

 [www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de](http://www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de)

NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen informiert:

Beeinflussung erkennen

Interessenkonflikte vermeiden

Unabhängigkeiten bewahren

Damit auch Ihre Gruppe unbestechlich bleibt!

## Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs

Die Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs in Heiligenstadt trifft sich ab dem 11.10.2017 um 13.30 Uhr in der Korale, Auf der Rinne 1.

Folgend jeden 2. Mittwoch im Monat. Betroffene sind herzlich eingeladen.

Kontakt über KISS

Frau Prohaska Tel.: 03606/650 5331

## Neu gegründete Selbsthilfegruppe für Atemwegserkrankte

Die Selbsthilfegruppe für Atemwegserkrankte trifft sich folgend jeden 2. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr in der Korale, Auf der Rinne 1.

Betroffene sind herzlich eingeladen.

Kontakt über KISS

Frau Bloeck Tel.: 03606/650 5330



## ANGEBOT !!! EURO-SCHLÜSSEL für Behindertentoiletten

Der Schlüssel passt an Autobahntoiletten, an Behindertentoiletten vieler Städte in Deutschland, Österreich, Schweiz und einigen weiteren europäischen Ländern. Betroffenen Menschen, deren Grad der Behinderung unter 70 GdB und kein Merkzeichen festgestellt wurde und nicht im Besitz eines eigenen Schlüssels sind, die auf Grund ihrer Beeinträchtigung bei Ausflügen oder Urlaubsreisen auf die Benutzung einer Behindertentoilette angewiesen sind, können sich kurzfristig diesen Schlüssel in der Kiss ausleihen.

## Geplante Veranstaltungen und Gesundheitsaktionstage 2017

Geplante Termine zu gesundheitsbezogenen Informationstagen für das Jahr 2018:

Aktiv+ Vormittag am ersten Mittwoch im Monat Januar, Februar, März, Oktober, November, Dezember und am 27.06. - Mittwoch vor dem Gesundheitsmarkt

20.06.2018	Gesundheitsdialog Eichsfeld Klinikum "Was uns stark macht"
10.06.2018	Raphaelfamilienfest
01.07.2018	Gesundheitsmarkt
ab 15.08.2018	Demenzschulung über 7 Wochen
16.09.2018	Reha-Tag/ Selbsthilfetag

**Änderungen vorbehalten**, nähere Informationen werden zu gegebener Zeit veröffentlicht und erhalten sie in der aktuellen Presse.

Weitere Angebote in Zusammenarbeit mit anderen Akteuren unter:

Nach oben



## Aktiv+ Vormittag im Vitalpark Heilbad Heiligenstadt

Am ersten Mittwoch der Monate Januar, Februar, März, Juli, Oktober, November, Dezember von 10.00 - 12.00 Uhr kann zum Seniorentarif geschwommen werden und um 11.00 Uhr wird dazu eine kostenfreie Wassergymnastik angeboten. Im Anschluß bietet das Gesundheitsamt Gesundheitstests an. Es werden Messungen von Blutzucker, Blutdruck und Körperfettanteil angeboten.



## Die Rheuma Selbsthilfegruppe trifft sich in Heiligenstadt

Die Rheuma- Selbsthilfegruppe in Heiligenstadt trifft sich:

Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr zum Tai-Chi Kurs in der Sporthalle am Stadion Gesundbrunnen,

Mittwoch von 17.00 - 18.00 Uhr zur Trockengymnastik in der Sporthalle am Stadion Gesundbrunnen,

Donnerstag 9:00 - 10,30 Uhr zum Nordic Walking mit Treffpunkt Restaurant Am Stadion,

Freitag von 17.00 - 18.00 Uhr zur Warmwassergymnastik in der Kurparkklinik.

Bei Fragen eine Mail an: [guentherfromm@googlemail.com](mailto:guentherfromm@googlemail.com) oder Tel. 01735888333



## AA und AL-ANON

Die **Anonymen Alkoholiker**, Gruppe Heiligenstadt trifft sich jeden Montag

von 19.00-21.00 Uhr im Gemeindehaus St. Marien, Lindenallee 42, in Heiligenstadt

Kontakttelefon: Werner 03606/619754

Werner steht auch für Einzelgespräche zur Verfügung.

Die **AL-ANON** Familiengruppe (für Angehörige und Freunde von Alkoholikern) Heiligenstadt

trifft sich jeden 2. und 4. Montag im Monat von 19.00-21.00 Uhr

im Gemeindehaus St. Marien, Lindenallee 42, in Heiligenstadt

Kontakttelefon: Kornelia 0151 15 55 00 67



## Angehörigen - Selbsthilfegruppe von Suchtkranken Leinefelde

Die Gruppe trifft sich 14-tägig an den geraden Kalenderwochen, montags 19.00 - 21.00 Uhr, in der Regionalstelle der Caritas Leinefelde, Bonifatiusweg 2.

Die Hilfe ist soweit wie das nächste Telefon: 0172/9320785 oder 0171/6868748