

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

Petra Gohl
Michaela Schneider

Bettina Hall
Edes Schätfer

Kontakt

kontakt@frauen-nach-krebs.de
www.frauen-nach-krebs.de
Bettina Hall
Petra Gohl

07141/28 74 31
07141/29 82 813



Internet-Adressen:

www.krebsverband-bw.de
www.krebsgesellschaft.de
www.krebsinformation.de
www.krebshilfe.de

www.mamazone.de
www.rkh-kliniken.de
www.inkanet.de
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:

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
Posilipostr. 4, 71640 Ludwigsburg
07141/99-67871
lb.krebsberatung@rkh-kliniken.de

Neue Wege gehen



Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs Ludwigsburg

Kunst und Kultur

Donnerstag, 25. Januar 2024 15:00 Uhr
„Herrenberger Altar“ - ein Meisterwerk im Focus
in der Staatsgalerie Stuttgart

Dienstag, 12. März 2024, 14:00 Uhr
Museum der Illusionen
in Stuttgart
Interaktives Erlebnis mit optischen Täuschungen,
visuellen Tricks und Spielereien

Donnerstag, 4. April 2024, 09:00 Uhr
Tagesausflug nach Pforzheim
Techn. Museum der Schmuckindustrie und
Asisi Panorama „Pergamon“

Donnerstag, 11. Juli 2024, 17:00 Uhr
Stadtführung in Besigheim

Kontakt und Anmeldung:

Michaela Schneider 07141/45 77 088
MichaelaSchneider1@web.de

Treff am Abend

Donnerstag, 16. Mai 2024, 18:00 Uhr
Keramik selbst bemalen
mit Pinsel frei Hand oder mit Schablone und
Stempel ein persönliches Unikat gestalten.
Die Keramik wird anschließend gebrannt und ist
somit haltbar und spülmaschinenfest

Lust&Laune Kreativwerkstatt Seestraße. 18,
Ludwigsburg

Kontakt und Anmeldung:

Petra Gohl 07141/29 82 813
PetraSGohl@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.

12. Januar	26. Januar
09. Februar	23. Februar
08. März	22. März
12. April	26. April
10. Mai	24. Mai
07. Juni	28. Juni
05. Juli	19. Juli

Kontakt und Anmeldung:

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

Reha-Wochenende

Freitag, 21. Juni – Sonntag, 23. Juni 2024
Hohenwart Forum Pforzheim

Kontakt und Anmeldung:

Kontakt und Anmeldung:
Bettina Hall 07141/28 74 31
Bettina.Hall@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-Kreislaufkrankungen. 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, 15:00 Uhr – ca.16:00 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