

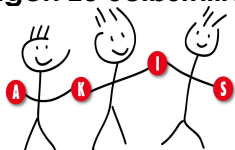
Informationen

Angebot "Sport in der Krebsnachsorge" der Behindertensportgemeinschaft Neheim-Hüsten.

Sport in der Krebsnachsorge optimiert den Heilungs- und Gesundheitsverlauf. Die Krebsnachsorge-Sportgruppe lädt alle Interessierte zu einem unverbindlichen Kennenlernen herzlich ein.

Jeden Dienstag, 10:45 Uhr (außer Ferienzeit)
Bewegungsschule Helma Busemann
Veranstaltungsort Tanzschule Thiele
Zu den Ruhrwiesen 4
59755 Arnsberg

Weitere Fragen zu Selbsthilfegruppen?



**Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis**



Stadt Arnsberg
AKIS im HSK – Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis
Marion Brasch und Stefanie Bönsch
Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg
Clemens-August-Str. 116
59821 Arnsberg
☎ 02931-9638-105 o. 0151-16517948
✉ selbsthilfe@arnsberg.de
🌐 www.arnsberg.de/selbsthilfe

Kontakt

Die Selbsthilfegruppe trifft sich im
Café der Senioren-Wohnanlage Binnerfeld,
Blumenstr.10B, 59759 Arnsberg-Neheim,

Jeden ersten Dienstag im Monat,
im

- **Januar, März, Mai, September, November,**
von 15:00 - 17:00 Uhr,
- **Februar, April, Juni, August, Oktober,**
von 18:30 - 20:00 Uhr,
- **Juli und Dezember finden gemeinsame**
Aktivitäten an anderen Orten statt.

Weitere Kontakte und Informationen
vermittelt:



Stadt Arnsberg
Gleichstellungsstelle
Ulrike Quante
Rathausplatz 1
59759 Arnsberg

☎ 02932 201-1491
✉ gsb@arnsberg.de
🌐 www.arnsberg.de/gleichstellung



**Leben mit und nach
Brustkrebs**

**Selbsthilfegruppe
Arnsberg**

Brustkrebs

Jede 10. Frau in Deutschland erkrankt an Brustkrebs, der häufigsten Krebserkrankung bei Frauen.

Nach dem ersten Schock der Diagnose Brustkrebs entwickelt fast jede Frau das Bedürfnis, Expertin der eigenen Krankheit zu werden.

In der Selbsthilfegruppe können sich betroffene Frauen austauschen und bekommen hilfreiche Informationen. Sie machen sich sachverständig, damit sie eigenverantwortlich den Gesundungsprozess aktiv mitgestalten können.

Es ist uns sehr wichtig, krebs-operierte Frauen zu unterstützen und unsere Erfahrungen als Selbst-Betroffene wiederzugeben, Mut zu machen und aufzuzeigen, dass auch nach der Operation ein erfülltes Leben als Frau möglich ist.



Gruppentreffen

Wir stützen einander, indem wir

- miteinander reden, um Angst und Verzweiflung zu bekämpfen,
- einander gegenseitig helfen und aufrichten,
- in uns das Gefühl stärken, nicht allein zu sein,
- Informationen und Erfahrungen austauschen,
- unser körperliches und seelisches Wohlbefinden stärken,
- unseren Alltag neu organisieren,
- unsere Zukunft planen,
- lernen, mit den unterschiedlichen Reaktionen der Umwelt umzugehen,
- zusammen fröhlich sind und akut betroffenen Frauen zeigen, dass aus einer oft auswegslosen, traurigen Situation neue Lebensfreude entstehen kann.

Veranstaltungen

Wir initiieren öffentliche Informationsveranstaltungen von Fachleuten

- zur Früherkennung und Vorsorge,
- zur medizinischen Behandlung,
- zu alternativen Behandlungsmethoden,
- zu ergänzenden Therapieformen,
- zum Einfluss psychosozialer Betreuung auf Lebensqualität und Überlebenszeit,
- zu Fragen der Ernährung und Nahrungsergänzung,
- zu Lebensstil und Bewegung,
- zu kosmetischen Hilfsmitteln.