

## Wir über uns

Frauen, die Erfahrungen mit Krebs machen mussten, haben sich 1978 zu einer offenen Selbsthilfegruppe zusammengefunden, weil Schweres gemeinsam leichter zu tragen ist. Wir helfen uns gegenseitig, wieder Mut zu fassen und unser Leben auch mit der Krankheit positiv und aktiv zu gestalten. Dabei sind uns Veranstaltungen und Gruppentermine eine Hilfe. Die Angebote stehen allen betroffenen Frauen offen, ob in der akuten Phase der Erkrankung oder danach. Wir akzeptieren den Wunsch nach Anonymität und wahren die Schweigepflicht.

## Das Leitungsteam

Heidi Frank  
Michaela Schneider  
Petra Gohl

Bettina Hall  
Edes Schäffer

## Kontakt

[kontakt@frauen-nach-krebs.de](mailto:kontakt@frauen-nach-krebs.de)  
**[www.frauen-nach-krebs.de](http://www.frauen-nach-krebs.de)**  
Bettina Hall  
Petra Gohl

07141/28 74 31  
07141/29 82 813



## Internet-Adressen:

[www.krebsverband-bw.de](http://www.krebsverband-bw.de)  
[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)  
[www.krebsinformation.de](http://www.krebsinformation.de)  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

[www.mamazone.de](http://www.mamazone.de)  
[www.rkh-kliniken.de](http://www.rkh-kliniken.de)  
[www.inkanet.de](http://www.inkanet.de)  
[www.curado.de](http://www.curado.de)

## Die Selbsthilfegruppe ist

- Kooperationspartner des Brustzentrums Ludwigsburg
- Mitglied im Krebsverband Baden-Württemberg
- Mitglied der Kath. Erwachsenenbildung
- Mitglied bei RAG Ludwigsburg und ein selbstständiger Arbeitsbereich in der Diakonie- und Sozialstation Ludwigsburg.

Die Arbeit wird durch Spenden ermöglicht und getragen.

### **Spendenkonto:**

Für Spenden bis 200 €  
IBAN: DE12 6045 0050 0000 1828 70  
Kreissparkasse Ludwigsburg  
Überweisungsbeleg gilt als Spendenquittung

Für Spenden über 200 €  
Sozialstation Ludwigsburg e.V.  
IBAN: DE36 6045 0050 0000 1130 83  
Kreissparkasse Ludwigsburg  
Verwendungszweck: (bitte angeben)  
„SHG Frauen nach Krebs Ludwigsburg“  
Spendenbescheinigung wird auf Wunsch ausgestellt.

## ambulante Krebsberatungsstelle Ludwigsburg

**psychosoziale Beratung, Unterstützung bei  
Anträgen mit Behörden, Informationen zu  
Patientenverfügung**

**Mo - Mi, Fr:** 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
**Do:** 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Klinikum Ludwigsburg  
Posilipenstr. 4, 71640 Ludwigsburg  
07141/99-67871  
[lb.krebsberatung@rkh-kliniken.de](mailto:lb.krebsberatung@rkh-kliniken.de)

# Neue Wege gehen



# Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs Ludwigsburg

**Programm 2023/2**

## Kunst und Kultur

**Donnerstag, 07. September 2023 14:30 Uhr**  
**Genussführung: Kaffeeklatsch mit der Grävenitz**  
Kulinarischer Spaziergang durch Ludwigsburg

**Mittwoch, 11. Oktober 2023, 14:00 Uhr**  
**Thematische Führung Pablo Picasso**  
In der Staatsgalerie Stuttgart

**Mittwoch, 08. November 2023, 16:30 Uhr**  
**Führung: Hinter die Kulissen des Staatstheaters**  
Stuttgart

**Dienstag, 05. Dezember 2023, 15:00 Uhr**  
**Spaziergang über den Ludwigsburger**  
**Weihnachtsmarkt**

Kontakt und Anmeldung:

Michaela Schneider	07141/45 77 088
Heidi Frank	07144/2 97 85

## Treff am Abend

**Dienstag, 17. Oktober 2023, 18:00 Uhr**

**Ernährungsvortrag: Besondere**  
**Ernährungsempfehlungen für die zweite**  
**Lebenshälfte**

**Referentin: Frau Dr. Entenmann**

Ernährung leistet einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität. Frau Dr. Entenmann zeigt uns wie eine gesunde, ausgewogene Ernährung in der zweiten Lebenshälfte mit den Bedürfnissen und Geschmacksvorlieben eines jeden Einzelnen in Einklang gebracht werden kann.

Edith-Stein-Haus  
Parkstr. 34, Ludwigsburg-Hoheneck

Kontakt und Anmeldung:  
Bettina Hall 07141/28 74 31  
Bettina.Hall@gmx.de

## Offener Gesprächskreis

In der Selbsthilfegruppe sind Frauen, die selbst Erfahrung mit Krebs machen mussten und wissen deshalb, dass Schweres gemeinsam leichter zu ertragen ist.

Der Erfahrungsaustausch ist das wichtigste Anliegen. Dafür wird ein Rahmen geschaffen, in dem sich alle Teilnehmerinnen wahrgenommen und angenommen fühlen. Die Angebote stehen allen betroffenen Frauen offen, ob in der akuten Phase der Erkrankung oder danach.

Es gibt Informationen, Entspannungs- und Imaginationsübungen

**Freitags** 17:15 Uhr – 19:00 Uhr Haus Edith Stein  
Parkstr. 34, Ludwigsburg-Hoheneck.

Von 16:30 Uhr – 17:15 Uhr: Einführung für Frauen, die neu zum Gesprächskreis kommen wollen.

08. September	22. September
06. Oktober	20. Oktober
10. November	24. November
08. Dezember	15. Dezember

Kontakt und Anmeldung:

Bettina Hall	07141/28 74 31
Petra Gohl	07141/29 82 813

## Adventsfeier

**Dienstag, 12. Dezember 2023, 14:30 Uhr**  
Gemeindehaus der Auferstehungskirche  
Schorndorfer Str. 78, Ludwigsburg

Anmeldung erforderlich

Kontakt und Anmeldung:

Heidi Frank	07144/2 97 85
Heidemarie.Frank1@gmx.de	

## Pilates gepaart mit Entspannung

Mit diesem Workout verbessern und stärken wir unverzichtbare Elemente unseres Körpers. Das Ziel ist es durch dieses Ganzkörpertraining unsere Kraft, Balance, Beweglichkeit, Haltung und Körperkontrolle zu stärken.

Ihr braucht nur eine Matte, etwas zu trinken und Motivation, der Spaß kommt dabei garantiert nicht zu kurz

Hüban Burkhardt  
Mittwochs, 16:00 Uhr – 17:00 Uhr  
Edith-Stein-Haus  
Parkstr. 34, Ludwigsburg-Hoheneck

Kontakt und Anmeldung:  
Edes Schätfer 07141/50 54 643  
Edess@gmx.de

## Let's go

Gemeinsam machen sich jeden Montag ein paar unserer Frauen auf den Weg, denn mehr Schritte am Tag stehen im Zusammenhang mit einem geringeren Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauferkrankungen. Das Immunsystem wird gekräftigt und durch die geringe Belastung werden die Knochen und Gelenke geschont, gleichzeitig jedoch gestärkt. Spazieren zu gehen hilft außerdem beim Entspannen, hebt unsere Stimmung und beflügelt unsere Kreativität.

Ein schöner Start mit Gleichgesinnten bei einem Spaziergang in die Woche.

Montags, 17:00 Uhr – ca.18:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz CVJM Heim  
Möglingen, Mühlwiesenstraße 10  
In der dunklen Jahreszeit früher

Kontakt und Anmeldung:  
Petra Gohl 07141/29 82 813  
PetraSGohl@gmx.de