

Joy, walk and talk

- aktiv gegen den Krebs -

www.aktivgegendenkrebs.de

Kontakt:

Mail: post@aktivgegendenkrebs.de

Fon: (02102) 842808

oder

c/o Evangelische Familienbildungsstätte
40878 Ratingen, Angerstraße 11, Fon (02102) 1094-0

oder

Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes Kreis Mettmann
40822 Mettmann, Düsseldorfer Straße 47, Fon (02104) 992320



Joy, walk and talk

- aktiv gegen den Krebs -
in Ratingen

Möchten auch Sie aktiv dem Krebs entgegen wirken - zusammen mit ähnlich Betroffenen ?

Über Ihr Interesse + Feed-Back würden wir uns freuen.

Kontakt * per Mail: post@aktivgegendenkrebs.de * per Fon: 842808

Warum?

Anlass für die Initiative sind die eigenen Erfahrungen direkt nach der Erkrankung und die vergebliche Suche nach einer Gruppe mit vergleichbaren Zielsetzungen. Die Initiative soll nun in Ratingen und Umgebung Hilfestellung auf kurzen Wegen und nahe am persönlichen Umfeld anbieten.

Ziele der Initiative sind das, was aus medizinischer Sicht bei Krebserkrankungen sowohl therapiebegleitend wie gerade auch vorbeugend besonders hilfreich ist – und dabei garantiert ohne schädigende Nebenwirkungen: Anregungen und Angebote für körperliche Bewegung, für Aktivsein und für ein lebensbejahendes Denken und Tun. Es wird geholfen, die Krankheit mit ihren Folgen besser zu überstehen und Neuerkrankungen vorzubeugen.

Vorteile aus dem gemeinsamen Tun sind: die Stärkung von Kondition und Abwehrkräften, das Tanken von Frischluft, Vitamin D3 und guter Laune, das Erfahren mentaler Unterstützung und - eher nebenbei - der Austausch von Erfahrungen und Informationen und das Schöpfen neuen Muts (gelegentl. Trost inklusive).

Zielgruppe der Initiative sind Krebsbetroffene, denen dafür die ausreichende Unterstützung durch Angehörige oder gute Freunde fehlt oder die durch die krankheitsbedingten körperlichen Einschränkungen bei diesen nicht die gebotene Rücksichtnahme und Langsamkeit erwarten können. Freunde und Angehörige sind bei den Aktivitäten mit willkommen.

Kosten/ Erwartungen?

Mitgliedsbeiträge sind nicht vorgesehen; es wird aber ein im Sinne der Sache verlässliches Miteinander erwartet.

Kosten im Zusammenhang mit den Aktivitäten: für ÖPNV und sonstige Fahrten, Verzehr, Eintritte u.ä., sind von den Mitmachern selbst zu tragen. Freiwillige Spenden helfen aber, die Kosten/ Ausgaben für das Öffentlichmachen und die Gruppen-Organisation etc. mit abzudecken.

Wer?

Die Selbsthilfegruppe entsteht aus privater Initiative einer Krebsbetroffenen. Sie wird organisatorisch unterstützt durch die Evangelische Familienbildungsstätte in Ratingen und die Selbsthilfekontaktstelle beim Gesundheitsamt des Kreises Mettmann.

Kontakt * per Mail: post@aktivgegendenkrebs.de * per Fon: **842808**

Wie?

Absichten der Initiative sind

- **Aktivieren:** z.B. über gemeinsames Spazieren, Wandern und anderes Bewegen, Ausflüge, Unternehmungen miteinander
- **Ermutigen:** mit Solidarität und Inspiration stützen
- **Vernetzen:** ähnlich Betroffene + Freundinnen/ Freunde finden
- **gute Gefühle, Optimismus, neuer Lebensmut**, also **Lebensfreude aktivieren, Frischluft, Bewegen, Reden**,

dabei

- **Hilfe vermitteln:** nach den individuellen Bedürfnissen ...
- **Mitgefühl/e:** durch Gespräche, soweit gewünscht und okay
- **Informieren:** Erfahrungen, Tipps + Fachliches weitergeben

Wie mitmachen?

Zum Mitmachen eingeladen sind alle krebsbetroffenen Frauen und Männer, auch Angehörige und Freunde. Für die Aktivitäten ist eine gewisse körperliche Beweglichkeit Voraussetzung. Wer krankheitsbedingt nur eingeschränkt beweglich ist, erhält ebenfalls Angebote zum Tun; es wird gegenseitig geholfen und Rücksicht genommen!

Jede/r ist auch aufgerufen, eigene Ideen, Initiativen und Taten zu den Gruppen-Aktivitäten beizusteuern.

Zentrale Treffen mtl. an jedem 3. Dienstag im Evangel. Familienbildungswerk Ratingen, Angerstraße 11. Infos zu den vielen zusätzlichen Treffen erfolgen auch über Mails und Anrufbeantworter.

Detaillierte Infos per Internet: www.aktivgegendenkrebs.de