

## 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

Bettina Hall	Michaela Schneider
Edes Schäfer	Petra Gohl
Beate Kübler	

## 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 07141/28 74 31  
Petra Gohl 07141/29 82 813



## Internet-Adressen:

<a href="http://www.krebsverband-bw.de">www.krebsverband-bw.de</a>	<a href="http://www.mamazone.de">www.mamazone.de</a>
<a href="http://www.krebsgesellschaft.de">www.krebsgesellschaft.de</a>	<a href="http://www.rkh-kliniken.de">www.rkh-kliniken.de</a>
<a href="http://www.krebsinformation.de">www.krebsinformation.de</a>	<a href="http://www.inkanet.de">www.inkanet.de</a>
<a href="http://www.krebshilfe.de">www.krebshilfe.de</a>	<a href="http://www.curado.de">www.curado.de</a>

## Die Selbsthilfegruppe ist

- Kooperationspartner des Krebszentrum Nord-Württemberg und seine Organzentren
- Mitglied im Krebsverband Baden-Württemberg
- Mitglied der Kath. Erwachsenenbildung
- Mitglied bei NeGeS Ludwigsburg und ein selbstständiger Arbeitsbereich in der Diakonie- und Sozialstation Ludwigsburg.

Die Arbeit wird durch Spenden ermöglicht und getragen.

Für Spenden bis 200 €  
IBAN: DE92 6045 0050 0030 2465 80  
Kreissparkasse Ludwigsburg  
Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs 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  
Posilipostr. 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

## Kunst und Kultur

**Mittwoch, 25. September 2024, 15:00 Uhr**

**Genussführung: Bella Italia**

Italienische Spuren, Persönlichkeiten und Spezialitäten in Ludwigsburg

**Dienstag, 08. Oktober 2024, 14:00 Uhr**

**Museum der Illusionen**

Stuttgart

**Montag, 28. Oktober 2024, 15:30 Uhr**

**Führung: Hinter die Kulissen des Landtages von Baden-Württemberg**

Stuttgart

Kontakt und Anmeldung:

Michaela Schneider 07141/45 77 088

MichaelaSchneider1@web.de

## Treff am Abend

**Donnerstag, 26. September 2024, 18:00 Uhr**

**Vorstellung und offene Fragerunde mit Prof. Dr. med. Sebastian Berlit**

Der neue Ärztliche Direktor der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Ludwigsburg stellt sich, seine Schwerpunkte und die Neuerungen in der Frauenklinik Ludwigsburg vor.

In einer offenen Fragerunde beantwortet er gerne die vielfältigen Fragen aus unserer Runde.

*„Der Jüngste im Bunde der Chefärzte am RKH Klinikum Ludwigsburg (...) bezeichnete die operative onkologische Gynäkologie als sein Steckenpferd. Berlits Vision: Der Ausbau der operativen gynäkologischen Onkologie und Aufbau eines interdisziplinären Beckenbodenzentrums zusammen mit der Allgemeinchirurgie und der Urologie.“*  
[www.management-krankenhaus.de/news/](http://www.management-krankenhaus.de/news/)

Edith-Stein-Haus

Parkstr. 34, Ludwigsburg-Hoheneck

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.

30. August	13. September
27. September	11. Oktober
25. Oktober	08. November
22. November	06. Dezember
20. Dezember	

Kontakt und Anmeldung:

Bettina Hall 07141/28 74 31

Petra Gohl 07141/29 82 813

## Adventsfeier

**Dienstag, 03. Dezember 2024, 14:30 Uhr**

Gemeindehaus der Auferstehungskirche  
Schorndorfer Str. 78, Ludwigsburg

Bei einem gemütlichen Adventskaffee werden wir die Adventszeit feiern und genießen.

Wir bitten um Anmeldung

Kontakt und Anmeldung:

Michaela Schneider 07141/45 77 088

MichaelaSchneider1@web.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 Schäfter 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, 17:00 Uhr – ca. 18:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz CVJM Heim

Möglingen, Mühlwiesenstraße 10

In der dunklen Jahreszeit ab 15:00 Uhr

Kontakt und Anmeldung:

Petra Gohl 07141/29 82 813

PetraSGohl@gmx.de