

SELBSTHILFE-GRUPPEN

Regional

Rems-Murr:

DRK-Gesprächsgruppe „Leben mit Krebs – Gesprächsgruppe für Angehörige“

Ursula Hanker 07151 9867020
Miranda Zerbe 07151 9459000

DRK-Gesprächsgruppe “Männer mit Krebs – Selbsthilfegruppe”

Werner Stoll 0171 721 2334

Schorndorf:

DRK-Kontaktgruppe „Leben nach Krebs“

Eleonore Hubmann 07181 46539
Ilse Metzger 07181 24119

Urbach:

Gesprächskreis krebsbetroffener Frauen

Marianne Knauß 07181 61510
Doris Engele 07181 86495

Waiblingen:

DRK-Kontaktgruppe „Leben trotz Krebs“- Abendgruppe

Miranda Zerbe 07151 9459000
Ortrud Zawadzki 07151 33118

Winnenden:

Frauenselbsthilfe Krebs e.V.

Beate Holzwarth 0171 2013852
Monika Grunwald 017682637930

Stuttgart:

DRK-Abendtreff „Leben mit Krebs“ für Frauen

Sylvia Anwender 0711 2808-1115

SHG Prostatakrebs Stuttgart e.V.

info@shg-prostatakrebs-stuttgart.de
0800 7080123

SELBSTHILFE-GRUPPEN

Überregional

TEB e.V. Selbsthilfe, Ludwigsburg (Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse)

Katharina Stang 07141 9563636

SHG Magenkrebs Reutlingen

Felix Buck 07125 5408

SHG Leben ohne Magen, Esslingen

Claus Winkler 0711 90740862
shg@lebenohnemagen.de

SHG Blasenkrebs Reutlingen-Tübingen

Alexandra Plew 07127 570715

Bezirksverein der Kehlkopflosen Stuttgart e.V.

Jürgen Schöffel 0711 281673
jschoeffel@gmx.net

SHG für Erwachsene mit Leukämie, Lymphom und Multiplem Myelom in Stuttgart und Umgebung

Edeltraud Bultmann 07195 67887

Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.

Gabriele Traube 0176 84232244

SPORT-GRUPPEN

Näheres zu allen Angeboten können Sie erfragen beim **Württembergischen Landessportbund e.V.** bei Frau Mayer-Tischer:

0711 28077174
sportnachkrebs@wlsb.de

TSG Backnang 1846 e.V.

Tausschule (Gymnastikraum)

montags: 19:00 – 19:45 Uhr
Sporthalle Hagenbach
mittwochs 18:00 – 18:45 Uhr

SPORT-GRUPPEN

TB Beinstein

Sporthalle TB Beinstein

mittwochs: 9:00 – 10:00 Uhr
freitags: 8:45 – 9:45 Uhr

SV Fellbach

Gäuäckersporthalle I (Judoraum)

dienstags: 9:30 – 10:30 Uhr
Turnhalle Silcherschule
dienstags: 17:00 – 18:00 Uhr

SC Korb

Remstalhalle (Gymnastiksaal)

dienstags: 9:50 – 10:50 Uhr

TV Murrhardt 1848 e.V. Abteilung Turnen

Turnhalle Bodelschwingschule

dienstags: 17:30 – 18:30 Uhr

Sportvereinigung Rommelshausen

Sportpunkt Kernen

dienstags: 16:15 – 17:00 Uhr

TSV Schmidlen

activity – Der Freizeit Sportclub

mittwochs: 18:30 – 19:30 Uhr

SG Schorndorf

Richard-Kapphan-Str. 39

montags: 16:30 – 17:30 Uhr
dienstags: 10:30 – 11:30 Uhr
mittwochs: 10:15 – 11:15 Uhr
und 18:45 – 19:45 Uhr
donnerstags: 10:30 – 11:30 Uhr
freitags: 10:30 – 11:30 Uhr

VfL Waiblingen

VfL Sportstudio, Oberer Ring 1

Montags 17.30 - 18.20 Uhr
Mittwoch 9.00 - 9.50 Uhr

SG Weissach im Tal

Gemeindehalle Unterweissach, Foyer

mittwochs: 18:00 – 19:30 Uhr

TSF Welzheim

TSF-Gym-Center

dienstags: 14:00 – 15:00 Uhr

Sport als Lebenshilfe - Sport nach Krebs ... aktiv mitgestalten

DRK-GESUNDHEITS-PROGRAMME

Wer etwas für seinen Körper tun möchte, aber sportlicher Einsteiger oder chronisch krank ist, ist bei uns gut aufgehoben. Gruppen gibt es im ganzen Rems-Murr-Kreis.

Gymnastik:

Verbesserung des Wohlbefindens durch gezielte Übungen, Koordinationstraining, Entspannungsübungen.

Wassergymnastik:

Gelenkschonend, wirkt Bewegungseinschränkungen entgegen. Muskelaufbau und Training der Koordination. Übungen nur im Flachwasser.

Yoga:

Spezielles Angebot für Ältere und Ungeübte. Förderung des Körperbewusstseins und der seelischen Balance.

AOK Curaplan – Programme für chronisch kranke Menschen

Brustkrebspatientinnen können sich in den AOK-Curaplan einschreiben.

Teilnehmerinnen können an vielen begleitenden Gesundheitsangeboten im Bereich Ernährung, Bewegung, Entspannung etc. teilnehmen.

Die Curaplan-Teilnehmerinnen können auch am DRK-Bewegungsprogramm teilnehmen.

Die AOK übernimmt einmal im Jahr die Kursgebühr für ein Quartal über einen Gutschein (in der Curaplan-Broschüre enthalten).

Kontakt:

Infos zum AOK Curaplan:
AOK-Gesundheitsteam
0711 6525-46701

Infos zum DRK-Gesundheitsprogramm:
Karin Gericke 07191 – 953691

DRK-Kreisverband
Rems-Murr e. V.

Beratungshilfen
Selbsthilfe-Gruppen
DRK-Kontaktgruppen
Internet-Adressen
Sport nach Krebs

... aktiv mitgestalten

Die Diagnose Krebs löst bei Betroffenen ebenso wie bei Angehörigen und Freunden in der Regel zunächst eine von Angst und Unsicherheit geprägte Reaktion aus. Aber auch dann, wenn die Erstbehandlung der Erkrankung erfolgreich abgeschlossen wurde und das Leben wieder einen normalen Verlauf zu nehmen scheint, bleiben häufig Fragen und Unsicherheiten zurück. Was kann ich selbst aktiv zu meiner Genesung beitragen? Gibt es sinnvolle Ergänzungen zu den etablierten Behandlungsmethoden? Wo finde ich Informationen? Wo erhalte ich konkrete Hilfe und Unterstützung, die ich in meiner Situation benötige?

Von jeher sieht es das **Deutsche Rote Kreuz** als eine seiner Aufgaben, Menschen mit gesundheitlichen Problemen und Handicaps zu helfen. Innerhalb des Programms „Leben mit Krebs“ unterstützt der DRK-Kreisverband Rems-Murr e.V. daher verschiedene Selbsthilfe- und Kontaktgruppen.

Als „Experten in eigener Sache“ und durch ein vergleichbares Schicksal verbunden, können Selbsthilfe- und Kontaktgruppen eine Hilfe sein und Unterstützung geben, die Krankheit zu bewältigen. Mitmenschliche Solidarität wie auch persönliche und praktische Beratung machen zum großen Teil die gegenseitige Unterstützung in den Gruppen aus. Es sind offene Gruppen, zu denen jederzeit Betroffene hinzukommen können. Für Angehörige gibt es ebenfalls eine Gruppe, die sich monatlich in Weinstadt trifft.

Die einzelnen Gruppen geben Ihnen gerne Auskunft über ihre weiteren speziellen Angebote und Treffen.

Zum anderen haben wir für Sie wieder wichtige Kontaktadressen und Internet-Links, die in diesem Zusammenhang relevant sein können, als Orientierungshilfe gelistet.

INFORMATION UND UNTERSTÜTZUNG

Deutsche Krebshilfe Infonetz Krebs

Es wird dort telefonisch oder schriftlich Rat und Hilfe angeboten.

Deutsche Krebshilfe
INFONETZ KREBS
Buschstr. 32, 53113 Bonn
0800 80708877 (kostenfrei)
Mo – Fr: 8:00 – 17:00 Uhr
krebshilfe@infonetz-krebs.de

Krebsverband Baden-Württemberg

Adalbert-Stifter-Str. 105
70437 Stuttgart
0711 84810770
info@krebsverband-bw.de
Mo – Do: 9:00 – 15:00 Uhr
Fr: 8:00 – 12:00 Uhr

Krebsberatungsstelle Rems-Murr
Rems-Murr-Klinikum Winnenden (Haus 3)
Am Jakobsweg 1
71364 Winnenden
Tel. 07195 591-52470
Mo – Fr 9:00 – 16:30 Uhr
krebsberatungsstelle@rems-murr-kliniken.de

Krebsberatungsstelle Stuttgart
Tübinger Str. 15
70178 Stuttgart
Tel.: 0711 51887276
Fax: 0711 51896864
info@kbs-stuttgart.de
Mo – Fr: 9:00 – 15:00 Uhr
Offene Sprechstunde:
Di: 14:00 – 16:00 Uhr
Do: 10:00 – 12:00 Uhr

KID Krebsinformationsdienst Heidelberg

Telefonischer Dienst zu Informationen über Krebsursache, Krebsvorsorge, Krebsfrüherkennung, Krebstherapien sowie über soziale und sozialrechtliche Fragen. Sie können dem Krebsinformationsdienst auch eine Mail mit Ihrer Frage stellen oder um Rückruf bitten.

Orientierung in der Informationsflut Angebote für krebskranke Menschen

INFORMATION UND UNTERSTÜTZUNG

KID-Telefon

0800 4203040 (kostenfrei)
krebssinformationsdienst@dkfz.de
Mo – So: 8:00 – 20:00 Uhr

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr Beratungsstelle Stuttgart

Blosenbergr. 38
71229 Leonberg
07152 9264341
Di: 9:00 – 12:00 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Rems-Murr-Kreis c/o Landratsamt Rems-Murr-Kreis | Gesundheitsamt
Rötestr. 17, 71332 Waiblingen
07151 501 1683
selbsthilfe@rems-murr-kreis.de

Deutsche Kinderkrebsstiftung

Die Kinderkrebsstiftung möchte krebskranken Kindern helfen, betroffenen Familien mit Beratung und Information zur Seite stehen und sie in finanziellen Notlagen unterstützen.
Adenauerallee 134, 53113 Bonn
0228 688460
info@kinderkrebsstiftung.de

Deutsche ILCO -

Ileostomie, Colostomie, Urostomie
Vereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs. Stomaträger sind Menschen mit künstl. Darmausgang oder künstl. Harnableitung.
Ansprechpartner im Raum Stuttgart:
Manfred Jooß 07195 71844
ILCO Stuttgart 0711 6405702

TEB e. V. (Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse)

Karlstr. 42, 71638 Ludwigsburg
07141 9563636
Mo – Do: 9:00 – 15:00 Uhr
Fr: 9:00 – 12:00 Uhr

INTERNET-ADRESSEN

National

www.krebshilfe.de
www.krebssinformationsdienst.de
www.krebssgesellschaft.de
www.krebsverband-bw.de
www.kbs-stuttgart.de
www.kompetenznetz-leukaemie.de
www.kinderkrebsstiftung.de
www.inkanet.de
www.dkfz.de
www.onkobutler.de
www.dhvp.de
www.biokrebs.de
www.hirntumorhilfe.de
www.schmerzliga.de

International

www.cancer.org
www.icisg.org

Selbsthilfe

www.gesundheit-rmk.info
www.kiss-stuttgart.de
www.frauenselbsthilfe.de
www.ilco.de
www.teb-selbsthilfegruppe.de
www.selbsthilfe-lungenkrebs.de
www.blasenkrebs-shb.de
www.hautkrebs-netzwerk.de
www.kehlkopfooperiert-bv.de
www.netzwerkstattkrebs.de
www.prostatakrebs-bps.de
www.shg-magenkrebs.de
www.junge-erwachsene-mit-krebs.de
www.leukaemie-hilfe.de

Studiengruppen

www.krebssgesellschaft.de/onko-internet-portal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/klinische-studien.html
www.kinderkrebsinfo.de/fachinformationen/studienportal/index_ger.html
www.krebssinformationsdienst.de/fachkreise/ressourcen/studiensuche-krebs.php

Stand: März 2024

WIR SIND FÜR SIE DA



Kreisverband Rems-Murr e. V.
Henri-Dunant-Str. 1
71334 Waiblingen

Tel. 07151 2002-0
Fax: 07151 2002-52
info@drk-remm-murr.de

www.drk-remm-murr.de

- Krankentransporte
- Mobile Dienste
- Ambulante Pflege
- Hausnotruf

Mit freundlicher Unterstützung der

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse
Ludwigsburg-Rems-Murr.**



Gottlob-Molt-Str. 1
71636 Ludwigsburg

AOK-DirektService: 07151 2091588
www.aok-bw.de

Die AOK tut mehr!