

Selbsthilfegruppen im Mittelkreis Unna

Bergkamen | Bönen | Kamen | Unna

Selbsthilfegruppen im Mittelkreis

Diese Liste ist nicht vollständig. Es sind nur die Gruppen aufgeführt, die im Internet angekündigt werden wollen.

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

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

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

Adipositas	4
Abnehmen und nicht mehr rauchen	4
AD(H)S Familien mit entwicklungsverzögerten Kindern	4
Alleinerziehende	4
Angehörige psychisch Kranker, Kamen	4
Angehörige psychisch Kranker, Unna	5
Anonyme Alkoholiker Unna-Mitte	5
"Auf geht`s" - Behindertensportverein	5
Ängste Depressionen, Unna.....	5
Depressionen Ängste in Kamen	5
Depressionen Ängste, Gruppe II, Kamen.....	6
Ängste Panik, Unna	6
Blaues Kreuz, Unna.....	6
Blaues Kreuz "Freundeskreis Bergkamen"	6
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna, Unna	6
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna, Kamen.....	7
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna, Bergkamen.....	7
Chronische Schmerzen	7
Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) Kieferfehlbissstellung	7
Depressionen Ängste, Unna.....	7
Diabetiker Typ I, Beratung.....	8
Diabetiker Typ I, Gruppentreffen	8
Eltern autistischer Kinder.....	8
Eltern hörgeschädigter Kinder	8
Elterngruppe für das hochbegabte Kind.....	8
Elterngruppe von Kindern mit einem Asperger Syndrom, Unna	8
Elternkreis diabetischer Kinder	9
Elterntreff von Eltern behinderter Kinder	9
Epilepsie –Betroffene und Angehörige.....	9

"Flotte Diabetiker" Bergkamen	9
Frauenselbsthilfe nach Krebs	9
Frauengymnastik nach Krebs.....	10
Frauen-Senioren-Gymnastikgruppe	10
Freundeskreis Sucht Bergkamen	10
Frühkindliche Zerebralparese.....	10
Gesprächskreis pflegende Angehörige	10
Gesunde Ernährung	11
"Grüner Zweig", Alkoholranke und Angehörige	11
Herzsport-Gruppe Unna e.V.....	11
Initiative Down Syndrom (IDS)	11
KiSS-Syndrom (Elterngruppe).....	11
Kneipp-Verein Unna e.V.....	12
Lebensgesprächskreis.....	12
Messies	12
Morbus Crohn + Colitis Ulcerosa.....	12
Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen, Gruppe Unna.....	12
Multiple Sklerose, Gruppe Unna	13
Multiple Sklerose, Gruppe Unna, Abendgruppe.....	13
Narkolepsie.....	13
Omega - Sterbebegleitung	13
Osteoporose Gymnastik	13
Osteoporose, Warmwasser-Gymnastik.....	14
Parkinson.....	14
Pflegende Angehörige von Alzheimer Patienten.....	14
Psoriasis	14
Psychose (Gruppentreffen)	14
Rheuma-Liga	15
Restless legs (RLS).....	15
Schlaganfall Selbsthilfegruppen Unna e.V.	15
Schreiben befreit (Gruppenabend).....	15
Selbstvertrauen Selbstbewusstsein.....	16
Singlefreizeit-Treff	16
Sozialverband VdK - Ortsverband Unna	16
Sozialverband VdK, Unna - Rechtsberatung.....	16
Sozialverband VdK, Unna - Rentenberatung	16
Stomaträger (ILCO) und Menschen mit Darmkrebs.....	17
Suchthilfe 95 "Alkohol"	17
Tauschring „Gartenvorstadt Unna“	17
Tauschring Unna	17
Teenie Krabbelkiste.....	18
Therapeutisches Singen.....	18

Trauergesprächskreis	18
Zöliakie-Treff	18

Selbsthilfegruppen im Mittelkreis

Adipositas

Patientenvereinigung gegen extremes Übergewicht
jeden Montag im Monat | 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Abnehmen und nicht mehr rauchen

Gespräche, Erfahrungsaustausch und gegenseitige Hilfe von Betroffenen
In den geraden Wochen alle 14 Tage freitags | 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

AD(H)S Familien mit entwicklungsverzögerten Kindern

Zur Zeit finden keine Treffen statt

Kontakt | Infos

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

Alleinerziehende

jeden 2. + 4. Dienstag 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Angehörige psychisch Kranker, Kamen

Gruppengesprächskreis
jeden 1. Dienstag im Monat | 18 Uhr
Hellmig-Krankenhaus | Nordstr. 34 | 59174 Kamen | Konferenzraum I | 6. Etage

Kontakt | Infos

Stefan Marske vom Betreuten Wohnen der AWO | Fon 0 23 06 / 26 99 00 | und
Rolf Pilz vom Sozialpsychiatrischen Dienst Kreis Unna | Fon 0 23 07 / 9 82 00 13
und

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

Angehörige psychisch Kranker, Unna

Gruppentreffen, Erfahrungsaustausch und Gespräche für Angehörige
alle 14 Tage donnerstags | 19 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Anonyme Alkoholiker Unna-Mitte

jeden Donnerstag | 19.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus (neben der Stadtkirche) | Kirchplatz | 59425 Unna

Kontakt | Infos

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

"Auf geht`s" - Behindertensportverein

Gruppentreffen Behindertensportverein
alle 14 Tage freitags | 13.30 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

Ängste | Depressionen, Unna

Austausch im Gespräch, Hilfe und Unterstützung in der Lebenssituation
jeden Montag | 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Depressionen | Ängste in Kamen

Austausch und Hilfe zur Selbsthilfe, gegenseitig Mut machen
Jeden Mittwoch | 19.00 Uhr
Familienband, Bahnhofstr. 46 in Kamen

Kontakt | Infos

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

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

Depressionen | Ängste, Gruppe II, Kamen

Gegenseitige Hilfe und Austausch im Gespräch

Jeden Mittwoch | 19.00 Uhr

Lutherhaus der ev. Kirche, Lutherplatz 10 in Kamen-Methler

Kontakt | Infos

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

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

Ängste | Panik, Unna

Austausch und Hilfe

jeden Mittwoch | 17.00 Uhr

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

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

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

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

Blaues Kreuz "Freundeskreis Bergkamen"

Gruppentreffen für Alkoholranke und Angehörige

jeden Freitag | 19.45 Uhr

Martin-Luther-Zentrum | Preinstraße 38 | 59192 Bergkamen-Oberaden

Kontakt | Infos

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

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

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna, 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. Die Sprechstunde findet in Zusammenarbeit mit der Blindenberatung des Kreises Unna statt

jeden 2. Dienstag 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna, Kamen

Gruppentreffen jeden 3. Donnerstag im Monat | 14.30 Uhr
Severinshaus | Nordenmauer 18 | 59174 Kamen

[Kontakt | Infos](#)

Giesela und Heinz Detlef Kalfke | Fel.: 02307 / 31 47 73
und
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna, Bergkamen

Gruppentreffen zweiwöchentlich dienstags | 15 Uhr
Albert-Schweizer Haus | Schulstr. 8 | 59192 Bergkamen

[Kontakt | Infos](#)

Elke und Klaus Peter Jagielke | Tel: 02307 / 29 99 29
und
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Chronische Schmerzen

jeden 1. Donnerstag im Monat | 18.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna (Raum D 1) | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) Kieferfehlbissstellung

[Kontakt | Infos](#)

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

Depressionen | Ängste, Unna

Gesprächsgruppe für Betroffene
jeden Donnerstag | 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Diabetiker Typ I, Beratung

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

Diabetiker Typ I, Gruppentreffen

jeden 2. Mittwoch 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Eltern autistischer Kinder

Nach telefonischer Absprache.

Kontakt | Infos

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

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

Eltern hörgeschädigter Kinder

Treffen nach telefonischer Absprache

Kontakt | Infos

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

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

Elterngruppe für das hochbegabte Kind

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

Elterngruppe von Kindern mit einem Asperger Syndrom, Unna

Gesprächsaustausch und Hilfestellung

jeden 4. Mittwoch | 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Elternkreis diabetischer Kinder

jeden 3. Mittwoch 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Elterntreff von Eltern behinderter Kinder

Begegnungsmöglichkeit, gegenseitiger Austausch, Planen und Schaffen gemeinsamer Aktionen
jeden 2. Mittwoch im Monat | 9.00 Uhr
Zentrum der Familienbande/Familiennetzwerk | Bahnhofstr. 46 | 59174 Kamen

Kontakt | Infos

Familienbande | Fon 0 23 07 / 1 40 07 41
und
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Epilepsie –Betroffene und Angehörige

Gespräche über das Erkrankungsbild, Fördermöglichkeiten etc.
Die Treffen erfolgen auf Anfrage.
EK Unna, Holbeinstr. 10 in Unna, Konferenzraum hinter der Cafeteria

Kontakt | Infos

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

"Flotte Diabetiker" Bergkamen

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

Kontakt | Infos

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

Frauenselbsthilfe nach Krebs

montags 14-tägig | 18.00 Uhr
Die genauen Termine erfragen Sie bitte bei u.a. Ansprechpartnerin.
Lutherzentrum | 59174 Kamen - Heeren

[Kontakt | Infos](#)

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

Frauengymnastik nach Krebs

Bewegungsgymnastik und gemeinsame Gespräche, Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung
jeden Mittwoch | 16 Uhr
Gymnastikraum des Katharinen Hospitals | Obere Husemannstraße 2 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Frauen-Senioren-Gymnastikgruppe

jeden Mittwoch | 10.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

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

Frühkindliche Zerebralparese

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

Gesprächskreis pflegende Angehörige

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

Gesunde Ernährung

[Kontakt | Infos](#)

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

"Grüner Zweig", Alkoholranke und Angehörige

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

Herzsport-Gruppe Unna e.V.

Herzsport unter Aufsicht und Anleitung ausgebildeter Ärzte und Übungsleiter
jeden Montag | 18.30 Uhr | Gymnastik und Ballspiele
jeden Donnerstag | 17 Uhr | Schwimmgymnastik
Hellwegsporthallen | Palaiseaustaße 1 | Unna
Die Übungsstunden finden nicht in den Ferien statt

[Kontakt | Infos](#)

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

Initiative Down Syndrom (IDS)

jeden 2. und 4. Samstag im Monat findet ein Elterntreff um 10.00 Uhr statt (eine Anmeldung dafür wäre wünschenswert, aber nicht notwendig)
Einzelgespräche bieten wir nach telefonischer Vereinbarung an.
Heinrich-Martin-Heim | Am Wiehagen 32 | 59192 Bergkamen

[Kontakt | Infos](#)

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

KiSS-Syndrom (Elterngruppe)

Austausch, gegenseitige Hilfe und Unterstützung, z.B. bei der Suche nach geeigneten Therapeuten, Hilfsangeboten und finanzieller Unterstützung
jeden letzten Mittwoch 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Kneipp-Verein Unna e.V.

Beratung jeden Dienstag | 10.00 - 12.00 Uhr | und jeden Donnerstag | 14.00 - 16.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

Karl F. Diehle | Waalwijker Straße 9 | 59425 Unna | Fon 0 23 03 / 6 53 91 | Fax 0 23 03 / 6 53 91
Mitgliedschaft: Kneipp-Landesverband und Paritätischer Wohlfahrtsverband | www.kneippbund-nrw.de
und
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Lebensgesprächskreis

Austausch, Unterstützung, Hilfe, Gemeinschaft
jeden Montag im Monat | 18 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Messies

Gespräche | Erfahrungsaustausch | Unterstützung | Hilfe
im Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Morbus Crohn + Colitis Ulcerosa

jeden letzten Mittwoch im Monat | 19.30 Uhr
Ort und Termine bitte bei u.a. Ansprechpartnerin erfragen.

[Kontakt | Infos](#)

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

Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen, Gruppe Unna

Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige
jeden 4. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Multiple Sklerose, Gruppe Unna

Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige
Jeden 3. Mittwoch im geraden Monat | 15 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | Unna

[Kontakt | Info](#)

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

Multiple Sklerose, Gruppe Unna, Abendgruppe

Gruppentreffen, Gespräche und Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige
Jeden 1.+ 3. Mittwoch im Monat | 19 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | Unna

[Kontakt | Info](#)

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

Narkolepsie

Treffen alle 2 Monate | Die genauen Termine erfragen Sie bitte bei u.a. Ansprechpartnerin.
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Omega - Sterbebegleitung

Gruppentreffen
jeden 1. Dienstag im Monat | 19.30 Uhr
Kapelle des ev. Krankenhauses Unna | Holbeinstraße 10 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Osteoporose Gymnastik

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

Osteoporose, Warmwasser-Gymnastik

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

Parkinson

jeden 2. Mittwoch im Monat | 15 Uhr im
Sitzungssaal der Volksbank, Nordring 4 in Unna
Info-Telefon: 02303 / 80334

[Kontakt | Infos](#)

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

Pflegende Angehörige von Alzheimer Patienten

jeden 1. Donnerstag im Monat | 17.30 - 19.30 Uhr
Haus Gadum | Gadumer Straße 9 -11 | 59425 Unna-Königsborn

[Kontakt | Infos](#)

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

Psoriasis

Gespräche und Erfahrungsaustausch, Unterstützung, Hilfe und Stärkung
jeden 1. Mittwoch im Monat | 15 Uhr
Seniorentreff "Fässchen" | Hertinger Straße 12 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Psychose (Gruppentreffen)

Gesprächsaustausch nach Absprache.

[Kontakt | Infos](#)

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

Rheuma-Liga

Sprechstunde jeden 1. + 4. Montag | 14.00 - 16.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

Restless legs (RLS)

Die Treffen finden 4 x jährlich statt.

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@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 von 15.00 - 16.30 Uhr im
Cafe-Bistro im Park, Luisenstr. 22 in Unna-Königsborn

- Gymnastikgruppe

jeden Montag (außer in den Schulferien) von 15 - 16.30 Uhr in der
Turnhalle der Schillerschule, Massener Hellweg 7a in Unna-Massen

- Gedächtnistraining und Spiele

jeden 2. Mittwoch im Monat von 9.30 - 11.30 Uhr im
Gesundheitshaus, Massener Str. 35 in Unna

[Kontakt | Infos](#)

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de
Rainer Sieberg | Schlaganfall Selbsthilfegruppen Unna e.V.
Fon 0 23 06 | 83 48 8

Schreiben befreit (Gruppenabend)

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

Selbstvertrauen | Selbstbewusstsein

jeden 2. Mittwoch im Monat | 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Singlefreizeit-Treff

Freizeitaktivitäten in der Gruppe | Kennenlernen von neuen Kontakten
jeden 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Sozialverband VdK - Ortsverband Unna

jeden Mittwoch Beratung in der Servicestation | 15.00 bis 17.30 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

H.-D. Suske | Fon 0 23 03 / 5 15 87 | Christa Rumpel | Fon 0 23 03 / 6 08 53
und
Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.)
Margret Voß | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Sozialverband VdK, Unna - Rechtsberatung

Rechtsberatung mit Rechtsanwältin Frau Hedderich
jeden 3. Mittwoch | 14.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna, im Gebäude der Lindenbrauerei, Seiteneingang, im Raum D1 in der 2. Etage.

[Kontakt | Infos](#)

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

Sozialverband VdK, Unna - Rentenberatung

Mittwochs um 15 Uhr auf Anfrage bei Dieter Brüggemann, ehrenamtlicher Versichertenältester der LVA.

Tel.: 02389/535032

Termine für 2012: 07.03., 11.04., 25.04., 09.05., 23.05., 27.06., 11.07., 25.07., 01.08., 29.08., 19.09.
10.10., 31.10., 07.11., 21.11., 12.12.

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

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

und

Dieter Brüggemann, Tel.: 02389/535032

Stomaträger (ILCO) und Menschen mit Darmkrebs

jeden 3. Mittwoch im Monat | 16.00 Uhr

Telefonische Beratung unter Fon 0 23 03 / 2 10 99

Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

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

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

Suchthilfe 95 "Alkohol"

jeden Mittwoch | 20.00 Uhr | Erstkontakt unter Fon 0 23 03 / 96 76 69 oder 0 23 03 / 5 23 65

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

[Kontakt | Infos](#)

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

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

Tauschring „Gartenvorstadt Unna“

jeden Mittwoch im Monat | 15.00 Uhr

Treffen nach telefonischer Anmeldung unter: 0 230 3 / 59 21 80 oder 01 70 / 20 45 30 6 im

Stadtteilzentrum Süd in der Gartenvorstadt Unna | Erlenweg 10 | 59423 Unna

[Kontakt | Infos](#)

www.tauschring-gartenvorstadt.de | Fon 0 23 03 / 59 21 80

und

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

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

Tauschring Unna

jeden 1. Dienstag 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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Teenie Krabbelkiste

Kontakt | Infos

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

Therapeutisches Singen

Gemeinsames Singen und Gespräche dienen der Problem- und Stressbewältigung
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat | 19.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna | Massener Straße 35 | 59423 Unna
und
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat | 19.00 Uhr
Bürgerhaus Kamen-Methler, Heimstr. 3 in Kamen

Kontakt | Infos

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

Trauergesprächskreis

Trauerbewältigung, heraus aus der Isolation, Hilfe und Unterstützung
Donnerstag | 1 x monatlich | 18.30 Uhr | nächstes Treffen: 15.03.2012
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 | Fon 0 23 03 / 27-28 29 | E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

Zöliakie-Treff

Ernährungsberatung, einander helfen und austauschen, Informationen.
Die Treffen finden vierteljährlich statt und werden angekündigt.

Kontakt | Infos

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