

**Manchmal spüren wir,  
dass wir an Grenzen  
stoßen.  
Vieles,  
was wir uns  
erträumt haben,  
lässt sich nicht  
verwirklichen.  
Jeder kennt das  
in seinem Leben.  
Aber auch in der  
Begrenzung  
kann man wachsen  
und blühen,  
fröhlich sein  
und ein  
erfülltes Leben führen!**

## **Wer sind wir?**

Wir sind eine Gruppe von Frauen, die von Krebs betroffen waren oder sind. Bei einigen liegt die Erkrankung schon viele Jahre zurück; einige haben die Krankheit gerade erst überstanden.

## **Kontakt**

Station A4 (Gynäkologie)  
des Klinikums Fichtelgebirge Haus Marktredwitz  
Tel.: 09231/809-3540  
09231/809-2201

## **Gruppenleitung**

Angelika Putzer  
Witzlasreuther Weg 22  
95683 Ebnath  
Tel.: 09234/1227  
E-Mail: putzerangelika@web.de

Unsere Selbsthilfegruppe ist der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. München angeschlossen.

## **Beratungsstellen**

Psychosoziale Beratungsstelle Bayreuth  
Opernstr.24-26  
9544 Bayreuth  
Tel.: 0921/1503044  
E-Mail: brs-bayreuth@bayerische-krebsgesellschaft.de

Krebsberatungsstelle Hof  
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.  
Altstadt 2-4, 95028 Hof  
Tel.: 09281/54009-0  
E-Mail: Kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

# **Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“ Marktredwitz**

**„Mit Krebs leben“**

**Für eine bessere Lebensqualität -  
Gemeinsam sind wir stark!**



**Termine**

**Oktober 2011 bis März 2012**

 **BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

## Was tun wir?

Wir

- halten monatliche Gruppentreffen ab
- laden zu Vorträgen ein
- machen Entspannungsübungen
- feiern kleine Feste
- fliegen auch mal aus
- machen gemeinsam Sport
- haben viel Spaß zusammen

## Warum treffen wir uns?

Wir möchten

- Erfahrungen austauschen
- Anregungen geben
- uns gegenseitig helfen
- versuchen, Fragen zu beantworten
- lernen, mit der Krankheit zu leben
- Lebenskrisen lindern
- gemeinsam Angst überwinden
- Hilfe zur Selbsthilfe geben

## Wann treffen wir uns?

Jeden letzten Montag im Monat  
um 17:00 Uhr

## Wo treffen wir uns?

Zu den Vorträgen jeweils  
im Klinikum Fichtelgebirge Haus Marktredwitz  
Schulungsraum / Ebene 2



## Termine Oktober 2011 bis März 2012

31. Oktober 2011

### **Erfahrungsaustausch**

bei einem griechischen Abendessen

Treffpunkt: Restaurant „Dimitra“,  
Von-Cramm-Weg 5, 95615 Marktredwitz

---

28. November 2011

Vortrag:

### **„Wie ernähre ich mich richtig?“**

Ernährungsempfehlungen  
(Säure-Basen-Gleichgewicht)

Referentin:

- Claudia Ritter, Heilpraktikerin
- 

Dezember 2011

### **Weihnachtsfeier**

Einzelheiten werden noch bekannt gegeben!

---

30. Januar 2012

Vortrag:

### **„Kunst des Lebens - Kunst des Sterbens“**

Referentinnen:

- Edeltraud Simon, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Hospizinitiative
- Anne Keller, Hospizeinsatzleiterin

27. Februar 2012

Vortrag:

### **„Angst bei Krebserkrankungen“**

Referentin:

- Ilse von Eltz, Psychoonkologin
- 

26. März 2012

Vortrag:

### **„Neues aus der Medizin“**

Referentin:

- Johanna Dembowski, Frauenärztin

### **Lauftreff**

regelmäßig nach den monatlichen  
Treffen der Selbsthilfegruppe, je nach  
Witterung

**Änderungen des Programms  
werden in der Tagespresse bekannt  
gegeben!**