

# TERMINE IN DER MONATSÜBERSICHT

## Januar

**23. Januar, 17 – 18.30 Uhr**  
**Fatigue individuell bewältigen (FIBS)**  
6 Termine  
Kursleitung: H. Clausen  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**25. Januar, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Beratungsstelle Eppendorf

**27. Januar, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Harburg

## Februar

**1. Februar, 17.30 – 19 Uhr**  
**Kunsttherapie**  
8 Termine  
Kursleitung: A. K. Gieseke  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**6. Februar, 9.30 – 11 Uhr**  
**Tanztherapie**  
8 Termine  
Kursleitung: H.D. Lang  
Ort: Kulturhaus Eppendorf / Anmeldung: Eppendorf

**2. Februar, 17 -19 Uhr**  
**Infocafé**  
Ort: Eppendorf / ohne Anmeldung

**13. Februar, 18 – 20 Uhr**  
**Patientenforum**  
Informationsveranstaltung  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**3. Februar, 14 – 15.30 Uhr**  
**Qigong**  
6 Termine  
Kursleitung: H. Wolff  
Ort / Anmeldung: Harburg

**18. Februar, 10 – 17 Uhr**  
**Workshop Kunsttherapie**  
Kursleitung: A.K. Gieseke  
Ort / Anmeldung: Harburg

**22. Februar, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**25. Februar, 15 – 18.00 Uhr**  
**Workshop Tanztherapie**  
Kursleitung: C. Linsner  
Ort: biff Harburg / Anmeldung: Harburg

## März

**2. März, 17 – 19 Uhr**  
**Infocafé**  
Ort: Eppendorf / keine Anmeldung erforderlich

**6. März, 16 – 18 Uhr**  
**Vortrag: Komplementärmedizin für Krebspatienten**  
Referentin: Dr. J. Hübner,  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**18. März, 10 – 14 Uhr**  
**Schreibworkshop**  
Kursleitung: I. Röntgen  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

## April

**5. April, 16 – 17.30 Uhr**  
**Fatigue individuell bewältigen (FIBS)**  
6 Termine  
Kursleitung: I. Röntgen  
Ort / Anmeldung: Harburg

**6. April, 17 – 19 Uhr**  
**Infocafé**  
Ort: Eppendorf / keine Anmeldung erforderlich

**7. April, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Harburg

**8. April, 10 – 17 Uhr & 9. April, 10 – 16 Uhr**  
**Tischlerworkshop**  
Kursleitung: T. Filmar  
Ort: Werkhaus Münzviertel / Anmeldung: Eppendorf

**10. April, 18 – 20 Uhr**  
**Patientenforum**  
Informationsveranstaltung  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**19. April, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**20. April, 17 – 19 Uhr**  
**Angehörigenseminar**  
7 Termine  
Kursleitung: M. Bohrmann  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

## Mai

**4. Mai, 17 – 19 Uhr**  
**Infocafé**  
Ort: Eppendorf / keine Anmeldung erforderlich

**8. Mai, 9.30 – 11 Uhr**  
**Qigong**  
6 Termine  
Kursleitung: H.-D. Lang  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**22. April, 10 – 17 Uhr & 23. April, 10 – 16 Uhr**  
**Computer Workshop: Spielbare Geschichten**  
Kursleitung: N. Czaja  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**26. April, 17.30 – 19 Uhr**  
**Kunsttherapie**  
8 Termine  
Kursleitung: A.K. Gieseke  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**17. Mai, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

## Juni

**1. Juni, 17 – 19 Uhr**  
**Infocafé**  
Ort: Eppendorf / keine Anmeldung erforderlich

**1. Juni**  
**Patiententag Cancer Survivors Day**  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**12. Juni, 18 – 20 Uhr**  
**Patientenforum**  
Informationsveranstaltung  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**14. Juni, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**23. Juni, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Harburg

## Juli

**6. Juli, 17 – 19 Uhr**  
**Infocafé**  
Ort: Eppendorf / keine Anmeldung erforderlich

**12. Juli, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

## August

**14. August, 18 – 20 Uhr**  
**Patientenforum**  
Informationsveranstaltung  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**18. August, 10 – 12 Uhr**  
**Kunsttherapie**  
6 Termine  
Kursleitung: A.K. Gieseke  
Ort / Anmeldung: Harburg

## September

**5. September, 17 – 19 Uhr**  
**Jetzt Aktiv!**  
6 Termine  
Kursleitung: S. Bernecker  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**6. September, 17.30 – 19 Uhr**  
**Kunsttherapie**  
8 Termine  
Kursleitung: A.K. Gieseke  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**6. September, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**7. September, 17 – 19 Uhr**  
**Angehörigenseminar**  
7 Termine  
Kursleitung: M. Bohrmann  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**7. September, 17 – 19 Uhr**  
**Infocafé**  
Ort: Eppendorf / ohne Anmeldung

**12. September, 16 – 18 Uhr**  
**Schreibwerkstatt**  
6 Termine  
Kursleitung: I. Röntgen  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**13. September, 16 – 17.30 Uhr**  
**Fatigue individuell bewältigen** - 6 Termine  
Kursleitung: I. Röntgen  
Ort / Anmeldung: Harburg

**16. September, 10 – 17 Uhr & 17. September, 10 – 16 Uhr**  
**Computer Workshop: Spiele – Design**  
Kursleitung: Dr. M. Schmitz, M. Akbar  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**25. September, 16 – 18 Uhr**  
**Vortrag: Komplementärmedizin für Krebspatienten**  
Referentin: Dr. J. Hübner,  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**29. September, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Harburg

## Oktober

**4. Oktober, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**5. Oktober, 17 – 19 Uhr**  
**Infocafé**  
Ort: Eppendorf / keine Anmeldung erforderlich

**7. Oktober, 10 – 14 Uhr**  
**Schreibworkshop**  
Kursleitung: I. Röntgen  
Ort / Anmeldung: Harburg

**7. Oktober, 10 – 17 Uhr & 8. Oktober, 10 – 16 Uhr**  
**Tischlerworkshop**  
Kursleitung: T. Filmar  
Ort: Werkhaus Münzviertel / Anmeldung: Eppendorf

**8. Oktober**  
**Benefizkonzert mit dem Hamburger Ärztorchester zugunsten der Hamburger Krebsgesellschaft**  
Ort: Matthäus-Kirche Winterhude / keine Anmeldung erforderlich

## November

**2. November, 17 – 19 Uhr**  
**Infocafé**  
Ort: Eppendorf / keine Anmeldung erforderlich

**9. Oktober, 18 – 20 Uhr**  
**Patientenforum**  
Informationsveranstaltung  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**30. Oktober, 9.30 – 11 Uhr**  
**Tanztherapie**  
8 Termine  
Kursleitung: H.D. Lang  
Ort: Kulturhaus Eppendorf / Anmeldung: Eppendorf

**30. Oktober, 17 – 18.30 Uhr**  
**Fatigue individuell bewältigen (FIBS)**  
6 Termine  
Kursleitung: H. Clausen  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**31. Oktober, 14 – 15.30 Uhr**  
**Qigong**  
6 Termine  
Kursleitung: H. Wolff  
Ort / Anmeldung: Harburg

**4. November, 15 – 18 Uhr**  
**Workshop Tanztherapie**  
Kursleitung: C. Linsner  
Ort: biff Harburg / Anmeldung: Harburg

**15. November, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**18. November, 10 – 17 Uhr**  
**Workshop Kunsttherapie**  
Kursleitung: A.K. Gieseke  
Ort / Anmeldung: Harburg

## Dezember

**1. Dezember, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Harburg

**6. Dezember, 10 – 12 Uhr**  
**Kosmetikseminar**  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**7. Dezember, 17 – 19 Uhr**  
**Infocafé**  
Ort: Eppendorf / keine Anmeldung erforderlich

**11. Dezember, 18 – 20 Uhr**  
**Patientenforum**  
Informationsveranstaltung  
Ort / Anmeldung: Eppendorf

### Kursleitungen (in alphabetischer Reihenfolge):

**Mert Akbar**, Medienkünstler  
**Stefanie Bernecker**, Diplom-Oecotrophologin  
**Monika Bohrmann**, Diplom-Psychologin, Psychoonkologin  
**Hannes Clausen**, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut  
**Nico Czaja**, freier Autor  
**Tobias Filmar**, Diplom-Psychologe, Tischler  
**Anna Kerstin Gieseke**, Diplom-Kunsttherapeutin  
**PD Dr. med. Jutta Hübner**, Onkologin  
**Dr. med. Hanne-Doris Lang**, Ärztliche Psychotherapeutin, Tanztherapeutin, Qigong-Lehrerin  
**Christiane Linsner**, Diplom-Sozialpädagogin, Tanztherapeutin  
**Iris Röntgen**, Diplom-Psychologin  
**PD Dr. med. Georgia Schilling**, Onkologin  
**Dr. Michael Schmitz**, Medieninformatiker  
**Helga Wolff**, Diplom-Sozialpädagogin, Qigong-Lehrerin

# VERANSTALTUNGEN UND KURSE 2017

## Das Programm der Hamburger Krebsgesellschaft e.V.



Die Hamburger Krebsgesellschaft e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für Patientenberatung, Krebsforschung und Prävention in Hamburg einsetzt. Austausch, gegenseitige Unterstützung in einer Gruppe und gute Informationen sind eine große ergänzende Hilfe in der Krankheitsbewältigung. Aus diesem Grund bieten wir zusätzlich zu unserem kostenlosen Beratungsangebot ein umfassendes Kurs- und Veranstaltungsprogramm.

Wir bitten um Anmeldung in der jeweils genannten Beratungsstelle oder über unsere Internetseite [www.krebshamburg.de](http://www.krebshamburg.de):

#### Beratungsstelle Eppendorf

Butenfeld 18 / 22529 Hamburg  
Tel. 040 / 41 34 75 68 – 13  
[k.loeffler@krebshamburg.de](mailto:k.loeffler@krebshamburg.de)

#### Beratungsstelle Harburg

Schloßmühlendamm 3 / 21075 Hamburg  
Tel. 040 / 30 09 22 27  
[harburg@krebshamburg.de](mailto:harburg@krebshamburg.de)

Die Teilnahme an unseren Kursen und Veranstaltungen ist kostenlos. Wir freuen uns, wenn Sie uns mit einer Spende unterstützen. Ihre Spenden sind steuerbegünstigt, wir schicken Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung zu.

#### Spendenkonto

Dt. Apotheker- und Ärztebank  
Kt.-Nr. 3 95 93 92  
BLZ 300 606 01  
IBAN DE17 3006 0601 0003 9593 92  
BIC DAAEEDDDXXX

Hamburger Sparkasse  
Kt.-Nr. 1234 13 13 55  
BLZ 200 505 50  
IBAN DE09 2005 0550 1234 1313 55  
BIC HASPDEHHXXX

## TANZTHERAPIE



### „So viel bewegt mich jetzt“

Tanzen und Bewegen haben etwas mit Freude zu tun, mit Lebendigkeit und dem Zusammensein mit anderen. Tänzerische Bewegungen und spannende Übungen helfen Ihnen dabei, die gesunde Kraft und Lebendigkeit Ihres Körpers wieder zu entdecken. Dafür müssen Sie nicht gut tanzen können oder körperlich sehr belastbar sein. In der Tanztherapie ist jede Form des Ausdruckes und der Bewegung willkommen.

**Eppendorf:** 06.02. Kurs / 30.10. Kurs

**Harburg:** 31.03. Kurs / 25.02. Workshop / 04.11. Workshop

## KUNSTTHERAPIE



### „Zugang zu meinen schöpferischen Kräften finden“

Kunsttherapie ist farbig und lebendig! Der spielerische Umgang mit Farben und Formen weckt Lebensfreude und das Vertrauen in die eigenen Kräfte. Dies kann Ihnen helfen, die Krankheit besser zu verarbeiten. Verschiedene Materialien regen zur Freude am künstlerischen Gestalten an, ohne dass besonderes Talent oder Vorkenntnisse erforderlich sind.

**Eppendorf:** 01.02. Kurs / 26.04. Kurs / 06.09. Kurs

**Harburg:** 18.02. Workshop / 18.08. Kurs / 18.11. Workshop

## SCHREIBWERKSTATT



### „Schreiben heißt, sich selber lesen.“

Angeregt durch Schreibimpulse und -übungen werden Sie eine neue Ausdrucksmöglichkeit finden. Schreibend und lauschend können Sie neue Kraftquellen für sich entdecken, Trost in den eigenen und auch fremden Worten finden oder einfach nur mit Leichtigkeit und Vergnügen schreiben. Die Texte werden nicht kritisch überarbeitet. Es geht um den eigenen kreativen Ausdruck und die damit verbundene Resonanz. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Eppendorf:** 18.03. Workshop / 12.09. Kurs

**Harburg:** 07.10. Workshop

## FATIGUE INDIVIDUELL BEWÄLTIGEN



### „Wege aus der Erschöpfung“

Viele Krebspatienten leiden unter einem krankheitsbedingten Erschöpfungssyndrom, genannt Fatigue. Wir möchten Ihnen helfen, aus eigener Kraft wieder leistungsfähiger zu werden. In dem Seminar lernen Sie anhand gezielter Übungen, Fatigue besser zu verstehen und zu mindern. So können Sie wieder an Lebensqualität gewinnen.

**Eppendorf:** 23.01. Kurs / 30.10. Kurs

**Harburg:** 05.04. Kurs / 13.09. Kurs

## QIGONG



Qi ist das chinesische Wort für Atem, Kraft und Energie. Gong heißt Übung, Pflege. Qigong ist also die Pflege der Lebensenergie.

Die Qigong-Übungen sind einfach zu erlernen und bringen Ihre Lebensenergie in Fluss. Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung wechseln sich ab. Sie können wieder Stabilität und Leichtigkeit erfahren und Abstand finden zu belastenden Gefühlen und Gedanken. Achtsamkeitsübungen und positive innere Bilder fördern Zuversicht und Gelassenheit im Alltag.

**Eppendorf:** 08.05. Kurs

**Harburg:** 03.02. Kurs / 31.10. Kurs

## TISCHLER WORKSHOP



### „Produktiv werden mit Holz“

In diesem Workshop können Sie ein Wochenende lang handwerklich tätig werden und Ihre Belastungsfähigkeit erproben. Sie bauen gemeinsam in der Gruppe ein hochwertiges Spielzeug aus Holz für einen guten Zweck. Erfahrungen und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Eppendorf:** 08. und 09.04. Workshop

**Harburg:** 07. und 08.10. Workshop

## KOSMETIKSEMINAR



### „Freude am Leben“

Wir bieten gemeinsam mit der gemeinnützigen Gesellschaft DKMS Life ein Kosmetikseminar für Frauen an, die sich gerade in einer Chemo- oder Strahlentherapie befinden.

Eine geschulte Kosmetikerin gibt Tipps, wie man mit einfachen Tricks die äußerlichen Folgen der Therapie verringern kann. Anschließend informiert eine Perückenexpertin, worauf bei der Auswahl und Pflege von Perücken geachtet werden sollte. Jede Teilnehmerin erhält hierfür kostenlos eine Auswahl von Kosmetikprodukten.

**Eppendorf:** 25.01. / 22.02. / 22.03. / 19.04. / 17.05. / 14.06. / 12.07. / 06.09. / 04.10. / 15.11. / 06.12.

**Harburg:** 27.01. / 07.04. / 23.06. / 29.09. / 01.12.

## ANGEHÖRIGENSEMINAR



### „Begleitung von Krebskranken“

Dieses Seminar richtet sich an die Angehörigen von Krebskranken. Verschiedene Referenten geben Informationen und Hilfen und bieten Gelegenheit zum Austausch in der Gruppe. Für eine mögliche Überleitung des Kurses in eine Selbsthilfegruppe steht eine fachliche Unterstützung zur Verfügung.

**Eppendorf:** 20.04. Kurs / 07.09. Kurs

## KOMPLEMENTÄRMEDIZIN



### „Was hilft wirklich?“

Vitamine, Mistel, Heilkräuter und vieles mehr – das Angebot für Krebspatienten ist groß. Doch nicht alle Präparate sind hilfreich und einige können sogar die Wirksamkeit von onkologischen Medikamenten beeinträchtigen.

Die Komplementärmedizin sieht sich – anders als die sogenannte Alternativmedizin – als Ergänzung zur konventionellen Tumorthherapie. Dr. Jutta Hübner gibt fundierte Informationen zu Mitteln und Verfahren der Komplementärmedizin und beantwortet die Fragen aus dem Publikum.

**Eppendorf:** 06.03. Vortrag / 25.09. Vortrag

## INFOCAFÉ



### „Information und Austausch“

Jeden ersten Donnerstag im Monat laden wir Patienten, Angehörige und Interessierte ein, sich in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen über verschiedene Themen zu informieren und auszutauschen. Nach einem kurzen Expertenreferat zu wechselnden Themen haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

**Eppendorf:** 02.02. / 02.03. / 06.04. / 04.05. / 01.06. / 06.07. / 07.09. / 05.10. / 02.11. / 07.12.

## JETZT AKTIV!



### „Ernährung und Bewegung für Frauen in der Brust- und Darmkrebsnachsorge“

Regelmäßige sportliche Bewegung kombiniert mit bewusster Ernährung hat einen positiven Einfluss auf die langfristige Genesung nach einer Brustkrebs- oder Darmkrebserkrankung. Auch gibt es Hinweise auf eine mögliche Senkung des Rezidivrisikos.

Das Programm besteht aus Theorie- und Praxiseinheiten. Verschiedene Referenten vermitteln theoretische und praktische Kenntnisse, die Ihnen in der Zeit der Nachsorge dabei helfen sollen, Ihre Lebensqualität zu verbessern. Im Bewegungsteil wechseln sich Walken, Gymnastik, Yoga und sanfte Stretchübungen ab.

**Eppendorf:** 21.03. Kurs / 05.09. Kurs

## PATIENTENFORUM



### „Vortragsreihe“

Informationsveranstaltung zu wechselnden Themen mit Experten aus den Bereichen der Onkologie, Rehabilitation und Psychoonkologie. Unsere regelmäßig stattfindenden Patientenforen richten sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte.

**Eppendorf:** 13.02. / 10.04. / 12.06. / 14.08. / 09.10. / 11.12.

## COMPUTER WORKSHOP



Diese Workshops bieten Krebspatienten die Möglichkeit, ihre Konzentrationsfähigkeit zu fördern, eigene Themen auf völlig neue Weise niederzulegen und einfach Freude an dem Medium zu haben. Es sind keine Programmierkenntnisse erforderlich.

### „Spielbare Geschichten“

Interaktive Literatur ist ein spannendes Zwitterwesen zwischen Text und Spiel. Mit der freien Software „Twine“ kann jeder, der gerne schreibt und liest und etwas Fantasie mitbringt, Geschichten entwickeln, deren Form und Verlauf sich mit den Entscheidungen des Lesers ändern. In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen des interaktiven Schreibens, den Aufbau verzweigter Erzählungen und die Herstellung eines „Gedächtnisses“ für Geschichten, welches sich Handlungen des Lesers merken und darauf reagieren kann.

**Eppendorf:** 22. und 23.04. Workshop

### „Spiele-Design“

In diesem Workshop lernen Sie mit der freien Software „Blender“ 3-D Objekte und einfache Spiele selbst zu erstellen. Sie können mit den Steuerungsmöglichkeiten des Spiels experimentieren: Machen Sie Alltagsobjekte wie etwa Legosteine oder Getränke Dosen zu Controllern.

**Eppendorf:** 16. und 17.09. Workshop