



Selbsthilfegruppe Venen- und Lymphgefäße in Thüringen

ERFURT



Venen -Probleme ; ÖDEME



Lymphödeme nach Operationen



Lipödeme

Auskünfte und Hilfestellung erteilt :
Landesverband Lymphselbsthilfe-Thüringen e.V. +
Bundesverband Lymphpatienten e.V.
Vorsitzende Gerda Bredehorn
99099 ERFurt
+49 (0) 172 36 490
Lymphselbsthilfe.thueringen@gmail.com

Ansprechpartner :

Frau Monika Polnau
Tel. : +49 (0)3629 800 784

Frau Beate Müller
Tel.: +49 (0) 173 9420 410

**Treff jeden 2. Dienstag im Monat
17.00 Uhr**

Ort-A: 99084 Erfurt, Juri-Gagarin Ring
56 A (Schutzbund der Senioren)

Ort-B: 99084 Erfurt, Schottenstr.
(Volkshochschule)

Ort-C: 16 Uhr Treff Waldcasino Erfurt

Wir laden alle Interessierten, Betroffene
und Angehörige
recht herzlich ein !

Unsere *Veranstaltungen* und TERMINE 2020

**Jahreswahlversammlung 2019
am 11. Januar 2020**

07.März und 08. März 2020

Messe Erfurt

Thüringer Gesundheitsmesse

Info Stand 1 G79

10.09. bis 12.09.2020 Info Stand im TEC Erfurt

TERMINE ORT THEMA

14. Januar B Welche Störfelder können Schwermetalle auslösen und Ursachen von Krankheiten sein ?
11. Februar B Kompressionsversorgung Wirkung und Pflege
10. März B alternative Bewegung und Entspannung
14. April C Wildkräuterwanderung Entschlacken, Entgiften mit BÄRLAUCH u.a. sammeln
15. April B Wir Kochen mit gesammelten Bärlauch leckere Gerichte
12. Mai A Wild-Kräuter, die unser Lymphsystem unterstützen und Hinweise zur Herstellung
09. Juni A ayurvedische Gewürzkunde und Einkaufstipps
10. Juni B Zubereitungen der Gewürze mit Gemüse, Fleisch, Fisch u.a.

08. September C
Wildkräuterwanderung
Wildkräuter und
Früchte sammeln
09. September B
gesammelte
Wildkräuter und
Wildfrüchte verarbeiten
zu leckere Gerichte
13. Oktober A
Kompressionsversorgung
Haltbarkeit ,Wechsel VO
10. November A
Welche Kompressions-
Versorgung bei Venen-
und Krampfadern Probleme
?
08. Dezember A
Weihnachtliche
Jahresabschluss Feier
mit anschließendem
Besuch des
Weihnachtsmarktes

***Bitte melden Sie sich für alle
Veranstaltungen an !***

***Für die Wildkräuter Verarbeitung
ist ein kleines Schraubglas
mitzubringen und ein
Unkostenbeitrag von 10,00 € zu
entrichten.***