

Selbsthilfegruppen im Mittelkreis Unna

Unna | Bergkamen | Bönen | Kamen

Stand: 13.04.2017

Selbsthilfegruppen im Mittelkreis

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

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

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

Selbsthilfegruppen im Mittelkreis	4
AD(H)S Familien mit entwicklungsverzögerten Kindern, Unna.....	4
AD(H)S Erwachsenengruppe, Bergkamen.....	4
Adipositas, Kamen.....	4
Adipositas, Unna	4
Akustikus Neurinom e.V., Regionalgruppe Unna	5
Alkohol Blaues Kreuz, Unna.....	5
Alkohol Blaues Kreuz, Kamen.....	5
Alkohol Blaues Kreuz Stadtverband Bergkamen	5
Alkohol Freundeskreis Bergkamen im Blauen Kreuz in der ev. Kirche e.V.	6
Alkohol Freundeskreis Sucht Bergkamen	6
Alkohol "Grüner Zweig", Alkoholranke und Angehörige, Bönen.....	6
Alkohol Kreuzbund Bönen	6
Alkohol Suchthilfe 95, Unna	7
Amputierte mit einer Prothese & Angehörige, Unna	7
Ängste, Depressionen, Gruppe I, Unna	7
Ängste, Depressionen, Gruppe II, Unna	7
Asperger Syndrom, Elterngruppe, Unna	7
Behinderungen Auf geht's – Behindertensportverein Unna.....	8
Behinderungen Eltern behinderter Kinder, Kamen.....	8
Behinderungen Offene Behindertengruppen Bönen	8
Beratung und Begleitung für schwerkranke und sterbende Menschen, Unna.....	8
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Selbsthilfegruppe Bergkamen.....	9
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Selbsthilfegruppe Bergkamen Jugendgruppe	9
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Beratung und Sprechstunde, Bergkamen.....	9
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Selbsthilfegruppe Kamen.....	9
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Beratung und Sprechstunde, Unna	10
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Selbsthilfegruppe Unna	10
Burnout für Betroffene und Angehörige, Unna	10

Depressionen, Ängste, Kamen.....	10
Diabetiker Bergkamen	11
Diabetiker Typ I, Unna (Beratung).....	11
Diabetiker Typ I, Unna (Gruppentreffen)	11
Familienbande / Familiennetzwerk Kamen e.V.	11
Fibromyalgie Gruppe I, Unna	11
Fibromyalgie Gruppe II, Unna	12
Frauen mit Essstörungen (Bulimie Binge Eating Disorder), Bergkamen	12
Freizeittreff, Unna	12
Freizeit- und Spieltreff für Erwachsene, Unna.....	12
Hereditäre spastische Spinalparalyse (HSP), Unna.....	12
Hochbegabte Kinder, Elterngruppe (DGhK), Unna	13
Hochbegabte Kinder Spielnachmittag für Kinder aller Altersgruppen, Unna, (DGhK)	13
Hospiz Ambulanter Kinderhospiz Dienst Kreis Unna	13
Hospiz Kamener Hospiz e.V.....	13
Initiative Down Syndrom Kreis Unna e.V. (IDS)	14
Kneipp-Verein Unna e.V.....	14
Koronarsportgruppe Unna e.V.....	14
Krebs Brustkrebsbetroffene Frauen, Unna.....	15
Krebs Frauengymnastik nach Krebs, Unna.....	15
Krebs Selbsthilfe nach Krebs, Kamen	15
Lebensgesprächskreis, Bönen	15
Lungenerkrankte „Sauerstoffliga“, Kamen.....	16
Morbus Bechterew, Kamen	16
Morbus Crohn + Colitis Ulcerosa, Unna	16
Multiple chemische Sensibilität (MCS), Unna	16
Multiple Sklerose Kamen.....	17
Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen, Gruppe Unna.....	17
Muskelerkrankte und Körperbehinderte Kamen.....	17
Narkolepsie, Unna	17
Osteoporose Gymnastik, Unna	17
Osteoporose, Warmwasser-Gymnastik, Unna	18
Parkinson Forum, Unna.....	18
Pflege Gesprächskreis pflegender Angehörige, Bergkamen	18
Pflege Gesprächskreis pflegende Angehörige und Freund von Menschen mit Demenz, Kamen	19
Pflege Gesprächskreis pflegende Angehörige, Unna	19
Polyneuropathie, Unna	19
Post Polio Syndrom, Unna	19
Psychisch Kranke, Angehörigen-Gruppe, Kamen.....	20
Psychisch Kranke, Angehörigen-Gruppe, Unna.....	20
Psychische Schwierigkeiten, Ängste, Depressionen, Unna	20
Reha- und Gesundheitssport Bönen	20

Return Suchtselbsthilfegruppe, Unna.....	21
Restless legs (RLS), Unna	21
Rheuma Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Unna.....	21
Rollstuhlclub Unna.....	22
Schlaganfall junge Betroffene, Bönen	22
Schlaganfall Selbsthilfegruppen Unna e.V.	22
Schmerzen, chronische, Unna	23
Schreiben befreit, Unna.....	23
Sozialverband VdK Ortsverband Unna	23
Spieler/innen und Angehörige (Glücksspiel), Unna.....	23
Stoma Deutsche ILCO, Unna	24
Trauer Trauergesprächskreis, Bönen.....	24
Trauer Verstorbene Kinder, Kamen.....	24
Trauer Gesprächsgruppe für Trauernde, Kamen	24
Traumatische Geburt, Unna	25
Vegetative Dystonie, Unna	25
Wohnen Beginenhof Unna	25
Zerebralparese, frühkindliche – Zebra PA, Unna	25

Selbsthilfegruppen im Mittelkreis

AD(H)S Familien mit entwicklungsverzögerten Kindern, Unna

Gespräche, Informationsaustausch, gegenseitige Hilfe und Unterstützung

jeden 3. Montag im Monat | 20.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

AD(H)S Erwachsenenengruppe, Bergkamen

Gespräche, Informationsaustausch, gegenseitige Hilfe und Unterstützung

jeden 1. Dienstag im Monat | 20.00 Uhr

Familienzentrum am Bodelschwinghhaus | Ebertstraße 20 | 59192 Bergkamen

Kontakt | Infos

www.adhs-unna.de

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Adipositas, Kamen

Patientenvereinigung gegen extremes Übergewicht

jeden 2. Montag | 19.00 Uhr

Vortragssaal im Sportzentrum Kaiserau | Jacob-Koenen-Str. 2 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Adipositas, Unna

Informationen und Gespräche

jeden 2. Montag | 19.00 Uhr

Konferenzraum des EK Unna | Holbeinstr. 10

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Akustikus Neurinom e.V., Regionalgruppe Unna

Überregionale Selbsthilfegruppe | Termine auf Anfrage
Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Internet www.akustikus.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Alkohol | Blaues Kreuz, Unna

jeden Montag | 19.30 Uhr

Jona Haus | Eichenstraße 1a | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Alkohol | Blaues Kreuz, Kamen

jeden Freitag | 20.00 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde | Schwesterngang 1 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Alkohol | Blaues Kreuz Stadtverband Bergkamen

Gespräche und Erfahrungsaustausch, Unterstützung von und für Menschen die Alkoholabhängig sind sowie ihre Angehörigen

Gruppe Bergkamen-Mitte:

jeden Donnerstag | 19.15 Uhr | Ansprechpartner: Manfred Mühlberg | Telefon 0 23 07 / 55 48 22

Friedenskirche | Schulstr. 156 | 59192 Bergkamen

Gruppe Bergkamen-Weddinghofen:

jeden Donnerstag | 19.30 Uhr | Ansprechpartner: Antje und Volker Totzek | Telefon 0 23 07 / 6 77 33

Martin-Luther-Haus | Goekenheide 5 | 59192 Bergkamen

Frauengruppe:

jeden 3. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr | Ansprechpartnerin: Marion Keikus | Telefon 0 23 07 / 28 39 13 |

59192 Bergkamen-Mitte

[Kontakt | Infos](#)

Internet: www.blaues-kreuz-bergkamen.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Alkohol | Freundeskreis Bergkamen im Blauen Kreuz in der ev. Kirche e.V.

Gespräche und Erfahrungsaustausch über den Umgang mit der Alkoholerkrankung

jeden Freitag | 19.45 Uhr

Martin-Luther-Zentrum | Preinstr. 38 | 59192 Bergkamen-Oberaden

[Kontakt | Infos](#)

Internet: www.bke-freundeskreis-bergkamen.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Alkohol | Freundeskreis Sucht Bergkamen

jeden Freitag | 20.00 Uhr

Jochen-Klepper Haus | Im Sundern 11 | 59192 Bergkamen-Oberaden

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Alkohol | "Grüner Zweig", Alkoholranke und Angehörige, Bönen

jeden Montag | 20.00 Uhr

Kath. Pfarrheim Nordböge | An der Feuerwache | 59199 Bönen

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Alkohol | Kreuzbund Bönen

jeden Mittwoch | 19.00 Uhr

Bodelschwinghaus | Niemöller Str. 16 | 59199 Bönen

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Alkohol | Suchthilfe 95, Unna

jeden Mittwoch | 20.00 Uhr

Pfarrheim St. Marien | Kletterstraße 41 | 59427 Unna-Massen

Kontakt | Infos

Erstkontakt unter Fon 0 23 03 / 96 76 69 oder 0 23 03 / 5 23 65

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Amputierte mit einer Prothese & Angehörige, Unna

Informationen und Austausch zur Mobilität und Problemen mit der Prothese usw.

jeden 1. Donnerstag im Monat | 18.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Ängste, Depressionen, Gruppe I, Unna

Austausch im Gespräch, Hilfe und Unterstützung in der Lebenssituation

14-tägig montags | 18.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Ängste, Depressionen, Gruppe II, Unna

Austausch im Gespräch, Hilfe und Unterstützung in der Lebenssituation

jeden Montag | 19.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Asperger Syndrom, Elterngruppe, Unna

Gesprächsaustausch und Hilfestellung

jeden 2. und 4. Mittwoch | 18.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Behinderungen | Auf geht`s – Behindertensportverein Unna

Gruppentreffen Behindertensportverein

alle 14 Tage freitags | 13.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Behinderungen | Eltern behinderter Kinder, Kamen

Begegnungsmöglichkeit, gegenseitiger Austausch, Planen und Schaffen gemeinsamer Aktionen, Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen der Familienbildungsstätte

Mehrgenerationenhaus der Familienbande/Familiennetzwerk | Bahnhofstr. 46 | 59174 Kamen

[Kontakt | Infos](#)

Familienbande | FuD-Familie und Du im Kreis Unna gGmbH, Familienunterstützender Dienst, Schulintegration | Fon 0 23 07 / 2 85 05 10

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Behinderungen | Offene Behindertengruppen Bönen

Begegnung | Austausch | Gemeinschaft

Ort und Termine bitte erfragen.

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Beratung und Begleitung für schwerkranke und sterbende Menschen, Unna

[Kontakt | Infos](#)

Frau Maas | Fon 02303 / 055-147

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Bergkamen

Gruppentreffen zweiwöchentlich dienstags | 14.30 – 17.30 Uhr

Albert-Schweizer Haus | Schulstr. 8 | 59192 Bergkamen

Kontakt | Infos

Klaus-Peter Jagielki | Fon 0 23 07 / 29 99 29 | E-Mail kreis-unna@bsvw.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Bergkamen | Jugendgruppe

Die Jugendtreffs finden nach Absprache in Bergkamen an einem

Samstag | 13.30 – 15.30 Uhr

im Albert-Schweizer Haus | Schulstr. 8 | 59192 Bergkamen statt.

Kontakt | Infos

Walter Görlitz | Fon 0 23 07 / 55 48 64 | E-Mail w.goerlitz@blickpunkt-auge.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Beratung und Sprechstunde, Bergkamen

Sprechstunde für Blinde, Sehbehinderte oder Menschen mit einer Augenerkrankung finden Rat und Hilfe z.B. bei Schwerbehindertenausweis, Nachteilsausgleich, Erwerbsminderungsrente oder auch die soziale und berufliche Rehabilitation.

jeden letzten Donnerstag im Monat | 10.00 – 13.00 Uhr

Rathaus – Raum 600 | Rathausplatz 1 | 59192 Bergkamen

Kontakt | Infos

Walter Görlitz | Fon 0 23 07 / 55 38 64 | E-Mail w.goerlitz@blickpunkt-auge.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Kamen

Gruppentreffen jeden 3. Donnerstag im Monat | 14.30 – 16.30 Uhr

Familienbande | Bahnhofstraße 46 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

Heinz-Detlef Klafke | Fon 0 23 07 / 4 38 53 22

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Beratung und Sprechstunde, Unna

Sprechstunde für Blinde, Sehbehinderte oder Menschen mit einer Augenerkrankung finden Rat und Hilfe z.B. bei Schwerbehindertenausweis, Nachteilsausgleich, Erwerbsminderungsrente oder auch die soziale und berufliche Rehabilitation.

jeden 2. Mittwoch im Monat | 11.00 – 13.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Walter Görlitz | Fon 0 23 07 / 55 48 64 | E-Mail w.goerlitz@blickpunkt-auge.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna | Selbsthilfegruppe Unna

jeden 2. Dienstag im Monat | 14.30 – 16.30 Uhr

Cafè Koch | Friedrich-Ebert-Straße 29 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Gertrud Sauerland | Fon 0 23 03 / 23 71 92

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Burnout für Betroffene und Angehörige, Unna

Ab dem 06.06.2017 alle 14 Tage Donnerstags | 19.00 – 20.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Depressionen, Ängste, Kamen

Austausch und Hilfe zur Selbsthilfe, gegenseitig Mut machen

jeden Mittwoch | 18.00 Uhr

Familienbande Kamen | Bahnhofstr. 46 | 59174 Kamen

Anmeldung erforderlich

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Diabetiker Bergkamen

jeden 2. Donnerstag im Monat | 18.30 Uhr
Vitalcenter | Präsidentenstr. | 59192 Bergkamen

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Simone Saarbeck
Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Diabetiker Typ I, Unna (Beratung)

Am zweiten Mittwoch im Monat | 19.30 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Simone Saarbeck
Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Diabetiker Typ I, Unna (Gruppentreffen)

Gespräche, Erfahrungsaustausch, Diskussion und Schulungen
jeden 2. Mittwoch im Monat | 19.30 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Simone Saarbeck
Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Familienbande / Familiennetzwerk Kamen e.V.

Begegnungszentrum für junge Familien und für Familien mit kranken und behinderten Kindern
Bürozeiten | Mo. – Fr. 9.00 – 16.00 Uhr und nach Vereinbarung
Café-Zeiten | Mo. – Fr. 9.00 – 17.00 Uhr
Familienbande/Familiennetzwerk | Bahnhofstr. 46 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

Familienbande | Fon 0 23 07 / 1 40 07 41 | E-Mail info@familienbande-kamen.de |
Internet www.familienbande-kamen.de

Fibromyalgie Gruppe I, Unna

jeden 1. Dienstag im Monat | 18.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Simone Saarbeck
Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Fibromyalgie Gruppe II, Unna

jeden 3. Donnerstag im Monat | 18.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Simone Saarbeck
Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Frauen mit Essstörungen (Bulimie | Binge Eating Disorder), Bergkamen

Informationen, Erfahrungsaustausch
jeden Dienstag | 17.00 - 18.30 Uhr
Kontaktstelle Sonnenstrahl | Am Wiehagen 32 | 59192 Bergkamen

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Simone Saarbeck
Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Freizeittreff, Unna

Freizeitaktivitäten in der Gruppe | Kennenlernen von neuen Kontakten
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat | 19.30 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Simone Saarbeck
Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Freizeit- und Spielertreff für Erwachsene, Unna

jeden 1. Sonntag im Monat | 15.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Simone Saarbeck
Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Hereditäre spastische Spinalparalyse (HSP), Unna

Überregionale Selbsthilfegruppe in NRW
Interessengemeinschaft von Menschen, die in NRW mit „Hereditärer Spastischer Spinalparalyse“ leben. Ein besonderes Anliegen ist der Austausch zwischen Familien mit HSP-betroffenen Kindern.

Kontakt | Infos

Internet www.gehn-mit-hsp.de | E-Mail ah@gehn-mit-hsp.de | E-Mail dk@gehn-mit-hsp.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Hochbegabte Kinder, Elterngruppe (DGhK), Unna

Informationen, Erfahrungsaustausch, Vorträge

jeden 2. Mittwoch im Monat | 19.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Hochbegabte Kinder | Spielnachmittag für Kinder aller Altersgruppen, Unna, (DGhK)

Spielnachmittag sonntags für Kinder aller Altersgruppen

Mitzubringen sind Freude an Gesellschaftsspielen, Lieblingsspiele (Karten- oder Brettspiele), etwas zum Knabbern und Getränke

jeden letzten Sonntag im Monat in den geraden Kalendermonaten | 15.30 Uhr

Jugendfreizeitstätte „Treffpunkt Villa“ | 59439 Holzwickede

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Hospiz | Ambulanter Kinderhospiz Dienst Kreis Unna

Begleitung von Familien, deren Kinder eine lebensverkürzende Erkrankung haben von der Diagnose an, im Leben und über den Tod des Kindes hinaus.

[Kontakt | Infos](#)

Ambulanter Kinderhospiz Dienst Kreis Unna

Käthe-Kollwitz-Ring 32 | 59423 Unna

Fon 0 23 03 / 94 24 90 | E-Mail: unna@deutscher-kinderhospizverein.de

Hospiz | Kamener Hospiz e.V.

Begleitung Sterbenskranker und ihrer Angehörigen nach den Leitlinien der HOSPIZ – BEWEGUNG in Zusammenarbeit mit Pflegeeinrichtungen, ehrenamtlicher Mitarbeitenden, ÄrztInnen, SeelsorgerInnen

[Kontakt | Infos](#)

Kamener Hospiz e. V. | Kämmerstraße 18 | 59174 Kamen

Fon 0 23 07 / 23 46 12

Bürozeiten freitags 10.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Initiative Down Syndrom Kreis Unna e.V. (IDS)

Gespräch und Information über individuell mögliche Probleme und persönliche Fragen sowie die Möglichkeit, während der Sprechstundentermine in der Bibliothek zu stöbern und Bücher auszuleihen.

Sprechstunde

nach Absprache

Heinrich-Martin-Heim | Am Wiehagen 32 | 59192 Bergkamen

Elterntreff

jeden 2. und 4. Samstag im Monat | 10.00 Uhr

(eine Anmeldung dafür wäre wünschenswert, aber nicht notwendig)

Heinrich-Martin-Heim | Am Wiehagen 32 | 59192 Bergkamen

Einzelgespräche

nach telefonischer Vereinbarung

Kontakt | Infos

Hotline: 01 63 / 4 37 58 00 | Internet www.ids-unna.de | E-Mail ids@ids-unna.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Kneipp-Verein Unna e.V.

Beratung

jeden Dienstag | 09.00 - 11.00 Uhr und

jeden Donnerstag | 15.00 – 17.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Servicestation im Gesundheitshaus Unna | Fon 0 23 03 / 27 23 29

oder über B. Bellwon | Fon 0 23 03 / 77 10 33

Mitgliedschaft: Kneipp-Landesverband und Paritätischer Wohlfahrtsverband | www.kneippbund-nrw.de

Koronarsportgruppe Unna e.V.

Herzsport unter Aufsicht und Anleitung ausgebildeter Ärzte und Übungsleiter

jeden Montag | 18.30 – 20.00 Uhr

- Gymnastik und Ballspiele

Hellwegsporthallen | Palaiseastraße 1 | 59425 Unna

jeden Donnerstag | 17.00 – 18.00 Uhr

- Wassergymnastik

Katharinen-Hospital Unna | Obere Husemannstr. 2 | 59423 Unna

Die Übungsstunden finden nicht in den Ferien statt.

[Kontakt | Infos](#)

Beate Engelmann | E-Mail koronarsportgruppe-unna@gmx.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Krebs | Brustkrebsbetroffene Frauen, Unna

Erfahrungsaustausch und Gespräche in vertrauensvoller Atmosphäre unter Gleichbetroffenen

in den ungeraden Wochen alle 14 Tage | 16.00 – 18.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna.

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Krebs | Frauengymnastik nach Krebs, Unna

Bewegungsgymnastik und gemeinsame Gespräche, Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung
jeden Mittwoch | 16.00 Uhr

Gymnastikraum des Katharinen Hospital | Obere Husemannstraße 2 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Krebs | Selbsthilfe nach Krebs, Kamen

Gesprächskreis für Betroffene und Angehörige

1 x monatlich montags | 17.30 Uhr

Termine bitte erfragen

Lutherzentrum | Heerener Str. 144 | 59174 Kamen - Heeren

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Lebensgesprächskreis, Bönen

Austausch, Unterstützung, Hilfe, Gemeinschaft

jeden Montag | 18.00 Uhr

Altentagesstätte der Gemeinde Bönen | Bahnhofstraße/Ecke Steinstraße | 59199 Bönen

Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht.

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Lungenerkrankte „Sauerstoffliga“, Kamen

Gesprächskreis für Lungenerkrankte

jeden 1. Mittwoch im Monat | 16:30 bis 18:00 Uhr

Seminarraum des Reha Zentrums oder in der Cafeteria des Hellmig Krankenhauses Kamen | Nordstraße 34
| 59174 Kamen

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Morbus Bechterew, Kamen

Muskelgymnastik unter Anleitung, gemischte Gruppe, offenes Angebot

jeden Mittwoch | 19.00 Uhr

Kath. Pfarrheim | 59174 Kamen-Methler

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Morbus Crohn + Colitis Ulcerosa, Unna

jeden letzten Mittwoch im Monat | 19.30 Uhr

Ort und Termine bitte bei u.a. Ansprechpartnerin erfragen

[Kontakt | Infos](#)

E-Mail SHG-Unna-CED@gmx.de | Internet: www.shg-unna.ced.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Multiple chemische Sensibilität (MCS), Unna

Wenn Düfte krank machen

Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Multiple Sklerose Kamen

Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige
jeden 1. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr
Perthes Heim Kamen | Perthesstr. | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Simone Saarbeck
Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen, Gruppe Unna

Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Internet: www.msf-unna-boenen.de
oder
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Simone Saarbeck
Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Muskelerkrankte und Körperbehinderte Kamen

Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch | Rechtsberatung für Vereinsmitglieder von VeBU e.V.
einmal im Monat | Eltern helfen Eltern

Kontakt | Infos

VeBU e.V. Kamen | Verein für Betreuung und Unterstützung behinderter Menschen und deren Familien
Bahnhofstraße 12 | 59174 Kamen | Fon: 0 23 07 / 97 03 04 | www.vebuev.de

Narkolepsie, Unna

Treffen alle 2 Monate | Termine bitte erfragen
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Simone Saarbeck
Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Osteoporose Gymnastik, Unna

jeden Montag | 10.30 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Osteoporose, Warmwasser-Gymnastik, Unna

jeden Freitag | 9.00 Uhr

Katharinen-Hospital | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Parkinson Forum, Unna

Gruppentreffen

jeden 2. Mittwoch im Monat | 15.00 Uhr

Vortrag mit anschließender Diskussion

Veranstaltungsort wechselnd, siehe auch Programm im Internet: www.parkinson-unna.de

Parkinson Café, Unna

Ungezwungener Austausch

jeden 4. Mittwoch im Monat | 15.00 Uhr | außer Juni, Juli und Dezember

Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

Beratungsangebot

für Fragen aus dem Umfeld Morbus Parkinson, alles außer medizinische Fragen,

kostenlos und offen auch für Nichtmitglieder

jeden 4. Mittwoch im Monat | 8.30 – 10.30 Uhr | außer Dezember

nur nach telefonischer Anmeldung unter: 0 23 03 / 8 03 34

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Info-Telefon: 0 23 03 / 8 03 34 | Internet www.parkinson-unna.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Pflege | Gesprächskreis pflegender Angehörige, Bergkamen

jeden letzten Montag im Monat | 15.00 – 16.30 Uhr

Konferenzraum im Seniorenzentrum Haus am Nordberg | Albert-Einstein-Str. 2 | 59192 Bergkamen

[Kontakt | Infos](#)

Seniorenbüro Bergkamen | Frau Freitag | Fon 0 23 07 / 96 54 10 | E-Mail i.freitag@bergkamen.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Pflege | Gesprächskreis pflegende Angehörige und Freund von Menschen mit Demenz, Kamen

Erfahrungsaustausch bei der herausfordernden Aufgabe der Pflege und Versorgung von Menschen mit einer Demenz Erkrankung, Austausch auf Augenhöhe, praktische Anregungen und gegenseitige Unterstützung jeden 3. Donnerstag im Monat | 18.30 - 20.00 Uhr

Familienplenum e.V. | Nebenstelle der Südschule Heiliger Sankt Josef | Schwesterngang 8 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

Pflegestützpunkt Kamen | Andrea Schulte | Fon 0 23 07 / 2 89 90 60 | E-Mail psp.kamen@kreis-unna.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Pflege | Gesprächskreis pflegende Angehörige, Unna

Erfahrungsaustausch für Angehörige

jeden 1. Montag im Monat | 20.00 Uhr

Melanchthon-Haus | Kleistraße 8 | 59427 Unna-Massen

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Polyneuropathie, Unna

Erfahrungsaustausch über die Erkrankung, Hilfe, Unterstützung, Informationen und Fachvorträge

jeden 3. Donnerstag im Monat | 15.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Post Polio Syndrom, Unna

Kinderlähmung, Poliomyelitis (epidemica anterior acuta), Post-Polio-Syndrom (PPS), Austausch, Unterstützung, Rat und Hilfe

Ort und Termine bitte erfragen.

Kontakt | Infos

Internet: www.polio.sh

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Psychisch Kranke, Angehörigen-Gruppe, Kamen

Gruppengesprächskreis

jeden 1. Dienstag im Monat | 18.00 Uhr

Hellmig-Krankenhaus | Nordstr. 34 | 59174 Kamen | Konferenzraum I | 2. Etage

Kontakt | Infos

Rolf Pilz, Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Unna | Fon 0 23 07 / 9 82 00-13

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Psychisch Kranke, Angehörigen-Gruppe, Unna

Gruppentreffen, Erfahrungsaustausch und Gespräche für Angehörige

alle 14 Tage donnerstags | 19.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Psychische Schwierigkeiten, Ängste, Depressionen, Unna

Austausch im Gespräch, Hilfe und Unterstützung

14tägig, montags | 18.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Zum Gruppenbesuch melden Sie sich bitte vorher bei Frau Voß an.

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Reha- und Gesundheitssport Bönen

- Gruppe für Eltern und Angehörige behinderter Kinder und Jugendlicher
- Rehasport-Angebote
- Fahnenschwenk-Gruppe
- Cheerleading-Gruppe
- Hallenbosseln
- Wassergymnastik
- Rückenschule und Entspannung
- Leichtathletik

[Kontakt | Infos](#)

Rudolf Mäkler | Fon 0 23 83 / 86 86

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Return | Suchtselbsthilfegruppe, Unna

Angebote für Betroffene (Alkohol-, Medikamenten und Mehrfachabhängigkeiten) und Angehörige

Jeden Dienstag | 19.00 - 21.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Wolfgang Ulrich

Fon 0231 / 72972220 | E-Mail wolfgangullrich@return-s.de | Internet www.return-s.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Restless legs (RLS), Unna

Erfahrungsaustausch und Hilfe

Die Treffen finden 4 x jährlich statt und werden über die Presse angekündigt oder auf Anfrage.

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Rheuma | Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. | Arbeitsgemeinschaft Unna

Beratung

während dieser Zeit auch unter Tel. 0 23 03 / 27 23 29 erreichbar

Sprechstunde jeden 2. und 4. Montag | 14.00 - 16.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna (in der Servicestation) | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe

Erfahrungsaustausch, Information und Hilfe, Unterstützung bei der Suche nach Ärzten und Therapeuten

jeden 3. Donnerstag | 18.00 - 20.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Rheuma Café, Unna

Offenes Treffen in ungezwungener Atmosphäre

jeden 3. Mittwoch | 15.00 Uhr

Café Koch | Friedrich-Ebert-Str. 29 | 59425 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Internet: www.rheuma-liga.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Rollstuhlclub Unna

jeden 2. Freitag im Monat | 15.00 Uhr

Zib, Zentrum für Information und Bildung | Lindenplatz 1 | 59423 Unna

Im Computerraum im Foyer (direkt gegenüber der Bibliothek)

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Schlaganfall | junge Betroffene, Bönen

Gesprächskreis zum Austausch und gegenseitiger Unterstützung

jeden letzten Mittwoch im Monat | 17.30 Uhr

Praxsräume Birgit Mokross | Bahnhofstr. 66 | 59199 Bönen

[Kontakt | Infos](#)

Internet: www.shg-boenen.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Schlaganfall Selbsthilfegruppen Unna e.V.

Wir leisten Aufklärungsarbeit über Risikofaktoren und Symptome eines drohenden Anfalls. Vom ich zum wir.

Gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung der Lebenssituation, Information und Motivation.

[Gesprächskreis](#)

jeden 4. Mittwoch im Monat | 15.00 - 16.30 Uhr

Cafe-Bistro im Park | Luisenstr. 22 | 59425 Unna-Königsborn

[Gymnastikgruppe](#)

jeden Montag (außer in den Schulferien) | 15.00 - 16.30 Uhr

Turnhalle der Schillerschule | Massener Hellweg 7a | 59427 Unna-Massen

[Gedächtnistraining und Spiele](#)

jeden 2. Mittwoch im Monat | 9.30 - 11.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Schmerzen, chronische, Unna

Termine auf Anfrage | donnerstags | 18.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Schreiben befreit, Unna

Schreib- und Gesprächskreis Betroffener mit psychischen Problemen
und in Konfliktsituationen

in den geraden Wochen alle 14 Tage donnerstags | 19.30 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Sozialverband VdK | Ortsverband Unna

jeden Mittwoch Beratung in der Servicestation | 15.00 - 17.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Heidmarie Bremmer | Fon 02303 / 4 02 22 oder vormittags 02303 / 1 03 – 2 52

Christa Rumpel | Fon 0 23 03 / 6 08 53

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Spieler/innen und Angehörige (Glücksspiel), Unna

14täglich | 19.30 – 21.30 Uhr

Arbeitskreis gegen Spielsucht e.V. | Südring 31 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Andreas Bündler | Fon 0 17 83 00 74 29

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Stoma | Deutsche ILCO, Unna

Selbsthilfegruppe für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

jeden 3. Mittwoch im Monat | 16.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Telefonische Beratung unter Fon 0 23 07 / 8 68 01

Internet www.ilco-nrw.de

oder

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Trauer | Trauergesprächskreis, Bönen

Trauerbewältigung, heraus aus der Isolation, Hilfe und Unterstützung

donnerstags | 1 x monatlich | 18.30 Uhr

Altentagesstätte der Gemeinde Bönen | Bahnhofstraße/Ecke Steinstraße | 59199 Bönen

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Trauer | Verstorbene Kinder, Kamen

Gesprächskreis für Eltern, Angehörige und Freunde

Abschied nehmen, gemeinsam trauern und einen eigenen Wege finden. Die Gruppe ist konfessionsübergreifend.

jeden 2. Montag im Monat | 19.00 Uhr

Gemeindezentrum „Heilige Familie“ (neben der Kath. Kirche) | Dunkle Str. 4 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Trauer | Gesprächsgruppe für Trauernde, Kamen

jeden 3. Dienstag im Monat | 18.00 – 19.30 Uhr

Kontakt | Infos

Kamener Hospiz e. V. | Kämerstraße 35 | 59174 Kamen

Fon 0 23 07 / 23 46 12

Bürozeiten freitags 10.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Traumatische Geburt, Unna

Treffen auf Anfrage.

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Vegetative Dystonie, Unna

Stressbedingt Belastungsstörung, wie Burnout etc.

Die Treffen finden auf Anfrage statt.

Gesundheitshaus Unna | Massener Str. 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Wohnen | Beginenhof Unna

Förderverein Beginen-Kultur-Unna e.V.

Ein gemeinschaftliches Wohn- und Lebenskonzept, über das anonyme Wohnen hinaus nachbarschaftliches Miteinander ermöglichen. Weder Alter, Religion, Kultur noch gesellschaftlicher Hintergrund sind vorgegeben. Gemeinsam ist der Wunsch nach einem offenen und verantwortungsvollen Miteinander.

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de

Zerebralparese, frühkindliche – Zebra PA, Unna

Elterngesprächskreis

jeden 1. Donnerstag im Monat | 19.30 Uhr

Pfarrheim der kath. Kirche | Dunkle Straße 4 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

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

Margret Voß | Simone Saarbeck

Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de | simone.saarbeck@kreis-unna.de