

Selbsthilfegruppen

Lymphselbsthilfe Hamburg-Eilbek

Jeden 1. Dienstag/Monat um 18:00 Uhr

Schön Klinik Hamburg-Eilbek

22081 Hamburg, Dehnhaiide 120, Haus 8, 2. Stock

Susanne Graack, E-Mail: susanne.graack@t-online.de

Lymphselbsthilfe Stormarn

Jeden 2. Dienstag/Monat um 18:30 Uhr

Ev. Kirche Nathan-Söderblom

21465 Reinbek, Berliner Straße 4, Gemeindehaus

Denise Bellmann, E-Mail: info@lymphonie.de

Selbsthilfegruppe LiLy Pearls

Jeden 1. Mittwoch/Monat um 18:00 Uhr

Flora Info-Treff

25335 Elmshorn, Schulstraße 46-50, rechter Fahrstuhl

Sabine Garber, E-Mail: selbsthilfegruppe@lilypearls.de

LiLy-Treffpunkt Lübecker Bucht

Jeden 1. Dienstag/Monat um 18:00 Uhr

Förderverein der Lübecker Selbsthilfegruppen e.V.

23554 Lübeck, Elmar-Limberg-Platz 2/Ecke Peenestieg

Claudia Grammersdorf

E-Mail: info@lily-oedem-luebeck.de

Selbsthilfe mit/nach Krebs-Gruppe Barmbek/ Bramfeld

Jeden 1. und 3. Montag/Monat um 18:00 Uhr

Ev.-Luth. Thomas-Kirchengemeinde

Bramfeld-Hellbrook

22179 Hamburg, Haldesdorfer Straße 26-28

Ilse Töpfer, E-Mail: ilse-toepfer@hotmail.de

Kontakt

Regine Franz – 1. Vorsitzende

Festnetz: 040 / 63 91 07 77

Mobil: 0157 / 30 86 23 13

Ilona Schumacher – 2. Vorsitzende

Mobil: 0171/802 46 62

Susanne Graack – Vorstandsmitglied

Mobil: 0177 / 733 40 53

Denise Bellmann – Vorstandsmitglied

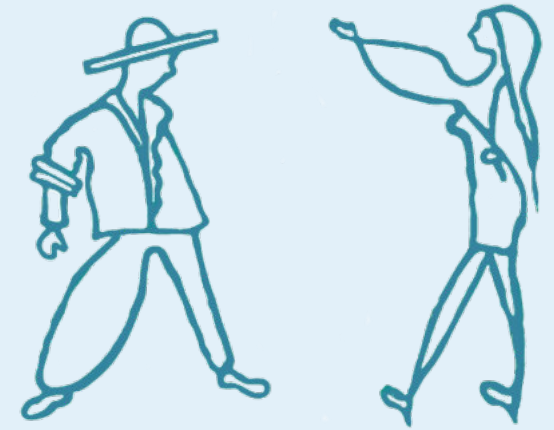
Telefon bitte nur Mo - Do 9:00 bis 17:00 Uhr

WEB: www.lymphonie.de

E-Mail: info@lymphonie.de



Website



Lip-Lymphselbsthilfe Nord e.V.

Für Menschen
mit Lip- und Lymphödem



Wir sind

ein Verein von Betroffenen, die chronisch erkrankt ein Lip- oder Lymphödem haben. Mit einem Lip- oder Lymphödem entstehen oft viele Fragen:

- Diagnose Lip-Lymphödem – was kommt auf mich zu?
- Was ist überhaupt ein Lip- oder ein Lymphödem?
- Konsequenzen?
- Was ist Kompression? Wozu brauche ich sie?
- Welche Kompression benötige ich?
- Was bewirkt die Lymphdrainage?
- Was kann ich selbst tun?
- Wie bewältige ich meine Ängste und meinen Alltag?

Ziel ist

1. Erfahrungsaustausch
2. Austausch von Informationen
3. Selbstmanagement
4. Gewinnung neuer Lebensqualität
5. Gemeinsam Bewegung erleben

Wir bieten

1. Informationen über:
 - Therapie
 - Kompressionsversorgung
 - Anziehhilfen
 - Kliniken + Kurkliniken
2. Vorträge von Fachleuten
3. Wassergymnastik unter fachlicher Anleitung

Unsere Projekte

Olpenitz

Eine Woche Intensivbehandlung durch einen Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage und Kompressionstherapie, Sport und Spaß unter fachlicher Anleitung und anregender Austausch für Mitglieder der Selbsthilfegruppen und des Vereins.

GalLiLy

ist die Abkürzung für Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem. Genau dieses Selbstmanagement wird von Betroffenen mit Lip- und/oder Lymphödem laut der Leitlinien gefordert. In Tagesworkshops (oder vom Bundesverband Lymphselbsthilfe e.V. in Drei-Tages-Workshops) wird Fachwissen vermittelt.

Lymptage

eine alle zwei Jahre wiederkehrende ganztägige Informationsveranstaltung rund um das Thema Lip- und/oder Lymphödem. Qualifizierte Referenten halten zu unterschiedlichen Themen hervorragende Vorträge. Die Ausstellung der Hilfsmittelhersteller zeigt und berät zu Hilfsmitteln aller Art.

Teambuilding

Einmal im Jahr treffen sich die Gruppenleiter der dem Verein angehörigen Selbsthilfegruppen zum Austausch.

Bewegung

Mit Lip- und Lymphödem ist die Bewegung im Wasser die effektivste Sportart. Der natürliche Druck des Wassers ersetzt den Druck der Kompressionsversorgung. Gleichzeitig ist das eigene Körpergewicht aufgehoben.

Kurse unter fachlicher Anleitung Wassergymnastik im Freizeitbad Reinbek

Mo. 09:00 Uhr

Lehrschwimmbecken Wentorf

Mo. 17:00 Uhr, Di. 16:30 Uhr, Do. 15:45 Uhr

