

## Veranstaltungen 1.Halbjahr 2017

### Monat Februar

16.02.2017 Besuch der Biosphäre Potsdam

26.02.2017 Ernährungsworkshop  
Projekt "Ernährung und Gesundheit"



28.02.2017 Laufftreff Wuhlheide  
wöchentlich 10:30-11:30 Uhr

### Monat März

09.03.2017 Wanderung „Genießertour“

19.03.2017 Laufftreff 5 km Walking

### Monat April

06.04.2017 Wanderung nach Bad Freienwalde zur  
„Turmsaison 2017“

27.04.2017 Wanderung nach Jüterborg

### Monat Mai

11.05.2017 IGA Berlin-Marzahn

25.05.2017 Avonlauf 2017  
5 km Power-Walken ohne Zeitmessung

### Monat Juni

15.06.2017 Wanderung durch das Erpetal im Süden  
Berlins mit Picknick

### Monat Juli

06.07.2017 SOMMERWANDERUNG nach Lutherstadt  
Wittenberg

## Unsere Partner

Ein herzliches Dankeschön geht an alle Partner,  
die unsere Projekte durch Aktionen und finanziell unterstützen.



## BARMER GEK



### Unser Kontakt:

[www.bewegtefrauen.com](http://www.bewegtefrauen.com)  
[shg.bewegtefrauen@gmail.com](mailto:shg.bewegtefrauen@gmail.com)



## Bewegte Frauen laufend gegen Krebs

### 2017

*„Das Schöne an der Zukunft ist,  
dass sie noch vor uns liegt!“*



[www.bewegtefrauen.com](http://www.bewegtefrauen.com)  
[shg.bewegtefrauen@gmail.com](mailto:shg.bewegtefrauen@gmail.com)

## „Bewegte Frauen – laufend gegen Krebs“

Du suchst eine **aktive Gruppe**, die dich in deiner gesundheitlichen Situation unterstützt und berät? Du möchtest dich **moderat oder sportlich** bewegen und dein Immunsystem stärken? Du möchtest deine Kinder, Ehegatten oder vertraute **Freunde mitbringen**?

**Dann bist du bei uns genau richtig!**



Wir sind **eine SH – Gruppe**, die sich gegründet hat, um allen an Krebs erkrankten **Menschen in Berlin und Umgebung** die Möglichkeit zu geben, gemeinsam sich zu bewegen und dabei Sorgen, Nöte und Erfahrungen auszutauschen. Wir bieten allen **Hilfe und Beratung** an, die sich uns anschließen wollen, um in einer lockeren, natürlichen Umgebung Rat zu suchen. Die **Aktivitäten** haben das Ziel, gemeinsam Kraft zu schöpfen, zu unserer gesundheitlichen **Balance** zurückzufinden, sowie präventiv aktiv zu sein. Angehörigen von Betroffenen, sowie **Helfenden und Freunden** möchten wir diese Möglichkeit ebenso eröffnen.

**Treptow-Köpenick**  
Genossenschaftsstraße 70  
12489 Berlin  
Tel./Fax: 030-631 09 85



### Das Selbsthilfezentrum

steht als Treffpunkt und Anlaufstelle zur Verfügung, um Menschen über Selbsthilfe zu informieren und sie mit anderen Menschen zum Thema ihrer Betroffenheit in Kontakt zu bringen. Gerne können Sie sich fachkundig und umfassend zu selbsthilferelevanten Themen beraten lassen.

E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)  
Web: [www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

### Sprechzeiten

Mo. und Di. 09.00 - 13.00 Uhr  
Do. 15.00 - 18.00 Uhr



### Verkehrsanbindung

S-Bahnhof Adlershof  
Tram: 61, 63  
Bus: 164

## Workshopreihe Ernährung & Gesundheit

Die SHG „Bewegten Frauen- Laufend gegen Krebs“ erhält die **Selbsthilfeförderung** der AOK Nordost- Die Gesundheitskasse für die **Workshopreihe „Ernährung und Gesundheit“** in 2017. „Das goldene Dreieck der Gesundheit“, fördert durch ein regelmäßiges Sportprogramm und praxisorientierte Ernährungsworkshops nachhaltig die Gesundheit der Teilnehmerinnen. **Wir geben dem Krebs keine Chance! Wir laufen gegen Krebs.**

**Du möchtest den Weg mit uns gehen? Melde dich einfach und nimm Kontakt zu uns auf! Wir freuen uns auf dich.**

<https://bewegtefrauen.com>

<https://dasgoldenedreieckdergesundheit.com>

### Ernährungsworkshop

**Sonntag, 26.02.2017**

**Uhrzeit: 11:00-12:30 Uhr**

**Ort: Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick  
Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin**



### Lauftreff

**Dienstag, 28.02.2017**

**Uhrzeit: 10:30- 11:30 Uhr**

**Treffpunkt: S Wuhlheide**

**Der Lauftreff findet jeden Dienstag statt.**