



# FRAUENSELBSTHILFE nach Krebs

Landesverband  
Rheinland-Pfalz / Saarland e.V.

## Frauenselbsthilfe nach Krebs, warum?

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

## Dann kommen Sie zu uns!

Aus unserer eigenen Erfahrung und unserem eigenen Erleben wissen wir, wie hilfreich es ist, in dieser besonderen Lebenssituation verstanden zu werden und Rückhalt zu erfahren. Mit unseren vielfältigen Angeboten möchten wir Sie unterstützen, Ihren ganz persönlichen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden. Wir möchten der Lebensfreude trotz Krebs Raum geben. In einer besonderen Gemeinschaft Spaß und Freude am Leben wieder finden und neu entdecken.

**„Hier sind wir zusammen stark – und dürfen doch schwach sein.“**

*Worte einer Gruppenteilnehmerin*

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.

Die Teilnahme an unseren Angeboten ist unverbindlich und kostenlos (Ausnahmen sind angegeben).

## Wir freuen uns auf Sie!

*Renate Andrea Marianne*

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

**Das Netzwerk für besonders junge Frauen!**



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



### Andrea Gnirss

Tel.: +49 (0) 6391 - 2661

Email: [fsh.andreagnirss@t-online.de](mailto:fsh.andreagnirss@t-online.de)

### Marianne Hauser

Tel.: +49 (0) 6333 - 65261

### Renate Wucher

Tel.: +49 (0) 6396-308

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

### Spendenkonto:

FSH Gruppe Dahn

Sparkasse Südwestpfalz

IBAN DE 57 542 500 100098 0138 32

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

## Gruppe Dahn/Pirmasens Jahresprogramm 2019

## Von Betroffenen für Betroffene

AUFFANGEN • INFORMIEREN • BEGLEITEN



**FSH! MUTIG-BUNT-AKTIV**  
**Frauenselbsthilfe**  
**nach Krebs**

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



## Gruppennachmittag

**Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats

**Uhrzeit:** 15 Uhr

**Wo:** Weißenburgerstraße 17, 66994 Dahn

**Treffpunkt:** Haus des Gastes

**07. Februar 2019** Rückblick und Ausblick

**07. März 2019** Darmkrebs – neues zum Thema – Update 2019

Vortrag von Dr. Jens Funda, Gastroenterologe Pirmasens.

**Samstag, 16. März 2019**

**Im dunklen lässt sich's gut munkeln**

**Workshop Schwarzlichttheater**

Gemeinsames Projekt mit vielen FSH-Frauen unserer Region  
Neustadt, Reblaustheater

*Details werden noch bekannt gegeben*

**04. April 2019** Ein dufter Nachmittag

Ätherische Öle für alle Lebenslagen

mit Lisa Warth Gesundheitspraktikerin für Aromaselbstpflege

**Samstag, 13. April 2019** Zum Wohl. Die Pfalz

Tagesfahrt nach Bad Dürkheim mit Salz, Sekt und Schmaus  
Unkostenbeitrag Anmeldung bei Renate Wucher

**02. Mai 2019** Fit und entspannt

Bewegter und entspannter Nachmittag im Fitnessstudio Spengler  
mit Besuch der Salzgrotte und Klangmeditation.

**Treffpunkt: 15.00 Uhr, Pirmasenser Straße 62, Dahn**

**06. Juni 2019** „Starke Frauen – starke Getränke“

Führung „Starke Frauen unserer Stadt“ und Besuch der Kaffeerösterei  
Kaffeefleck mit Einkehr, Bad Bergzabern.

**Treffpunkt: 14.30 Uhr, Haus des Gastes Dahn**

**(Fahrgemeinschaften)**

**04. Juli 2019** Sommer und Eis

*Eis essen auf der Terrasse, Haus des Gastes*

**Samstag und Sonntag 06. – 07. Juli 2019** *Zeit zum Leben* 

*Meditatives, kreatives Stärkungswochenende auf dem Liebfrauenberg/  
Elsaß, mit Quigong, Tai-Chi und gemeinsamem Kreativprojekt Über-  
nachtung und Vollpension*

*Kosten werden noch bekannt gegeben, Anmeldung mit Anzahlung  
bei Renate Wucher*

**01. August 2019** Spaß und Genuss im Heuwiesen-Park

*Wassertreten und Picknick in Rumbach*

**Treffpunkt: 15.00 Uhr, am Park**

**05. September 2019** Was ich Euch noch sagen wollte

*Erinnerungen, Vorkehrungen, Nachlass*

*Vortrag Margarethe Buhl, Buchautorin Speyer*

**Freitag und Samstag 6. – 7. September 2019** 

**Dem Alltag davon laufen**

*Wandern für die Seele, Übernachtung mit Frühstück,*

*Kosten werden noch bekannt gegeben, Anmeldung mit Anzahlung  
bei Renate Wucher*

**10. Oktober 2019** „Grumbeerbroode“

**Treffpunkt: 15.00 Uhr auf dem OGV Gartengelände, Dahn**

**07. November 2019** Was Frau wissen möchte –  
Themen rund um unsere Gesundheit

*Vortrag Dr. Salzmann, Gynäkologe Pirmasens*

**05. Dezember 2019** Lasst uns froh und munter sein

*Adventfeier*

**Außerdem:**

**11. Mai 2019** Informativ und interessant –  
Krebstag Pirmasens

*10.00 – 14.00 Uhr Wasgauhalle Messegelände*



## Sportgruppe

**AKTIV SEIN • LACHEN • BEWEGEN**

### Rehasport

Jeden Mittwoch 9.00 – 10.00 Uhr

Fitnessstudio Spengler, Pirmasenser Straße 62, Dahn

### Outdoortraining

Jeden Montag 10.00 Uhr Treffpunkt Fitness Camp,

Weißenburgerstraße 19, Dahn

(Mit Rehaschein oder Gebühr je Teilnahme)

## IssDichGlücklich – Frühstückstreffen

Ein Zusatzangebot für Neuerkrankte bzw. ALLE  
während oder nach der Therapie. Gesprächsaustausch  
in kleiner, vertraulicher, lockerer Runde.

**Jeden dritten Donnerstag im Monat ab 9.00 Uhr.**

**Treffpunkt: Café Faas Lemberg, Hauptstraße 31**

(Selbstzahler)