

Gemeinsam mehr Lebensfreude

Jede*r dritte Herzpatient*in ist verunsichert, hat Ängste, fühlt sich alleine oder kommt schlecht mit dem Alltag oder im Beruf zurecht.
Kennst Du das?

Im **Austausch** kannst Du etwas über verschiedene Wege zu mehr **Lebensfreude** erfahren und **Ideen** entwickeln, wie Du die Herzkrankheit bewältigen kannst.

Wir sind eine **Anlaufstelle** für Herzpatientinnen und Herzpatienten, die noch viel im **Leben** vor haben, und sich nicht durch eine Krankheit steuern lassen wollen.

Hier kannst Du

- **Strategien** für den Alltag finden
- hilfreiche **Informationen** erhalten
- über seelische Belastungen **reden**
- Gemeinsam **Freizeit** gestalten

Selbsthilfegruppe für Herzpatient*innen

Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“

Wir treffen uns ab 5. April 2022 **online** **jeden 1. Dienstag im Monat** von 18.30 Uhr bis ca. 20.00 Uhr. Sobald es möglich ist, wollen wir uns persönlich treffen.

Die Selbsthilfegruppe ist organisiert unter dem Dach des Psychisch belastete Herzpatienten e. V.. Geleitet wird die Gruppe von **Ute Schmidt**. Wenn Du Interesse hast, melde Dich bitte bei der Selbsthilfekontaktstelle: nuernberg@kiss-mfr.de, www.kiss-mfr.de oder unter **☎ 0911 234 94 49**

Weitere Informationen findest Du hier:

