



Treffen

Selbsthilfegruppe

WEGWEISER

**SELBSTHILFE
FÜR OSTERODE 2023**

KONTAKT

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V.
Kreisverband Osterode
Abgunst 1
37520 Osterode am Harz
www.osterode.paritaetischer.de

Ihr Ansprechpartner:

Joshua Friederichs, Leitung Selbsthilfekontaktstelle



Tel: (05522) - 90 77 - 16

Fax: (05522) - 90 77 - 28

Mail: kiss.osterode@paritaetischer.de

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr 08:00 - 12:00 Uhr

Di 10:00 - 14:00 Uhr

Do 13:00 - 17:00 Uhr

www.osterode.paritaetischer.de

WAS IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

In Selbsthilfegruppen (SHG) schließen sich Menschen freiwillig zusammen, die als Betroffene oder Angehörige an der gleichen körperlichen oder seelischen Erkrankung leiden oder ein meist schweres Lebensproblem zu bewältigen haben.

Menschen bringen ihr Erfahrungswissen in die Gruppe ein, teilen miteinander ihre Sorgen und Probleme, finden Lösungen und suchen miteinander nach neuen Wegen, um mit ihrer Erkrankung oder ihrem Problem eigenverantwortlich und selbstbestimmt leben zu können.

Unser Gesundheits- und Sozialsystem ist ohne die Selbsthilfe nicht mehr vorstellbar. Sie ist für viele Menschen wichtiger Bestandteil des Heilungsprozesses.

VORTEIL DER SELBSTHILFE

In Selbsthilfegruppen erhalten Sie:

- Informationen zu ihrer Erkrankung und Teilhabe an Erfahrungen anderer
- Informationen über Therapie-, Behandlungs- und Hilfsmöglichkeiten
- Verständnis, Mitgefühl und Anteilnahme der Gruppe, Menschen, die Ihnen zuhören.
- emotionale und praktische Unterstützung in schwierigen Lebenslagen
- Kontakt zu anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie Sie selbst!

In Selbsthilfegruppen gibt es immer ein Nehmen und ein Geben. Deshalb ist es wichtig, dass auch Sie sich einbringen: mit Ihren Erfahrungen, Ihrem Wissen, Ihrem Mitgefühl, Ihrer Aufmerksamkeit, Ihrer Wertschätzung für den anderen.

DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE DES PARITÄTISCHEN OSTERODE

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Osterode ist zuständig für die Region des Altkreises Osterode am Harz und besteht seit 2007. Sie berät Menschen, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine Gruppe gründen möchten.

Die Mitarbeiter*innen der Kontaktstelle unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen, organisieren die Vernetzung untereinander, bieten Fortbildungen an, helfen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei Fragen der Finanzierung.

Für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder sich über Selbsthilfegruppen informieren möchten, ist die Beratung in der Kontaktstelle kostenlos, vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht.

INHALTSVERZEICHNIS

ÜBERSICHT SELBSTHILFEGRUPPEN

ATEMWEGSEKRANKUNG

- 11 COPD

AUTOIMMUNERKRANKUNG

- 11 Morbus Bechterew
- 12 Rheuma
- 13 Rheuma

DEMENZ

- 13 Angehörige

DERMATOSEN

- 13 Neurodermitis

FAMILIE

- 14 Eltern

FIBROMYALGIE

- 14 Fibromyalgie

KREBS

- 15** Krebs

MUSKELERKRANKUNG

- 15** Myasthenia gravis

NERVENSYSTEM-ERKRANKUNG

- 15** ALS
- 16** Apoplex, Schlaganfall
- 17** Ataxie
- 17** Ataxie, Angehörige
- 18** Multiple Sklerose
- 18** Parkinson

OSTEOPOROSE

- 19** Osteoporose

PSYCHISCHE ERKRANKUNG

- 19** Psychische Erkrankung
- 20** Depression, Angehörige
- 20** Stress, Angst
- 21** Depression

RESTLESS-LEGS-SYNDROM

22 Restless-Legs-Syndrom

SENIOREN

22 Senioren

STOFFWECHSELERKRANKUNG, LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT

23 Stoffwechselerkrankung, Lebensmittelunverträglichkeit

STOTTERN

23 Stottern

SUCHT

24 Sucht

24 Alkoholsucht

25 Essstörungen

TRAUER

25 Verwaiste Eltern

VERDAUUNGSSYSTEMERKRANKUNG

- 25** Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa

ÜBERSICHT BEGLEITETE GRUPPEN

SOZIALES ANGEBOT

- 26** Demenz, Alzheimer
- 27** Legasthenie
- 27** Familie, Pflegende Angehörige
- 28** Familie, Pflegende Angehörige
- 29** Trauer

REHA-SPORTGRUPPE

- 29** Herzsport
- 30** Sport nach Krebs
- 30** Lungenfunktionsgymnastik
- 31** Parkinson-Gymnastik
- 31** Parkinson-Wassergymnastik
- 32** Rheuma, Trockengymnastik
- 32** Rheuma, Wassergymnastik
- 33** Rheuma, Trockengymnastik
- 33** Rheuma, Wassergymnastik

Den Erstkontakt zu den Selbsthilfegruppen erhalten Sie über die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Osterode.

Sie können die zu Ihnen passende Gruppe in diesem Wegweiser nicht finden?

Schauen Sie gerne nochmal auf unsere Homepage

www.osterode.paritaetischer.de

oder nehmen Sie direkt Kontakt mit der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Osterode auf.

Auch wenn Sie selbst eine neue Gruppe gründen möchten, ist die Selbsthilfekontaktstelle gerne behilflich.

Die Kontaktdaten finden Sie in diesem Wegweiser unter der Überschrift Ihr Ansprechpartner.

ÜBERSICHT SELBSTHILFEGRUPPEN

COPD SELBSTHILFEGRUPPE ATEMLOS HERZBERG / OSTERODE

Selbsthilfegruppe, Atemwegserkrankung, COPD

Bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) ist die Lunge geschädigt und die Atemwege sind verengt. Die Gruppe trifft sich zum Austausch der aktuellen Problematik. Gruppenstärkung durch gemeinschaftliches Beisammensein, Problemlösungsstrategien entwerfen und andere Gruppenteilnehmer zu unterstützen gehören zur Gruppenarbeit.

jeden 2. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr in Herzberg

DEUTSCHE VEREINIGUNG MORBUS BECHTEREW, ORTSGRUPPE OSTERODE

Selbsthilfegruppe, Autoimmunerkrankung, Morbus Bechterew

Wir sind Morbus Bechterew Betroffene und treffen uns wöchentlich zum Funktionstraining im Wechsel

trocken und naß. Gerne sitzen wir auch beieinander zum gegenseitigen Austausch.

jeden Mittwoch um 18:30 - 19:15 Uhr in Bad Grund

RHEUMA-LIGA ARBEITSGRUPPE BAD LAUTERBERG

Selbsthilfegruppe, Autoimmunerkrankung, Rheuma

Verbesserung der Stabilisation und der Mobilisation bei der Trockengymnastik sowie bei der Wassergymnastik.

montags-donnerstags um 16:30 - 18:45 Uhr in Bad Lauterberg

RHEUMA-LIGA ARBEITSGRUPPE HERZBERG

Selbsthilfegruppe, Autoimmunerkrankung, Rheuma

Die Rheuma-Liga Arbeitsgruppe Herzberg bietet gymnastische Übungen in der Trocken und Wassergymnastik nicht nur für Rheumatiker, sondern auch bei Schmerzen im Rücken und Gelenken sowie als Nachbehandlung nach OP oder Kure, an.

siehe Reha-Sportangebote

RHEUMA-LIGA ARBEITSGRUPPE OSTERODE

Selbsthilfegruppe, Autoimmunerkrankung, Rheuma

Die Gruppe „Rheumatiger“ dient dem gegenseitigen Austausch von Erfahrungen mit Rheuma sowie der Austausch von Daten, Arztadressen, Kuriermöglichkeiten, Therapiemöglichkeiten sowie der Möglichkeit der Selbsthilfe.

einmal monatlich in Osterode am Harz

DEMENZCAFÉ FÜR ANGEHÖRIGE DER ALZHEIMER GESELLSCHAFT HARZ

Selbsthilfegruppe, Demenz, Angehörige

Rat und Austausch für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz.

einmal im Monat freitags. um 14:00 - 16:00 Uhr in Walkenried/ Zorge

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR HAUTKRANKE

Selbsthilfegruppe, Dermatosen, Neurodermitis

Bei Hauterkrankungen und Neurodermitis erfolgen telefonische Beratungen.

Es finden aktuell keine Treffen statt. Telefonische Beratung.

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ELTERN IN HERAUSFORDERNDEN SITUATIONEN „SORGENFRESSER“

Selbsthilfegruppe, Familie, Eltern

Gruppe befindet sich in Gründung.

FIBROMYALGIE SELBSTHILFEGRUPPE

Selbsthilfegruppe, Fibromyalgie

Fibromyalgie (FMS) ist eine chronische Schmerzerkrankung. Bei unseren regelmäßigen Treffen werden in gemeinsamen Gesprächen Erfahrungen ausgetauscht. Gegenseitig geben wir uns Tipps und Unterstützung. Des Weiteren lernen wir Schwierigkeiten zu erkennen und damit umzugehen.

jeden 4. Montag im Monat um 18:30 - 20:30 Uhr in Herzberg

FRAUENSELBSTHILFE KREBS (AUCH FÜR MÄNNER) GRUPPE OSTERODE

Selbsthilfegruppe, Krebs

Frauenselbsthilfe Krebs Gruppe Osterode für Frauen, Männer und Angehörige.

Treffen finden nach Absprache statt.

DEUTSCHE MYASTHENIE GESELLSCHAFT E. V.

Selbsthilfegruppe, Muskelerkrankung, Myasthenia gravis

Myasthenia Gravis (Muskelschwäche) ist eine seltene, neurologische Erkrankung. Was macht Myasthenie mit jedem Einzelnen und deren Angehörigen? Austausch miteinander, wie die letzte Zeit war - ob positiv oder negativ. Wir geben Hilfestellung bei verschiedenen Antragsstellungen und versenden Infomaterial.

vierteljährlich in Seesen/Göttingen/Northeim

ALS-MOBIL E. V.

Selbsthilfegruppe, Nervensystem-Erkrankung, ALS (Amyotrophe Lateralsklerose)

Bei der Krankheit ALS sterben Nervenzellen, die für die Steuerung der Muskeln zuständig sind ab, sodass die Muskeln keine Befehle mehr erhalten. Der ALS-mobil e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, einen umfassenden Service speziell für Betroffene, deren Angehörige, Pflegekräfte und Therapiebegleiter*innen anzubieten.

Treffen finden an unterschiedlichen Orten statt.

SCHLAGANFALL-SELBSTHILFEGRUPPE OSTERODE

Selbsthilfegruppe, Nervensystem-Erkrankung, Apolex, Schlaganfall

Die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe trifft sich zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch, Hilfe bei Problemen sowie der Teilhabe an Treffen außerhalb der eigenen Wohnung.

jeden 2. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr in Osterode am Harz

ATAXIE SELBSTHILFE NIEDERSACHSEN

Selbsthilfegruppe, Nervensystem-Erkrankung, Ataxie

Bei Ataxie (Unordnung) und Multisystematrophie (MSA) liegt meist Zellschwund im Kleinhirn vor. Zielsetzung der Gruppe ist der gegenseitige Austausch von Erfahrungswerten, die gegenseitige Unterstützung sowie Aktivitäten für eine gute Lebensqualität für Menschen mit Ataxie und ihre Angehörigen.

einmal im Monat samstags um 14:00 Uhr in Treffen finden an unterschiedlichen Orten statt

ANGEHÖRIGE ATAXIE VERNETZT AUF DRAHT

Selbsthilfegruppe, Nervensystem-Erkrankung, Ataxie, Angehörige

Eine Onlinegruppe für Angehörige von an Ataxie erkrankte Menschen.

wird vorab bekannt gegeben um 19:00 Uhr in Treffen finden Online statt.

MULTIPLE SKLEROSE KONTAKTGRUPPE SÜD-HARZ

Selbsthilfegruppe, Nervensystem-Erkrankung, Multiple Sklerose

Multiple Sklerose (MS) ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Wir sind eine Kontaktgruppe, die Neu-Betroffene, Angehörige und/oder Langzeit-Betroffene die Möglichkeit gibt, sich zu treffen um Ängste, Erfahrungen u.v.m. auszutauschen. Der Spaß am Leben sollte trotz Krankheit nicht zu kurz kommen.

*jeden letzten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr in
Bad Lauterberg*

DEUTSCHE PARKINSONVEREINIGUNG E. V. SELBSTHILFEGRUPPE OSTERODE

Selbsthilfegruppe, Nervensystem-Erkrankung, Parkinson

Morbus Parkinson ist eine Stoffwechselstörung im zentralen Nervensystem. Wir sind Betroffene mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern. Wir tauschen unsere eigenen Erfahrungen mit anderen Erkrankten

aus und erhalten Infomaterialien über neuste Medikamente und Therapien sowie Antworten von Referenten, die wir zum Thema Parkinson einladen.

jeden 1. Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr in Osterode am Harz

OSTEOPOROSE-SELBSTHILFEGRUPPE **BAD GRUND**

Selbsthilfegruppe, Osteoporose

Die Osteoporose Selbsthilfegruppe bietet dir Hilfe durch gezielte Aufklärung und Erfahrungsaustausch, Funktionstraining, Ernährungsberatung, Vorträge und Gespräche, Verteilung von Informationsschriften, Broschüren und Ratgebern, gemeinsame Aktivitäten sowie Gruppentreffen.

Das Funktionstraining finden wöchentlich und die Gruppentreffen nach Absprache statt.

SELBSTHILFEGRUPPE „SEELENTREFF“

Selbsthilfegruppe, psychische Erkrankung

Der Seelentreff ist offen für psychische Erkrankungen jeder Art. In der Gruppe werden soziale Kontakte auf-

gebaut und gepflegt. Gegenseitige Unterstützung ist ebenfalls Bestandteil der Gruppe. Keiner muss alleine mit seinen Problemen sein. Ein miteinander und füreinander, lachen und weinen.

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 16:00 - 18:00 Uhr in Bad Sachsa

DEPRESSIONEN / ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEPRESSIONEN

Selbsthilfegruppe, psychische Erkrankung, Depression, Angehörige

Die Gruppe ist offen für Angehörige von Menschen mit Depressionen.

einmal im Monat nach Absprache um 18:00 - 20:00 Uhr in Herzberg

SELBSTHILFEGRUPPE „MUTMACHER*INNEN“

Selbsthilfegruppe, psychische Erkrankung, Depression, Stress, Angst

Die Mutmacher:innen Selbsthilfegruppe hat sich gegründet, um bei psychischen Problemen (Depression, Trauer, Ängsten, Überforderung, Burn-Out) Mut zu

spenden und ins Gespräch zu kommen.

zweiwöchentlich freitags um 17:15 - 19:15 Uhr in Hattorf am Harz

DEPRESSIONEN SELBSTHILFEGRUPPE / OSTERODE

Selbsthilfegruppe, psychische Erkrankung, Depressionen

Du bist an Depressionen erkrankt und möchtest dich mit anderen Betroffenen austauschen?

jeden 3. Donnerstag im Monat um 17:00 - 18:30 Uhr in Osterode am Harz

SELBSTHILFE BEI DEPRESSIONEN / BAD LAUTERBERG

Selbsthilfegruppe, psychische Erkrankung, Depressionen

Die zu besprechenden Themen der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen ergeben sich aus der Gruppe heraus am aktuellen Tag. Das Ziel ist zuhören, eigene Erfahrungen einbringen und keine Ratschläge geben.

*jeden 2. & 4. Donnerstag im Monat um 18:00 - 20:00
Uhr in Bad Lauterberg*

RESTLESS LEGS SYNDROM DER UNRUHIGEN BEINE

Selbsthilfegruppe, Restless-Legs-Syndrom (RLS)

Das Restless Legs Syndrom (RLS) sind schmerz-
hafte Missempfindungen und ein ausgeprägter Be-
wegungsdrang der Beine. Das Syndrom ist eine der
häufigsten Erkrankungen des Nervensystems. Die
Gruppe bietet Austausch, Unterstützung und gegen-
seitige Beratung für Betroffene an.

Aktuell, mangels Teilnehmende, keine Treffen statt.

LIEBER AKTIV BLEIBEN E. V. (LAB) SELBSTHILF- FEGRUPPE FÜR DIE ÄLTERE GENERATION

Selbsthilfegruppe, Senioren

Der Seniorenverein bietet vielfältige Angebote für äl-
tere menschen nach dem Motto „lieber gemeinsam
statt einsam“.

jeden Montag: Kartenspielen,

jeden ersten Dienstag im Monat: Bingo,

*jeden letzten Dienstag im Monat: Lese- und Literatur,
jeden letzten Freitag im Monat: Wandern/ Spazieren
gehen*

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR LEBENSMITTELUN- VERTRÄGLICHKEITEN „SLUALU“

Selbsthilfegruppe, Stoffwechselerkrankung, Le- bensmittelunverträglichkeiten

Wir sind offen für alle Personen mit einer Intoleranz
und/ oder Lebensmittelunverträglichkeit.

Es finden aktuell keine Treffen statt.

SELBSTHILFEGRUPPE STOTTERNDER MEN- SCHEN

Selbsthilfegruppe, Stottern

Aufgrund von zu geringen Mitgliedern finden zurzeit
keine Treffen der SHG stotternder Menschen statt.
Bei Interesse Betroffener können kurzfristig Treffen
vereinbart werden.

*Es finden aktuell, mangels Teilnehmende, keine Tref-
fen statt.*

BLAUES KREUZ ORTSVEREIN OSTERODE

Selbsthilfegruppe, Sucht

Als Blaues Kreuz helfen wir von Sucht betroffene Menschen und deren Angehörigen. Unser Ziel ist es, dass Menschen in geheilten Beziehungen, sowohl in ihrem Umfeld als auch mit sich selbst, leben können. Dabei unterstützen wir einander aufrichtig und wertschätzend.

jeden Dienstag um 19:00 Uhr in Osterode am Harz

jeden Freitag um 19:00 Uhr in Osterode am Harz

jeden Mittwoch um 19:00 Uhr in Bad Sachsa

jeden Freitag um 19:00 - 20:30 Uhr in Bad Lauterberg

ANONYME ALKOHOLIKER / GRUPPE BAD LAUTERBERG

Selbsthilfegruppe, Sucht, Alkoholsucht

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken

aufzuhören.

jeden Dienstag um 19 - 21 Uhr in Bad Lauterberg

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT ESSSTÖRUNGEN

Selbsthilfegruppe, Sucht, Essstörungen

Gruppe befindet sich in Gründung.

VERWAISTE ELTERN SELBSTHILFEGRUPPE

Selbsthilfegruppe, Trauer, Verwaiste Eltern

Die Selbsthilfegruppe bietet Austausch betroffener Eltern sowie Raum und Zeit zum trauern.

vierteljährlich freitags um 19:00 Uhr in Herzberg

MORBUS CROHN / COLITIS ULCEROSA SELBSTHILFEGRUPPE

Selbsthilfegruppe, Verdauungssystemerkrankung, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa

Im Gespräch mit anderen Menschen in der Selbsthilfegruppe findest du Verständnis, denn du triffst Menschen, die sich mit der selben Thematik beschäftigen wie du. Du tauschst Informationen aus und profitierst

vom Wissen und den Erfahrungen der Anderen. Du triffst Gleichgesinnte, die deine Lebenssituation verstehen - Du bist nicht allein.

jeden 1. Montag im Monat um 19:30 Uhr in Göttingen

ÜBERSICHT BEGLEITETE GRUPPEN

„ABER BITTE MIT SAHNE“ DEMENZCAFÉ

Soziales Angebot, Demenz, Alzheimer

Aurelia Vera Kalthoff

c/o Ergopraxis Bad Grund

Tel.: 05327 8699209

Mai.: info@ergopraxis-badgrund.de

In gemütlicher Cafématmosphäre kann hier mit Beschäftigten und Fachangestellten aus Verwaltung, Pflegediensten und Therapiestellen, offen über all das geredet werden, was Angehörige und Betroffene in ihrem Alltag, im Umgang mit der Demenzerkrankung beschäftigt.

jeden ersten Dienstag im Monat um 15:00 Uhr in Bad Grund

LEGASTHENIE KREISVERBAND OSTERODE E. V.

Soziales Angebot, Legasthenie

Ute Dervedde

Tel.: 0151 68515869

Mail osterode@legasthenie-verband.de

Wir bieten Einzelberatung, Legasthenie-Therapie und Informationsabende.

nach Bedarf in Osterode am Harz

AOK GESPRÄCHSKREIS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Soziales Angebot, Familie, Pflegende Angehörige

Carola Stümmel

c/o AOK Niedersachsen

Tel.: 05522 5003 66381

Die aus der Pflegesituation entstehende Belastung kann für alle Beteiligten sehr bedrückend sein. Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige unterstützt Sie dabei, Erlebnisse zu verarbeiten. Sie haben die Möglichkeit, sich etwas von der Seele zu reden, Pflegetipps und Übungen auszutauschen und Kontakte zu anderen Pflegepersonen zu knüpfen.

*jeden letzten Montag im Monat um 10:00 - 11:30 Uhr
in Osterode am Harz*

TREFFPUNKT FÜR PFLEGENDE UND BEGLEITEN- DE ANGEHÖRIGE

Soziales Angebot, Familie, Pflegende Angehörige

Ute Rokahr

c/o Kirchenkreis Harzer Land – Osterode

Tel.: 0171 5668106

Mail: ute.rokahr@evlka.de

Wenn sich Krankheit in der Familie einstellt, gibt es Veränderungen und Herausforderungen nicht nur für Erkrankte, sondern auch für die Angehörigen. Der Treffpunkt soll ein Ort sein, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Das, was uns als begleitende und pflegende Familienangehörige beschäftigt, kann hier geteilt werden.

alle 2 Monate am ersten Montag

um 10:00 Uhr in Hattorf

um 14:30 in Bad Lauterberg

um 19:00 Uhr in Osterode

DRK TRAUERTREFF

Soziales Angebot, Trauer

Sabine Ciossek-Dreymann

c/o DRK Bad Lauterberg

Tel.: 05524 9984747

Der Tod eines geliebten Menschen ist ein einschneidendes Erlebnis. In der Trauer nicht allein zu sein, ist Ziel des DRK-Trauertreffs.

*jeden 2. Dienstag im Monat um 18:00 - 20:00 Uhr in
Bad Lauterberg*

ÜBERSICHT REHA-SPORTGRUPPEN

MTV HERZBERG: HERZSPORTGRUPPE

Reha-Sportgruppe, Herzsport, Sportgruppe

Berit Libeau

c/o MTV Herzberg

Mail: info@mtv-herzberg.de

Herzpatient:innen können mit Verordnung auf Rehasportprogramm Herz langfristig teilnehmen. Wir helfen den Betroffenen wieder in den Alltag zurück-

zukehren und mobilisieren & stärken Sie um sich im täglichen Leben besser zu fühlen.

jeden Mittwoch um 18:30 Uhr in Herzberg

MTV HERZBERG: SPORT NACH KREBSERKRANKUNG

Reha-Sportgruppe, Sport nach Krebs, Sportgruppe

Berit Libeau

c/o MTV Herzberg

Mail: info@mtv-herzberg.de

Sport nach Krebserkrankungen bietet in der Nachsorge adäquate vielseitige Bewegungen. Speziell abgestimmte Ausübungsformen tragen zur Verbesserung des psychischen Gleichgewichtes und auch der mentalen Festigkeit jeder/s einzelnen Erkrankten bei.

jeden Montag um 18:00 - 19:00 Uhr in Herzberg

MTV HERZBERG: LUNGENFUNKTIONSGYMNASTIK

Reha-Sportgruppe, Lungenfunktionsgymnastik, Sportgruppe

Berit Libeau

c/o MTV Herzberg

Mail: info@mtv-herzberg.de

In diesen Stunden werden spezielle Bewegungen und Atemübungen ausgeführt, welche die Lungenfunktion zwar nicht verbessern, jedoch zu einer besserung Leistungsfähigkeit der Muskulatur des Bewegungsapparates & des herz-Kreislauf-Systems beitragen.

jeden Freitag um 10:30 - 11:30 / 11:30 - 12:30 Uhr in Herzberg

PARKINSON-GYMNASTIK

Reha-Sportgruppe, Parkinson

Für Parkinson-Patienten sind die Medikamente das Wichtigste, um die Lebensqualität zu erhalten. Des Weiteren gehören aber auch die Bewegungstherapien dazu um die Muskeln zu stärken und beweglich zu halten.

jeden Dienstag um 10:00 Uhr in Bad Grund

PARKINSON-WASSERGYMNASTIK

Reha-Sportgruppe, Parkinson

Für Parkinson-Patienten sind die Medikamente das

Wichtigste, um die Lebensqualität zu erhalten. Des Weiteren gehören aber auch die Bewegungstherapien dazu um die Muskeln zu stärken und beweglich zu halten.

jeden Mittwoch um 11:00 Uhr in Bad Grund

RHEUMA-LIGA HERZBERG TROCKENGYMNASTIK

Reha-Sportgruppe, Rheuma

Die Rheuma-Liga Arbeitsgruppe Herzberg bietet gymnastische Übungen in der Trocken und Wassergymnastik nicht nur für Rheumatiker, sondern auch bei Schmerzen im Rücken und Gelenken sowie als Nachbehandlung nach OP oder Kure, an.

Mo: 16:00 u. 17:00 Uhr in Herzberg

RHEUMA-LIGA HERZBERG WASSERGYMNASTIK

Reha-Sportgruppe, Rheuma

Die Rheuma-Liga Arbeitsgruppe Herzberg bietet gymnastische Übungen in der Trocken und Wassergymnastik nicht nur für Rheumatiker, sondern auch bei Schmerzen im Rücken und Gelenken sowie als Nachbehandlung nach OP oder Kure, an.

Di u. Do 18:00 u. 18:30 Uhr in Bad Lauterberg

RHEUMA-LIGA OSTERODE TROCKENGYMNASTIK

Reha-Sportgruppe, Rheuma

*Do: 17:00-17:30 / 17:35-18:05 / 18:10-18:40 Uhr in
Bad Grund*

RHEUMA-LIGA OSTERODE WASSERGYMNASTIK

Reha-Sportgruppe, Rheuma

Mo: 15:00-15:20 / Mi: 17:30-17:50 Uhr in Bad Grund

IMPRESSUM

Herausgeber:

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.

Gandhistr. 5a

30559 Hannover

Tel: 0511/ 52486350

landesverband@paritaetischer.de

www.paritaetischer.de

Redaktion: Joshua Friederichs, KV Osterode

Layout: hc media GmbH, Denise Mittendorf

Druck: viaprinto GmbH & Co. KG

Erscheinungsjahr: 2023



www.paritaetischer.de

