

Selbsthilfegruppen im Mittelkreis Unna

Unna | Bergkamen | Bönen | Kamen

Stand: 04.10.2019

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

Weitere Suchtselbsthilfegruppen finden Sie auch hier:

<http://www.kreis-unna.de/x/kO-ef5e13>

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

Selbsthilfegruppen im Mittelkreis	4
AD(H)S Erwachsenengruppe, Bergkamen.....	4
AD(H)S Familien mit entwicklungsverzögerten Kindern, Unna.....	4
Adipositas, Kamen.....	4
Adipositas, Unna	4
Akustikus Neurinom e.V., Regionalgruppe Unna	5
Alkohol Blaues Kreuz, Kamen	5
Alkohol Blaues Kreuz, Unna	5
Alkohol Blaues Kreuz in der ev. Kirche, 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
Atemwegserkrankungen COPD Selbsthilfe Unna	7
Atemwegserkrankungen „Sauerstoffliga“, Kamen.....	7
Behinderungen Auf geht`s – Behindertensportverein Unna.....	7
Behinderungen Eltern behinderter Kinder „Gemeinsam stark“, Kamen.....	8
Behinderungen Offene Behindertengruppe Bönen	8
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Beratung und Sprechstunde, Bergkamen.....	8
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Selbsthilfegruppe Kamen.....	8
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Beratung und Sprechstunde, Unna	8
Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna Selbsthilfegruppe Unna	9
Burnout für Betroffene und Angehörige, Unna	9
Depressionen, Ängste, Unna.....	9
Depressionen, Ängste, Unna.....	9

Diabetiker Bergkamen	10
Diabetiker Typ I, Unna (Beratung).....	10
Diabetiker Typ I, Unna (Gruppentreffen)	10
Essstörungen Frauen mit Essstörungen (Bulimie, Binge Eating Disorder) im Blauen Kreuz der ev. Kirche, Stadtverband Bergkamen	10
Familienbande / Familiennetzwerk Kamen e.V.	10
Fibromyalgie Gruppe 1, Unna	11
Fibromyalgie Gruppe 2, Unna	11
Freizeittreff, Unna	11
Freizeit- und Spieletreff für Erwachsene, Unna.....	11
Hereditäre spastische Spinalparalyse (HSP), Unna.....	12
Hochbegabte Kinder Elterngruppe (DGhK), Unna	12
Hochbegabte Kinder Spielnachmittag für Kinder aller Altersgruppen (DGhK), Unna	12
Hochsensibilität „Die zarten Helden“, Unna	12
Hospiz Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Kreis Unna.....	12
Hospiz Kamener Hospiz e.V.....	13
Initiative Down Syndrom Kreis Unna e.V. (IDS)	13
Kneipp-Verein Unna e.V.....	13
Koronarsportgruppe Unna e.V.....	14
Krebs Brustkrebs, Unna	14
Krebs Brustkrebsbetroffene Frauen, Unna.....	14
Krebs Frauengymnastik nach Krebs, Unna.....	15
Lebensgesprächskreis, Bönen	15
Morbus Bechterew, Kamen	15
Morbus Crohn + Colitis Ulcerosa, Unna	15
Multiple chemische Sensibilität (MCS), Unna	15
Multiple Sklerose Kamen.....	16
Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen, Gruppe Unna.....	16
Muskelerkrankte und Körperbehinderte Kamen.....	16
Narkolepsie, Unna	16
Osteoporose, Unna	17
Parkinson Forum, Unna.....	17
Pflege Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Bergkamen	17
Pflege Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz, Bönen	17
Pflege Gesprächskreis pflegende Angehörige und Freunde von Menschen mit Demenz, Kamen	18
Pflege Gesprächskreis pflegende Angehörige, Unna	18
Polyneuropathie, Unna	18
Post Polio Syndrom, Unna	18
Psychisch Kranke, Angehörigen-Gruppe, Kamen.....	19
Psychisch Kranke, Angehörigen-Gruppe, Unna.....	19
Psychische Erkrankungen, Kreativgruppe Kamen	19
Reha- und Gesundheitssport Bönen	19

Restless legs (RLS), Unna	20
Rheuma Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Bergkamen / Bönen	20
Rheuma Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Unna.....	21
Rollstuhlclub Unna.....	21
Schlaganfall Selbsthilfegruppe Bönen.....	21
Schlaganfall Selbsthilfegruppen Unna e.V.	21
Schmerzen, chronische, Unna	22
Schreiben befreit, Unna.....	22
Sehbehinderten- und Blindenselbsthilfegruppe, Bergkamen	22
Seniorinnen Gesprächskreis Kamen.....	23
Sozialverband VdK Ortsverband Unna	23
Spieler/innen und Angehörige (Glücksspiel), Unna.....	23
Sterbebegleitung Ambulanter Paritätischer Hospizdienst Unna	23
Stoma Deutsche ILCO, Unna	23
Suchtselbsthilfegruppen Return, Unna.....	24
Trauer Trauergesprächskreis, Bönen.....	24
Trauer Verstorbene Kinder, Kamen.....	24
Trauer Gesprächsgruppe für Trauernde, Kamen	24
Vegetative Dystonie, Unna	25
Wohnen Beginenhof Unna	25
Zerebralparese, frühkindliche – Zebra PA, Kamen	25

Selbsthilfegruppen im Mittelkreis

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

Internet www.adhs-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

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

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 | 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

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, 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, 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 in der ev. Kirche, Stadtverband Bergkamen

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

Gruppe Bergkamen-Mitte

jeden Donnerstag | 19.15 Uhr |

Friedenskirche | Schulstr. 156 | 59192 Bergkamen

Gruppe Bergkamen-Weddinghofen

jeden Donnerstag | 19.00 Uhr |

Martin-Luther-Haus | Goekenheide 5 | 59192 Bergkamen

Frauengruppe

jeden 2. Mittwoch im Monat | 19.00 Uhr |

Martin-Luther-Haus | Goekenheide 5 | 59192 Bergkamen

Füreinander da - Gesprächskreis für junge Angehörige von Suchtkranken

Termine auf Anfrage

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

Termine 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

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

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

Atemwegserkrankungen | COPD Selbsthilfe Unna

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

jeden 1. Donnerstag im Monat | 15.00 – 16.30 Uhr

Ev. Krankenhaus Unna | Holbeinstr. 10 | 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

Atemwegserkrankungen „Sauerstoffliga“, Kamen

Gesprächskreis

jeden 1. Mittwoch im Monat | 16.30 – 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

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 „Gemeinsam stark“, 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 Behindertengruppe 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

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

für Blinde, Sehbehinderte oder Menschen mit einer Augenerkrankung | Rat und Hilfe z.B. bei Schwerbehindertenausweis, Nachteilsausgleich, Erwerbsminderungsrente oder zur sozialen und beruflichen Rehabilitation.
jeden letzten Donnerstag im Monat | 10.00 – 13.00 Uhr
Rathaus – Raum 600 | Rathausplatz 1 | 59192 Bergkamen

Kontakt | Infos

Internet www.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

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

für Blinde, Sehbehinderte oder Menschen mit einer Augenerkrankung | Rat und Hilfe z.B. bei Schwerbehindertenausweis, Nachteilsausgleich, Erwerbsminderungsrente oder zur sozialen und beruflichen Rehabilitation. Beratung nach Absprache und nur telefonisch unter Frank Vehlow 0 23 06 / 91 28 72 2

[Kontakt | Infos](#)

Internet www.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

Katharinen-Hof | Bahnhofstr. 49 | 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

Burnout für Betroffene und Angehörige, Unna

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, Unna

Gesprächskreis für Betroffene | Austausch und Hilfe zur Selbsthilfe

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

Depressionen, Ängste, Unna

Gruppe für Betroffene **unter 35 Jahren** | Austausch und Hilfe zur Selbsthilfe

[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)

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

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

Essstörungen | Frauen mit Essstörungen (Bulimie, Binge Eating Disorder) im Blauen Kreuz der ev. Kirche, Stadtverband Bergkamen

Informationen, Erfahrungsaustausch
jeden Dienstag | 08.30 – 10.30 Uhr
Martin-Luther-Gemeindehaus, Goekenheide 5, 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

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 1, 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 2, 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

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 Spieletreff 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

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 (DGhK), Unna

Spielnachmittag 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“ | Rausinger Str. 1 | 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

Hochsensibilität „Die zarten Helden“, Unna

jeden 1. Donnerstag im Monat | 19.00 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

Hospiz | Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst 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 |

Internet www.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

Zu dieser Zeit auch telefonisch erreichbar unter:

Fon 0 23 03 / 27 23 29

Reha-Sport in der Krebsnachsorge

Mittwochs | 18.00 - 18.45 Uhr | Gesundheitshaus | Massener Straße 35 | 59423 Unna
Entgelt: mit Reha-Schein entgeltfrei, ohne Reha-Schein bitte erfragen

Kontakt | Infos

Internet | 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 | Palaiseaustraße 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

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 | Brustkrebs, Unna

jeden 1. und 3. Freitag im Monat | 15 - 17 Uhr

in den Räumen der Elternschule im Forum des Katholischen Krankenhauses | Mozartstr. 26 | 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 | Brustkrebsbetroffene Frauen, Unna

Erfahrungsaustausch und Gespräche in vertrauensvoller Atmosphäre unter Gleichbetroffenen

in den ungeraden Wochen montags 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

Lebensgesprächskreis, Bönen

Austausch, Unterstützung, Hilfe, Gemeinschaft

jeden Montag | 18.00 Uhr

Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht.

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

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 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 Däfte 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 | Die Treffen finden auf Anfrage statt.

[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, Unna

Gymnastik

jeden Montag | 10.30 Uhr

Awo Marie-Juchacz-Seniorenzentrum | Nordring 37 | 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 Mittwoch im Monat | 16.30 Uhr | außer an Feiertagen und Tagen mit Gruppentreffen

Sport-Center Ulrich Milcke | Max-Planck-Straße 6 | 59423 Unna

Beratungsangebot

für Fragen aus dem Umfeld Morbus Parkinson, alles außer medizinische Fragen,
kostenlos und offen auch für Nichtmitglieder

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 für pflegende 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](#)

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 für Angehörige von Menschen mit Demenz, Bönen

Erfahrungsaustausch bei der herausfordernden Aufgabe der Pflege und Versorgung von Menschen mit einer Demenz Erkrankung, Austausch auf Augenhöhe, praktische Anregungen und gegenseitige Unterstützung
jeden 4. Montag im Monat | 14.30 - 16.30 Uhr
Cafe Fritz | Rosenstraße 15 b | 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

Pflege | Gesprächskreis pflegende Angehörige und Freunde 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
Frauenplenum 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 Erkrankungen, Kreativgruppe Kamen

Gruppentreffen, Erfahrungsaustausch und Gespräche für Angehörige

Jeden Montag | 10.00 - 12.00 Uhr

Jeden Montag | 17.00 - 19.00 Uhr

Freizeitzentrum Lüner Höhe | Ludwig-Schröder-Straße 18 | 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

Reha- und Gesundheitssport Bönen

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

[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

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 Bergkamen / Bönen

[Sprechstunde Bergkamen](#)

jeden Montag | 14.30 - 16.30 Uhr

Geschäftsstelle: In der Schlenke 32 | 59192 Bergkamen

während dieser Zeit auch unter Tel. 02 01 / 8 27 97-7 91 erreichbar

[Sprechstunde Bönen](#)

jeden 1. Montag im Monat | 10.30 - 11.30 Uhr

Seniorentagesstätte Bönen | Bahnhofstr. 51 | 59199 Bönen

während dieser Zeit auch unter Tel. 0176 / 34 09 22 40 erreichbar

[Trockengymnastik Bönen](#)

Mittwochs | 16.00 Uhr | Humboldt-Sporthalle Bönen

[Wassergymnastik Bönen](#)

in drei Gruppen | je 40 Minuten | freitags von 18.00 – 20.00 Uhr | Bad & Sauna Bönen

[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

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

Beratung

Sprechstunde jeden Montag | 10.30 – 12.00 Uhr und jeden 2. und 4. Montag | 14.00 - 16.00 Uhr
Gesundheitshaus Unna (in der Servicestation) | Massener Straße 35 | 59423 Unna
während dieser Zeit auch unter Tel. 0 23 03 / 27 23 29 erreichbar

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

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 | Selbsthilfegruppe Bönen

Gesprächskreis zum Austausch und gegenseitiger Unterstützung

Termine auf Anfrage.

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

Café Bistro im Park | Luisenstraße 22 | 59425 Unna-Königsborn

Gymnastikgruppe

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

Evangelisches Gemeindehaus | Kleistr. 8 | 59427 Unna-Massen

Gedächtnistraining und Spiele

jeden 2. Mittwoch im Monat | 9.30 - 11.30 Uhr

Ev. Krankenhaus Unna | Holbeinstr. 10 | 59423 Unna

Kontakt | Infos

Internet: <http://schlagenfall-shg-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

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

Sehbehinderten- und Blindenselbsthilfegruppe, Bergkamen

alle 14 Tage dienstags | 14.30 – 17.30 Uhr

Albert-Schweizer Haus | Schulstr. 8 | 59192 Bergkamen

Kontakt | Infos

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

Seniorinnen Gesprächskreis Kamen

Gegenseitiger Austausch und Information in einer vertrauensvollen Gesprächsrunde, Hilfe und Unterstützung jeden Montag | 15.00 - 17.00 Uhr

Familienplenum e.V. | Nebenstelle der Südschule Heiliger St. Josef | Schwesterngang 8 | 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

Sozialverband VdK | Ortsverband Unna

jeden Mittwoch Beratung in der Servicestation | 15.00 - 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 | 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

14 täglich | 19.30 – 21.30 Uhr

Arbeitskreis gegen Spielsucht e.V. | Südring 31 | 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

Sterbebegleitung | Ambulanter Paritätischer Hospizdienst Unna

Beratung und Begleitung für schwerkranke und sterbende Menschen

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

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

Suchtselbsthilfegruppen | Return, 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](#)

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

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. | Kamerstrae 35 | 59174 Kamen
Fon 0 23 07 / 23 46 12
Bürozeiten freitags 10.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

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, Kamen

Elterngesprachskreis
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