

Selbsthilfegruppen im Südkreis Unna

Schwerte | Holzwickede | Fröndenberg

Stand:
11.05.2015

Selbsthilfegruppen im Südkreis

Informationen zu diesen und weiteren Selbsthilfegruppen im Kreis Unna erhalten Sie bei der
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Thekla Pante

Fon 0 23 04 / 240 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Klicken Sie auf eine Gruppe, um direkt zu den Informationen zu gelangen

Ältere Menschen, Mittendrin – Gesprächskreis.....	3
Ängste Panik, Schwerte	3
Alkohol Alkoholiker, Anonyme – AIAnon (Angehörigen-) Gruppe	3
Alkohol Alkoholiker, Anonyme - AA-Gruppe – Marienkrankenhaus Schwerte.....	3
Alkohol Alkoholiker, Anonyme - AA-Gruppe – Schwerte-Westhofen	3
Alkohol Alkoholiker, Anonyme - AA-Gruppe – Tagesklinik Schwerte	4
Alkohol Alkoholiker, Anonyme – AI Anon-Gruppe – Tagesklinik Schwerte.....	4
Alkohol - Drogen Angehörige von Menschen mit einer Suchterkrankung, Schwerte	4
Alkohol Blaues Kreuz in der ev. Kirche, Holzwickede	4
Alkohol „Die Ku(e)mmerlinge“, Schwerte	4
Alkohol Glaskar, unabhängige Selbsthilfegruppe für alkoholabhängige Menschen, Schwerte	5
Alkohol – Medikamente Suchtfreies Leben, Schwerte Treffen nach Absprache	5
Alkohol T.I.S – Tönissteiner in Schwerte, Selbsthilfegruppe für alkohol- und drogenabhängige Menschen, Schwerte	5
AlleinErziehendenTreff, Fröndenberg	5
Arthrose, Schwerte	6
Asperger-Syndrom-Elterngruppe, Schwerte	6
Beginenhof Schwerte e.V.....	6
Behinderung dabei -der arbeitskreis- behindert, engagiert, integriert, Schwerte	6
Behinderung Johannis-Disco für behinderte und nichtbehinderte junge Menschen, Schwerte.....	7
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Selbsthilfegruppe Schwerte	7
Borderline, Schwerte	7
Depressionen, Schwerte	7
Depressionen, Angehörige von Menschen mit, Schwerte	8
Diabetes mellitus, Fröndenberg.....	8
Diabetes mellitus, Schwerte	8
Gemeinsam leben, gemeinsam lernen e.V., Schwerte und Märkischer Kreis	8
Herzkrankes Kind, Elterninitiative, Schwerte/Dortmund.....	8
Herzsportgruppen, Schwerte.....	8
Hörschädigungen SOS-Ruhr (S-chwerhörigkeit; O-hrgeräusche; S-chwindel), Schwerte.....	9
HSP (hochsensible Personen), Schwerte	9
ILCO - Iserlohn/Schwerte	9
Krebs, Brust "Ma-m-mut 2", Selbsthilfegruppe für Brustkrebsbetroffene, Schwerte	9
Krebs, Brust "Brustoperierte Frauen“, Gesprächskreis, Gymnastik, Schwerte	10

Krebs Mut, für Krebsbetroffene, Holzwickede	10
Lungenerkrankte, Sportgruppe Schwerte, TV Jahn Rot-Weiß	10
Medikamente Narcotics Anonymous, Schwerte	10
Menschen ab 60, Holzwickede	10
Morbus Bechterew, Schwerte	11
Multiple Sklerose, Schwerte	11
Multiple Sklerose, „Trotzdem!“, junge Betroffene, Schwerte	11
Pflege Pflegende Angehörige „Auszeit“, Schwerte	11
Pflege Pflegende Angehörige „Lichtblick“, Fröndenberg	11
Psychiatrieerfahrung, Menschen mit, Schwerte	12
Psychiatrische Erkrankungen, Angehörige, Schwerte	12
Pubertät, Schule schwänzen, Schwerte	12
Rett-Syndrom, Schwerte	12
Rheuma Deutsche Rheuma-Liga NRW, Schwerte	13
Selbstbehauptung, Schwerte	13
Selbsthilfe-Stammtisch im Südkreis, Schwerte	13
Senioren Club - Aktives Alter, Holzwickede	13
"Tauschring der Talente", Schwerte	14
Trennung/Scheidung I, Schwerte	14
Trennung/Scheidung II (für Neue), Schwerte	14
ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Schwerte	14
ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Fröndenberg	14

Selbsthilfegruppen im Südkreis

Ältere Menschen, Mittendrin – Gesprächskreis

jeden 2. Donnerstag im Monat | 14.00 bis 16.00 Uhr

Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Fon 0 23 04 / 93 93 93

oder

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Ängste | Panik, Schwerte

Verständnis, gegenseitige Stärkung und Unterstützung von und für Menschen, die unter einer Angststörung leiden.

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat | 19.00 Uhr

Nebenzelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |

Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Alkohol | Alkoholiker, Anonyme – AlAnon (Angehörigen-) Gruppe

Unterstützung von und für Menschen, die alkoholabhängig sind.

jeden Montag | 20.00 - 21.30 Uhr

Tagesklinik | Kleppingstr. 21 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Alkohol | Alkoholiker, Anonyme - AA-Gruppe – Marienkrankenhaus Schwerte

Unterstützung von und für Menschen, die alkoholabhängig sind.

jeden Mittwoch | 19.30 Uhr, jeden 1. Mittwoch | ungerader Monat offenes Meeting mit Angehörigen (Al Anon)

Marienkrankenhaus Schwerte | Goethestr. 19 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Alkohol | Alkoholiker, Anonyme - AA-Gruppe – Schwerte-Westhofen

Unterstützung von und für Menschen, die alkoholabhängig sind.

jeden Mittwoch | 18.30 Uhr

Ev. Gemeindehaus | Labuissierestraße | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Alkohol | Alkoholiker, Anonyme - AA-Gruppe – Tagesklinik Schwerte

Unterstützung von und für Menschen, die alkoholabhängig sind.

jeden Montag | 18.30 Uhr

Tagesklinik | Kleppingstr. 21 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Alkohol | Alkoholiker, Anonyme – AI Anon-Gruppe – Tagesklinik Schwerte

Unterstützung von und für Angehörige von Menschen, die alkoholabhängig sind.

jeden Montag | 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Tagesklinik | Kleppingstr. 21 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Alkohol - Drogen | Angehörige von Menschen mit einer Suchterkrankung, Schwerte

Verständnis, gegenseitige Stärkung und Unterstützung

jeden 2. Montag im Monat | 17.30 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Alkohol | Blaues Kreuz in der ev. Kirche, Holzwickede

Angesprochen sind alkohol- oder/und medikamentenabhängige Menschen sowie ihre Angehörigen

jeden Dienstag | 19.00 Uhr

Gemeindehaus Holzwickede | Unnaer Straße 70 | 59439 Holzwickede

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Alkohol | „Die Ku(e)mmerlinge“, Schwerte

Unterstützung von und für Menschen, die alkoholabhängig sind

jeden Montag | 18.30 Uhr
Haus der Diakonie | Kötterbachstraße 16 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Alkohol | Glaskar, unabhängige Selbsthilfegruppe für alkoholabhängige Menschen, Schwerte

Unabhängige Gruppe für alkoholabhängige Menschen. Gruppentreffen, Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung.

jeden Donnerstag | 19 Uhr
Haus der Diakonie | Kötterbachstraße 16 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Alkohol – Medikamente | Suchtfreies Leben, Schwerte

Treffen nach Absprache

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Alkohol | T.I.S – Tönissteiner in Schwerte, Selbsthilfegruppe für alkohol- und drogenabhängige Menschen, Schwerte

Gruppe für alkohol- oder drogenabhängige Menschen. Die Gruppe hat sich aus Betroffenen entwickelt, die sich in der Klinik Tönisstein kennengelernt hatten, ist jedoch offen für alle Betroffenen. Wöchentliche Gruppentreffen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung.

jeden 2. und 4. Donnerstag | 19 Uhr
Haus der Diakonie | Kötterbachstraße 16 | Eingang „Kellerbasar“ | 58239 Schwerte
jeden 1. und 3. Donnerstag | 19 Uhr
Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Weitere Infos unter: Toenissteiner-in-Schwerte@gmx.de
und
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

AlleinErziehendenTreff, Fröndenberg

Suchen Sie Gleichgesinnte zum verständnisvollen Austausch und für gemeinsame Unternehmungen?
Ohne Unterstützung eines Partners fühlen Sie sich bei Alltags- und Erziehungsproblemen alleine gelassen?
Suchen Sie situationsbezogene Hilfen?

Dann sind Sie herzlich willkommen bei unserem AlleinErziehendenTreff
jeden 4. Dienstag im Monat | 16.30 Uhr
Treffpunkt Windmühle | Kurt-Schumacher-Str. 62 | 58730 Fröndenberg/Ruhr

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Arthrose, Schwerte

Informationsaustausch, gegenseitige Unterstützung von und für Menschen, die unter Arthrose leiden, besonders in den Händen.

Jeden 1. Montag im Monat | 14.30 Uhr
Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Asperger-Syndrom-Elterngruppe, Schwerte

Informationsaustausch, Öffentlichkeitsarbeit, gegenseitige Unterstützung, gemeinsame Treffen mit den Kindern. Die Kinder sind zwischen 7-40 Jahren.

jeden 1. Mittwoch im Monat | 20 Uhr
Forum Gesundheit | Ostberger Str. 34 | Schwerte | 3. Etage | Raum 5

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Beginenhof Schwerte e.V.

Frauenwohnprojekte in Schwerte-Ergste und Schwerte Mitte.

[Kontakt | Infos](#)

Weiter Infos unter: <http://www.dachverband-der-beginen.de/schwerte-ergste.php>

und

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Behinderung | dabei -der arbeitskreis- behindert, engagiert, integriert, Schwerte

Zusammenschluss von Menschen mit Behinderten und Interessierten die sich dafür einsetzen, dass Menschen mit und ohne Behinderung in Schwerte gemeinsam leben, lernen, wohnen und arbeiten. Familien mit behinderten Kindern oder Angehörigen und deren Freunde sollen miteinander ins Gespräch kommen.

jeden 3. Mittwoch im Monat | ungerader Monat um 17.00 Uhr | gerader Monat um 10.00 Uhr
Eiscafe Matiuzzi am Bahnhof in Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Behinderung | Johannis-Disco für behinderte und nichtbehinderte junge Menschen, Schwerte

Die Johannis-Disco ist ein diakonisches Projekt für jugendliche Behinderte und ihre Freunde, die sich mehrmals im Jahr (ca. 9-mal) treffen. Das Gemeindehaus verwandelt sich in eine Disco, zu der ca. 150 und mehr Gäste kommen.

[Kontakt | Infos](#)

Weiter Infos unter: <https://de-de.facebook.com/pages/Johannis-Disco/315550571877693>

und

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Schwerte

Die Selbsthilfegruppe des Blinden- und Sehbehindertenvereins trifft sich

jeden 3. Dienstag im Monat | 15.00 – 17.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Borderline, Schwerte

jeden 2. und 4. Freitag im Monat | 16.00 bis 18.00 Uhr

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Depressionen, Schwerte

Gespräche und Erfahrungsaustausch um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat | 19.30 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Depressionen, Angehörige von Menschen mit, Schwerte

Austausch unter Eltern, Partnern und anderen Angehörigen von Menschen mit Depressionen.

jeden 2. Freitag im Monat | 19.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Diabetes mellitus, Fröndenberg

Die Selbsthilfegruppe gibt Antworten zu Fragen bei Diabetes

jeden 1. Mittwoch im Monat | 15.00 Uhr

Allee-Café | Alleestraße 21 | 58730 Fröndenberg

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Diabetes mellitus, Schwerte

Die Selbsthilfegruppe gibt Antworten zu Fragen bei Diabetes

jeden 1. Dienstag im Monat | 18.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Gemeinsam leben, gemeinsam lernen e.V., Schwerte und Märkischer Kreis

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Herzkrankes Kind, Elterninitiative, Schwerte/Dortmund

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Herzsportgruppen, Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Hörschädigungen | SOS-Ruhrtal (S-chwerhörigkeit; O-hrgeräusche; S-schwindel), Schwerte

Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit den Symptomen: Tinnitus, Schwindel, Morbus Menière, Hyperakusis.

jeden 4. Montag im Monat | 19.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Weitere Infos unter: SHG@SOS-ruhrtal.de | www.SOS-Ruhrtal.de

und

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

HSP (hochsensible Personen), Schwerte

Gruppe für Menschen mit Hochsensibilität/Hochsensitivität. Aktive Auseinandersetzung mit Thema, Austausch von Tipps und Informationen, Aktivitäten unter „Gleichen“, gemeinsam Spaß haben.

Infos auch hier: www.zartbesaitet.net, www.hochsensibel.org

jeden 1. und 3. Montag im Monat | 18.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

ILCO - Iserlohn/Schwerte

Gruppe für Menschen mit künstlichem Darmausgang, Darmkrebs, künstlicher Harnableitung, entzündlichen Darmerkrankungen und ihre Angehörigen

jeden 2. Donnerstag im Monat | 14.30 Uhr

St. Elisabeth Hospital | Aula oder Konferenzraum | Hochstraße 63 | Iserlohn

Kontakt | Infos

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Krebs, Brust | "Ma-m-mut 2", Selbsthilfegruppe für Brustkrebsbetroffene, Schwerte

Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Frauen, die Ähnliches erlebt haben, um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr

Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Weitere Infos unter: www.ma-m-mut.de | E-Mail ma-m-mut@versanet.de

und

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Krebs, Brust | "Brustoperierte Frauen“, Gesprächskreis, Gymnastik, Schwerte

Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Frauen, die Ähnliches erlebt haben, um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch jeden Mittwoch | 9.00 Uhr Gymnastik

jeden Mittwoch | 10.00 Uhr Gesprächskreis

Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

[Kontakt](#) | [Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Krebs | Mut, für Krebsbetroffene, Holzwickede

Gespräch und Erfahrungsaustausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch

jeden 1. Donnerstag im Monat | 16.00 bis 18.00 Uhr

Alois-Gemmeke-Haus der Liebfrauentgemeinde | Hauptstraße | 59439 Holzwickede

[Kontakt](#) | [Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Lungenerkrankte, Sportgruppe Schwerte, TV Jahn Rot-Weiß

Rehasport für Asthmatiker, Lungenerkrankte anderer Genesen, Lungenoperierte donnerstags | 17.00 bis 18.30 Uhr

[Kontakt](#) | [Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Medikamente | Narcotics Anonymous, Schwerte

freitags | 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

[Kontakt](#) | [Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Menschen ab 60, Holzwickede

jeden 2. und 4. Dienstag | 18.00 Uhr

[Kontakt](#) | [Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Morbus Bechterew, Schwerte

Gespräch und Erfahrungsaustausch, Trocken- und Wassergymnastik

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Multiple Sklerose, Schwerte

Gespräch und Erfahrungsaustausch

jeden 2. Montag im Monat | 14.00 Uhr

Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

H. Schwake | Fon 0 23 04 / 7 25 45

und

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Multiple Sklerose, „Trotzdem!“, junge Betroffene, Schwerte

Informationen, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung, Freizeitaktivitäten

jeden 3. Dienstag im Monat | 19.00 Uhr

Nebenzstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Pflege | Pflegende Angehörige „Auszeit“, Schwerte

Jeden letzten Montag im Monat | 17.00 bis 19.00 Uhr

Grete-Meißner-Zentrum | Schützenstraße 10 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Fon 0 23 04 / 93 93 93

und

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Pflege | Pflegende Angehörige „Lichtblick“, Fröndenberg

Jeden 3. Donnerstag im Monat | 18.00 bis 20.00 Uhr

Wohnstift Fröndenberg | Freiheitsstr. 33 | Fröndenberg

[Kontakt | Infos](#)

Fon 0 23 04 / 93 93 93

und

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Psychiatrieerfahrung, Menschen mit, Schwerte

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Psychiatrieerfahrung. Erfahrungsaustausch, Informationen, gegenseitige Unterstützung und Gespräche über den Umgang mit der Erkrankung.

jeden 1. Donnerstag im Monat | 17.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte.

[Kontakt](#) | [Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Psychiatrische Erkrankungen, Angehörige, Schwerte

Gespräche und Erfahrungsaustausch von Partnern, Eltern und Kindern von psychiatrisch erkrankten Personen.

jeden 2. Dienstag im Monat | 18.00 Uhr

Kontaktstelle Wigge | Friedrichstr. 7 | 58239 Schwerte

[Kontakt](#) | [Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Pubertät, Schule schwänzen, Schwerte

Elterngesprächskreis, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Gespräche, um mit der belastenden Situation zurechtzukommen und Veränderungen herbeizuführen.

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat | nicht in den Ferien | 18.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

[Kontakt](#) | [Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Rett-Syndrom, Schwerte

Ansprechpartner für den Elternkreis Rett-Syndrom Deutschland sowie den Rett Benefiztag in Schwerte

[Kontakt](#) | [Infos](#)

Weitere Infos unter: <https://www.facebook.com/pages/Rett-Benefiztag/206711512756091> |

<http://www.rett-benefiztag.de>

und

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Rheuma | Deutsche Rheuma-Liga NRW, Schwerte

Gruppentreffen für Mitglieder und Interessierte zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch

jeden 1. Donnerstag im Monat | 15.00 Uhr

Marien-Krankenhaus | Cafeteria | Goethestr. 19 | Schwerte

Sprechstunde von Betroffenen für Betroffene

jeden 1. Dienstag im Monat | 15.30 bis 17.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |

Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

während dieser Zeit telefonisch erreichbar unter Fon 0 23 04 / 2 40 70-14

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Selbstbehauptung, Schwerte

Die Selbsthilfegruppe trifft sich zu Gesprächen und Erfahrungsaustausch, um Mut, Selbstvertrauen, Stärke und Lebensfreude zu erhalten. Gegenseitige Unterstützung, Begleitung, Beratung, Informationsaustausch.

Jeden 2. Mittwoch im Monat | 18 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |

Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte.

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Selbsthilfe-Stammtisch im Südkreis, Schwerte

Formlose Zusammenkunft von Kontaktpersonen und Mitgliedern verschiedener Selbsthilfegruppen zum themenübergreifenden Erfahrungsaustausch. Besonders auch für neue Gruppen geeignet.

jeden 2. Montag im ungeraden Monat | 19.00 Uhr

Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum |

Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Kontakt | Infos

Weitere Infos unter: SHG@Selbsthilfe-Stammtisch.sos-ruhrtal.de |

www.Selbsthilfe-Stammtisch.sos-ruhrtal.de

und

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)

Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Senioren Club - Aktives Alter, Holzwickede

Aktive Lebensgestaltung nach dem Berufsleben bzw. nach Tod des Partners, Alter 60+, gegenseitige Unterstützung, Austausch, gemeinsame Aktivitäten.

jeden Donnerstag | 9.00 Uhr

Katholisches Gemeindehaus | Dorfstraße 39 | 59439 Holzwickede

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

"Tauschring der Talente", Schwerte

Tausch verschiedener Talente und Dinge ohne Geld
jeden 3. Montag im Monat | 19.30 Uhr
Rohrmeisterei | Seminarraum | Ruhrstr. 20 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Trennung/Scheidung I, Schwerte

Gespräch, Austausch und Freizeitaktivitäten von Menschen vor, während oder nach einer Trennung
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat | 19.00 Uhr
Räume der AWO | Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte | 1. Etage (Eingang hinterm Haus)

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

Trennung/Scheidung II (für Neue), Schwerte

Gespräch, Austausch und Freizeitaktivitäten von Menschen vor, während oder nach einer Trennung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat | 19.30 Uhr
Nebenstelle des Kreisgesundheitsamtes | Treffpunkt Gesundheit Schwerte | Multifunktionsraum
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Schwerte

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand, Fröndenberg

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Thekla Pante | Fon 0 23 04 / 2 40 70-22 | E-Mail thekla.pante@kreis-unna.de

