

SELBSTHILFEGRUPPE

SHG

Starke Frauen nach Brustkrebs

Wir treffen uns jeden
3. Mittwoch im Monat

im Ev. Gemeindehaus
der Markuskirche, Hüttfeld
Erwin-Rommel-Str. 16
73430 Aalen



zum Gesprächsaustausch in einer entspannten
Umgebung.

Die gegenseitige Unterstützung, mit dieser neuen
Lebenssituation fertig zu werden, steht in
unserer Gruppe an erster Stelle. Vor allem
möchten wir den neuen Betroffenen unter die
Arme greifen und ihnen zeigen, dass sie in
unserem Kreis willkommen sind und sich nicht
allein gelassen fühlen.

Wenn Ihr weitere Fragen habt, könnt
Ihr Euch gerne an uns wenden:

Kontaktadressen:

Sonja Abt
Tel.: 07361 975840

Gabriele Diwo
Tel.: 07363 952299

Jutta Schnizler
Tel.: 07361 44170

SHG Starke Frauen nach Brustkrebs



Jahresprogramm 2011

- **Mittwoch, 19. Januar**
18.00 Uhr
Gemütliches Beisammensein und
Vorstellung des Jahresprogramms 2011
Ev. Gemeindehaus Markuskirche, Hüttfeld
- **Mittwoch, 16. Februar**
17.00 Uhr
Vortrag: Lymphödem
Ostalbkrankenhaus
- **Mittwoch, 16. März**
18.00 Uhr
Vortrag: Gesunde Ernährung
Die 5-Elemente-Küche zur Prävention und
Stärkung des Immunsystems
Ernährungsberaterin Isabel Ockert
Ev. Gemeindehaus Markuskirche, Hüttfeld
- **Mittwoch, 30. März**
18.30 Uhr
Kochkurs bei Isabel Ockert
Die 5-Elemente-Küche
Küche Kutschenwegschule, Unterkochen
Kursgebühr: 14,00 € + Lebensmittelkosten
Anmeldung unbedingt erforderlich bei der
VHS Aalen Tel. 07361 95830
- **Mittwoch, 6. April**
18.30 Uhr
Kochkurs bei Isabel Ockert
Die 5-Elemente-Küche
Küche Kutschenwegschule, Unterkochen
Kursgebühr: 14,00 € + Lebensmittelkosten
Anmeldung unbedingt erforderlich bei der
VHS Aalen Tel. 07361 95830
- **Mittwoch, 20. April**
18.00 Uhr
Vortrag: Begleittherapie
Heilpraktiker Herr Rupp
Ev. Gemeindehaus Markuskirche, Hüttfeld
- **Mittwoch, 18. Mai**
17.00 Uhr
Vortrag: Verfahren der
Brustrekonstruktion
OÄ Frau Dr. Paschold
Ostalbkrankenhaus
- **Samstag, 28. Mai**
Besuch der Bäckerei Mack
Treffpunkt 04.00 Uhr !!! Bäckerei Mack,
Westhausen
Anmeldung unbedingt erforderlich
Unkostenbeitrag
- **Mittwoch, 15. Juni**
18.00 Uhr
Gemütliches Beisammensein und
Austausch
- **Mittwoch, 20. Juli**
Walking Tour mit anschließender
Einkehr im MTV-Heim
Treffpunkt 18.00 Uhr MTV
- **Mittwoch, 17. August**
Sommerferien
- **Mittwoch, 21. September**
18.00 Uhr
Krankengymnastik, Übungen zum
Selbermachen
Physiotherapeutin Uschi Faaß
Ev. Gemeindehaus Markuskirche, Hüttfeld
- **Mittwoch, 19. Oktober**
17.00 Uhr
Vortrag: Was gibt es Neues in der
Therapie?
Chefarzt Dr. C Gnauert
Ostalbkrankenhaus
- **Mittwoch, 16. November**
18.00 Uhr
Plätzchenbacken
Ev. Gemeindehaus Markuskirche, Hüttfeld
- **Mittwoch, 14. Dezember**
ACHTUNG: 2. Mittwoch !!!
Weihnachtsfeier
Ort und Zeit wird noch bekannt gegeben