

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Selbsthilfegruppe Krebs - gemeinsam sind wir stark

Ein offenes Angebot für Menschen mit Krebserkrankung als Hilfe zur Selbsthilfe.

Unsere Selbsthilfegruppe (SHG) bietet einen geschützten und vertrauensvollen Raum, in welchem über die täglichen Herausforderungen aber auch Freuden im Leben gesprochen werden kann. Man ist Teil einer Gemeinschaft, in der man positive Gedanken, Ideen und Anregungen für jede Lebenssituation finden kann und in schwierigen Situationen aufzufangen wird. Mitglied einer Selbsthilfegruppe zu sein, kann daher einen großen Teil zur Krankheitsbewältigung sowie zum Genesungsprozess beitragen.

Inhalte der Treffen:

- Informationen und Erfahrungen austauschen
- Kontakte knüpfen
- sich aussprechen und gegenseitig Hilfe geben
- Neuigkeiten aus dem Gesundheitssystem erfahren
- komplementäre Unterstützung bei Krebserkrankung und deren Vorsorge
- gemeinsame Wege in der Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen finden
- gemeinsam Unternehmungen planen und durchführen
- der Lebensfreude, trotz Krebserkrankung, Raum geben
- verschiedene informative Vorträge über Gesundheitsberatung, Entspannungsübungen, Stressprävention, Ernährungsberatung, Schlafhilfen und Pflanzenheilkunde, anhören

Termine:

Die Gruppe trifft sich jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat. Beginn 15:00 Uhr im ASB-Begegnungszentrum Görlitz, Jakobstraße 5/Hinterhaus - Zugang über das „goldene Tor“. Die genauen Termine entnehmen Sie unserem Veranstaltungsplan auf der Homepage oder dem Aushang Jakobstraße 5 - **um telefonische Voranmeldung wird gebeten**. Die Teilnahme an den Treffen unserer Selbsthilfegruppe ist kostenfrei.

Kontakt:



Franz Siegler ehrenamtlicher Koordinator der SHG Krebs
Telefon: 03581 68 37 06 7
Mobil: 0174 34 54 32 5
E-Mail: franzsiegler@web.de