

Gesundheitstage

07.03.* Tag der gesunden Ernährung
08.03.* Internationaler Frauentag
15.03.* Tag der Rückengesundheit
15.03.* Weltverbrauchertag
21.03.* Welttag Down-Syndrom
24.03.* Welt-Tuberkulosestag
07.04.* Weltgesundheitstag
11.04.* Welt-Parkinson-Tag
01.05.* Welt-Asthmatag
05.05.* Tag des herzkranken Kindes
10.05.* Tag des Schlaganfalls
12.05.* Internationaler CFS-Tag (Chronisches Erschöpfungssyndrom)
12.05.* Internationaler Tag der Pflege
15.05.* Internationaler Tag der Familie
28.05.* Deutscher DKMS - Tag der Lebensspende
31.05.* Weltnichtrauchertag
1. Samstag im Juni* Tag der Organspende
06.06.* Sehbehindertentag
10.06.* Kindersicherheitstag
14.06.* Weltblutspendertag
26.06.* Internationaler Anti-Drogen-Tag
05.09.* Deutscher Kopfschmerz-Tag
09.09.* Tag des alkoholgeschädigten Kindes
20.09.* Weltkindertag
21.09.* Welt-Alzheimerstag
22.09.* Internationaler Tag der Gehörlosen
25.09.* Tag der Zahngesundheit
27.09.* Internationaler Tag der Gehörlosen
28.09.* Tag der Blutstammzellspender
letzter Sonntag im September* Welt Herz Tag
29.09.* Tag der Endometriose
01.10.* Welt-Hepatitis-Tag
05.10.* Tag der Epilepsie
1. Oktoberwoche* Europ. Woche gegen den Krebs
10.10.* Intern. Tag der seelischen Gesundheit
2. Donnerstag im Oktober * World Sight Day
2. Samstag im Oktober * Tag der Naturheilkunde
12.10.* Welt Rheuma Tag
15.10.* Tag des weißen Stocks
16.10.* Welternährungstag
20.10.* Welt-Osteoporose-Tag
43. Kalenderwoche* Europäische Woche für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz
22.10.* Welt Tag des Stotterns
28.10.* Welt-Polio-Tag
29.10.* Welt-Psoriasis Tag
14.11.* Welt Diabetesstag
20.11.* Deutscher Lebertag
25.11.* Intern. Tag gegen die Gewalt an Frauen
01.12.* Welt -Aids Tag
03.12.* Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen
10.12.* Tag der Menschenrechte

Selbsthilfe heißt: Ich schaffe es - aber nicht allein!



Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In **Selbsthilfegruppen** treffen sich Menschen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben und selbst etwas dagegen unternehmen möchten.

Selbsthilfegruppen geben Information an Betroffene und Angehörige weiter und bieten praktische Lebenshilfe.

Um sich gegenseitig unterstützen zu können, ist der Erfahrungsaustausch besonders wichtig.

Im Unstrut Hainich Kreis gibt es **56 Selbsthilfegruppen**.

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

im Fachdienst Gesundheit

Lindenbühl 28/29
99974 Mühlhausen
Ansprechpartner: Frau Rauch
Tel.: 03601 802362
Fax: 03601 80132362
susanne.rauch@lrauh.thueringen.de

Thamsbrücker Straße 20
99947 Bad Langensalza
Ansprechpartner: Frau Kapell
Tel.: 03603 802759
Fax.: 03603 80132759
janet.kapell@lrauh.thueringen.de

Sprechzeiten:

Montag- Dienstag 9:00 - 10:00 Uhr
Donnerstag- Freitag 9:00 - 10:00 Uhr

Gemeinsam sind wir stärker



Trockener Alkoholiker Montagsgruppe
Herr Schlothauer Tel.: 036076 41354

Arbeitslose Frauen
Frau Laufer Tel.: 03601 81269

Christlicher Gesprächskreis Sucht
Herr Teske Tel.: 0162 3216712

Darmkrebs und Stomaträger
Herr Spiller Tel.: 03601 853044
Frau Zimmermann Tel.: 0160 90763815

Demenzkranke- Angehörige
Frau Koselack Tel.: 03603 894952

Diabetiker Gruppe
Frau Fiedler Tel.: 03601 420031

Einsambehinderte Menschen
Frau Montag Tel.: 036024 59472

Endoprothese
Frau Langenickel Tel.: 03603 815991

Frauen ab 50
Frau Popp Tel.: 03603 894466

Frauen in Krisensituationen
Herr Wolf Tel.: 03601 441654
Herr Tappendorf Tel.: 03601 441654

Frauen nach Krebs
Frau Kämmerer Tel.: 036021 81500
Frau Bilke Tel.: 03601 441065

Freundeskreis
Frau Pfeil Tel.: 03601 441655

Gehörlosenverein Mühlhausen "1870"
Frau Tattermusch Fax.: 032223 756404

Gemeinsam statt Einsam
Frau Ehlert Tel.: 03603 846753

Kleeblatt
Schwierigkeiten beim Lesen, Rechnen, Schreiben
Frau Ebert Tel.: 03601 813660
Frau Antje Deckert Tel.: 03601 420737

Lebensbrücke Depression und Ängste
Herr Tappendorff Tel.: 03601 441654
Herr Wolf Tel.: 03601 441654

Lungensport in Mühlhausen
Herr Warnke Tel.: 03601 407370

Menschen mit Hörbehinderung
Frau Uta Haßkerl Tel.: 03603 812689

Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige
Frau Reinhardt Tel.: 03603 812126

Moods - Angstbewältigung, Angststörungen und Phobien
Herr Tappendorff Tel.: 03601 441654
Herr Wolf

Morbus Bechterew
Frau Oberthür Tel.: 036024 88362

Multiple- Sklerose- Kranke
Frau Faupel Tel.: 03601 799931
Frau Hornschuch Tel.: 036041 44157

Osteoporose
Frau Goethe Tel.: 03601 448667
Frau Herold Tel.: 03601 812941
Frau Schuchardt Tel.: 03603 3982413

Parkinson
Frau Herrmann Tel.: 03691 700960

Pegasus Psychosen aus dem schizoph. Formenkreis
Herr Wolff Tel.: 03601 441654
Herr Tappendorf Tel.: 03601 441654

Regenbogenkreis psychisch und minderbegabte Behinderte
Herr Herz Tel.: 03601 7843041

Rheuma
Frau König Tel.: 03601 421808
Frau Hirschi Tel.: 03603 894504

Schmerzliga
Frau Geier Tel.: 03603 814509

Seniorenvertretung
Gedächtnistraining 1-3
Seniorentanz 1-3
Musiktherapie (Keyboard)
Telefonkette
Spielegruppe
die gemütliche
Gesprächsrunde
Frau Suckrau Tel.: 03601 856294
03601 445045

Taubblinde
Frau Sieland Fax.: 036024 52319

Verwaiste Eltern
Frau Pietschmann Tel.: 036076 51442

Sport mit Handicap
Herr Seitz Tel.: 03601 802362