



## SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE VON KREBSERKRANKTEN

**Auftanken - Austauschen - Auszeit für uns**

Wir unterstützen die erkrankten Angehörigen -  
wer unterstützt uns?

Wie stemmen wir die schwere Aufgabe -  
ohne uns selbst aufzugeben?

Wo können wir unzensuriert über unsere eigenen Themen reden?

Entdecken: Ich bin nicht allein.

Andere fahren in einer ähnlichen Gefühlsachterbahn  
und verstehen mich.

Wir wollen uns gegenseitig ermutigen, uns gemeinsam  
stärken und das Zusammensein genießen.

jeden 1. Mittwoch im Monat von 18:00 – 21:00 Uhr  
**im Zentrum 60plus Messings Garten**

Infos und Anmeldung:

**Telefon 0201 - 8 77 89 90**

**[zentrum60plus@contigo-ruhr.de](mailto:zentrum60plus@contigo-ruhr.de)**

Zentrum 60plus – Messings-Garten 4 – 45147 Essen

**Zentrum  
60plus<sup>+</sup>**

STADT  
ESSEN

contigo<sup>Ruhr</sup>