

Kontakt

Regine Franz – 1. Vorsitzende

Festnetz: 040 / 63 91 07 77

Mobil: 0157 / 30 86 23 13

E-Mail: regine-franz@lymphonie.de

Ilona Schumacher – 2. Vorsitzende

Mobil: 0171/802 46 62

E-Mail: ille29854@gmail.com

Susanne Graack – Vorstandsmitglied

Mobil: 0177 / 733 40 53

E-Mail: susanne.graack@t-online.de

Denise Bellmann – Vorstandsmitglied

E-Mail: bellmann.denise@googlemail.com

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

www.lymphonie.de



Website



Verein 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

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

im Freizeitbad Reinbek
im Lehrschwimmbekken Wentorf

Wir treffen uns

Die Selbsthilfegruppen treffen sich:

Jeden 1. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr
in der Schön Klinik Hamburg-Eilbek,
Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg,
Haus 8 im 2. Stock

und

jeden 2. Dienstag im Monat um 18:30 Uhr in der
Ev. Kirche Nathan-Söderblom, Berliner Straße 4,
21465 Reinbek.

Zum Gruppentreffen bitte vorher unbedingt anmelden. Der Treffpunkt kann variieren.

