



SELBSTHILFEGRUPPE "FRAUEN MIT KREBS"
GRUPPE OFFENBURG

Programm September bis Dezember 2024

Die Veranstaltungen finden, wenn nichts anderes vermerkt ist, in der Mensa des Familienzentrums „Am Mühlbach“, Vogesenstr. 14 a, 77652 Offenburg, statt.

Montag, 9. September 2024, 19:00 Uhr

Bettina, Petra, Susann und Christa werden von der Teilnahme am **Senologiekongress** in Dresden, der vom 6.6. bis einschl. 8.6.24 stattfand, berichten

Mittwoch, 18. September 2024

Ausflug an den Mummelsee

Anmeldungen bis 10.09.2024 möglich.

Montag, 14. Oktober 2024, 19:00 Uhr

Osteoporose --- Knochendichtmessung

Herr Dr. Oliver Niemeyer, Facharzt für Orthopädie und Osteologie, wird darüber berichten, welche Medikamente für die Knochen schädlich sind, wann eine Knochendichtmessung sinnvoll ist und inwieweit eine Bisphosphonatbehandlung Folgen auf die Zahnbehandlung hat.

Mittwoch, 16. Oktober 2024, 18:00 Uhr

Gottesdienst in der Kapelle der Josefsklinik in Offenburg

Aktion Lucia- Licht gegen Brustkrebs!

Kerzen zum Gedenken und zur Mahnung werden aufgestellt und angezündet.

Der ökumenische Gottesdienst wird vorbereitet von der ökumenischen Klinikseelsorge und Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppe.

Dienstag, 22. Oktober 2024, 18:00 Uhr

Besichtigung der Ölmühle Scheibel in Willstätt, Hauptstr. 28 mit Vortrag und anschließender Verkostung.

Teilnehmerzahl auf 20 Personen begrenzt.

Donnerstag, 24. Oktober 2024, 17:00 Uhr

Die Frauenklinik des Ortenauklinikums Offenburg stellt das Brustzentrum in der Josefsklinik vor.

Montag, 11. November 2024, 19:00 Uhr

Resilienzstärkung durch Achtsamkeitsübungen

Herr Dieter W. Schleier, Leiter Unternehmenskommunikation am Ortenauklinikum Offenburg wird Achtsamkeitsübungen vorstellen.

Die Diagnose Krebs ist eine Erschütterung im Leben von Patientinnen und verlangt einen körperlichen, seelischen und sozialen Kraftakt, denn alles ist anders als zuvor. Es gilt, die neue Situation zu akzeptieren, das eigene Leben in der Rückschau und in die Zukunft zu ordnen, aktiv zu bleiben und sich zu informieren...und es gilt, gut für sich zu sorgen, Stress zu reduzieren, innere Ruhe zu gewinnen und damit seine Resilienz zu fördern. Die Achtsamkeitsübung ist eine erprobte Methode dazu.

Montag, 9. Dezember 2024, 18:00 Uhr (geänderte Uhrzeit)

Adventshock in der Mensa

Die **Austauschrunden** finden jeden 3. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr im „Reblandcafe“ in Offenburg- Zell-Weierbach statt.

Das Leitungsteam