube



Das Netzwerk für besonders junge Frauen,  
[www.netzwerkstattkrebs.de](http://www.netzwerkstattkrebs.de)



# FRAUENSELBSTHILFE nach Krebs

Landesverband  
Rheinland-Pfalz / Saarland e.V.

*Wenn Sie reden möchten...“*  
oder Unterstützung brauchen – Wir sind gerne für Sie da.

Kontakt zu uns:



**Manuela Schurhammer** (im Bild rechts)  
Tel.: 0 62 36–69 55 07 | Email: fsh-speyer-abend-aktiv@gmx.de

**Sylvia Zerech** (im Bild links)  
Tel.: 0 62 35–45 54 263 | Email: fsh-speyer-abend-aktiv-sz@gmx.de

**Beate Müller** (im Bild mitte)  
Email: fsh-SP-Aaktiv@gmx.de

Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller  
Förderung der Deutschen Krebshilfe  
**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

**Spendenkonto:**

Gruppenkontonummer  
Sparkasse Vorderpfalz  
IBAN-Nr. DE07 5455 0010 0193 0270 67  
SWIFT-BIC. LUHSDE6AXXX

## Gruppe Speyer Abend-Aktiv Jahresprogramm

## Von Betroffenen für Betroffene

AUFFANGEN • INFORMIEREN • BEGLEITEN

**Jeden 2. Dienstag im Monat Gruppentreffen  
von 19:00 bis 21:00 Uhr,**

Ort: St. Georgenhaus bei der Dreifaltigkeitskirche  
in 67346 Speyer, Große Himmelsgasse 4



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

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



**08.01.2019 „Frauenwohl – Zeit für MICH“ & Happy New Year 2019**

mit Heike Braun Naturkosmetikerin Primavera®  
**Selbstkostenbeitrag 3 €**

**12.02.2019 „Keine Angst vor der Angst ...“**

mit Dr. Anette Brechtel, Psychologische Psychotherapeutin  
 und Psychoonkologin

**12.03.2019 Workshop „ZEIT ZU LEBEN“**

**Wir gestalten gemeinsam unser ZEIT-ZU-LEBEN-BUCH**

anlässlich des 40 jährigen Jubiläums unseres  
 Landesverbandes Rheinlandpfalz/Saarland e.V.  
 (mitzubringen bitte Zeitschriften, Schere und Klebestick)

**09.04.2019 „spirit of drums ...“**

**14.05.2019 „aktuelles zum Thema Mammakarzinom“**

mit Dr. med. Karl Hünermund, Facharzt für Hämatologie  
 und Onkologie

**11.06.2019 „Zisch und Weg ...“**

mit befreienden Atemübungen unterstützter  
 Gesprächsaustausch

**09.07.2019 „Wie die Zeit vergeht ... 2014 - 2019“**

**18 Uhr – 21 Uhr! Sommerfest ... mit musikalischer  
 Begleitung von Christel Hering**  
 (nähere Informationen folgen)

**13.08.2019 Einführung in die Franklin-Methode®  
 Wahrnehmung des Seins**

mit Eva Pieroth Päd. M.A. Gesprächstherapie (IPP HD);  
 systemische Beratung (IGST HD) zertifizierte  
 Bewegungspädagogin Franklin-Methode® Level 1  
 (Bequeme Kleidung und schuhfreie Füße sind von Vorteil)  
**Selbstkostenbeitrag 3 €**

**10.09.2019 „dem Alltag davonlaufen“  
 Jahresausflug ganztags – Wandertag**

(nähere Informationen folgen)

**09.10.2019 „Frauenkino“**

**Mittwoch! (verbindliche Anmeldung sowie  
 Unkostenbeitrag 3 € bis 13.08.19)**

Treffpunkt: REX Kino-Center, Zeppelinstr. 6, 67105 Schifferstadt

**12.11.2019 „Soulcollage“**

mit Renate Kintea, Ergotherapeutin  
 (mitzubringen bitte Zeitschriften, Schere und Klebestick)  
**Selbstkostenbeitrag 3 €**

**10.12.2019 „Lasst uns froh und munter sein ...“**



**Schön dass Du dabei bist ...**

**Feel Good Cafe**

Ein Zusatzangebot für Neuerkrankte bzw. ALLE während  
 oder nach der Therapie. Gesprächsaustausch in lockerer  
 unkomplizierter Form. Interessiert?

**Wann:** Jeden letzten Mittwoch im Monat  
**Uhrzeit:** ab 10 Uhr

**Wo:** Kurt Schumacher Str. / Im Erlich; 67346 Speyer  
**Treffpunkt:** Cafe Görtz

**Wir freuen uns auf Euch!**

Manuela Sylvia Beerte



[www.frauenselbsthilfe.de/](http://www.frauenselbsthilfe.de/)  
[speyer-abend-aktiv.de](http://speyer-abend-aktiv.de)



Mit freundlicher Unterstützung: IKK Südwest