

# FSH



## Frauenselbsthilfe Krebs

Landesverband  
Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.

### Gruppe Cochem

#### Gruppenleitung:

Roswitha Lucht, Tel.0171/9731110

Hildegard Schausten-Spang, Tel. 0175/4127508

Anita Otten, Tel. 0151/55298063

## Jahresprogramm 2023

Unter Vorbehalt von Änderungen und Ergänzungen! Ausfertigung vom 06.04.2023

Datum	Wochentag	Uhrzeit	Ort	Veranstaltung/ Motto
19.01.2023	Donnerstag	17.00	Bürgerhaus Sehl	Neujahrsempfang unserer Gruppe mit Informationen, Austausch und Fantasiereise
15.02.2023	Mittwoch	17.00	Gasthaus Fritzen Faid	Wir kommen in Bewegung und rollen die Kugel
16.03.2023	Donnerstag	17.00	Bürgerhaus Sehl	Unsere Kräuterhexe Adele verrät uns Ihre Geheimnisse. Spannender Vortrag mit praktischen Tipps und einer Überraschung.
06.04.2023	Donnerstag	17.00	Bürgerhaus Sehl	Vortrag von Andreas Peifer, Vorsitzender des Sozialverbandes VdK-Kreisverband Cochem-Zell mit der Möglichkeit Fragen zu stellen (z.B. Patientenverfügung und Schwerbehindertenrecht)
11.05.2023	Donnerstag	12:00	Cochem	Ausflug nach Beilstein mit dem Schiff mit anschließender Führung durch den historischen Ort unter der fachlichen Leitung von Renate Bullach
01.06.2023	Donnerstag	17:00	Bürgerhaus Sehl	„Geistig fit in jedem Alter“, die zertifizierte Gedächtnistrainerin Christa Finken zeigt uns Übungen, Merktechniken und Tipps für geistige Fitness im Alltag.
06.07.2023	Donnerstag	14.00	Grenderich	Besuch des Barfussparks in Grenderich mit anschließendem Picknick
03.08.2023	Donnerstag	15:00	Cochem	Besuch des Moselland Museum in Ernst mit Kaffee und Kuchen
07.09.2023	Donnerstag	17:30	Bürgerhaus Sehl	Vortrag und Austausch mit der Frauenärztin Dr.med. Jennifer Germayer
05.10.2023	Donnerstag	17:00	Bürgerhaus Sehl	Gesprächskreis „was uns bewegt“
02.11.2023	Donnerstag	17:00	Bürgerhaus Sehl	„Like an Angel – einmal Himmel und zurück“ Lesung mit Christine Stein
23.11.2023	Donnerstag	17:00	Cochem Cond	„Zeit der Besinnung“, Gemeinsamer Jahresabschluss im Hotel Hegenbarth´s ( Thul)