

TERMINE IN DER MONATSÜBERSICHT

Januar

**24. Januar, 17.30 – 19.30 Uhr
Kunsttherapie**
8 Termine
Kursleitung: A. K. Gieseke
Ort / Anmeldung: Eppendorf

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

Februar

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

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

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

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

**24. Februar, 15 – 18 Uhr
Workshop Tanztherapie**
Kursleitung: C. Linsner
Ort: biff Harburg
Anmeldung: Harburg

**8. Februar, 17.30–19.30 Uhr
Angehörigenforum**
Ort / Anmeldung: Eppendorf

März

**1. März, 17 – 19 Uhr
Infocafé**
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

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

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

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

**20. März, 15.30 – 17 Uhr
Tanztherapie**
6 Termine
Kursleitung: C. Linsner
Ort: biff Harburg
Anmeldung: Harburg

**21. März, 9.30 – 11 Uhr
Yoga**
6 Termine
Kursleitung: E. Pawlas
Ort / Anmeldung: Eppendorf

April

**4. April, 17.30 – 19.30 Uhr
Kunsttherapie**
8 Termine
Kursleitung: A.K. Gieseke
Ort / Anmeldung: Eppendorf

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

**5. April, 17 – 19 Uhr
Infocafé**
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

**7. April, 10 – 17 Uhr
Kunsttherapie für
Angehörige**
Kursleitung: A.K. Gieseke
Ort: biff Harburg
Anmeldung: Harburg

Mai

**3. Mai, 17 – 19 Uhr
Infocafé**
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

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

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

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

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

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

**20. April, 9 – 16.30 Uhr
Achtsamkeit**
3 Termine
Kursleitung: S. Happ
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**24. April, 15 – 17 Uhr
Schreibwerkstatt**
6 Termine
Kursleitung: I. Röntgen
Ort / Anmeldung: Harburg

**25. April, 15.30 – 17 Uhr
Fatigue individuell
bewältigen (FIBS)**
6 Termine
Kursleitung: I. Röntgen
Ort / Anmeldung: Harburg

Juni

**7. Juni, ganztägig
Cancer Survivors Day**
Ort / Anmeldung: Eppendorf

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

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

Juli

**2. Juli, 16 – 18 Uhr
Vortrag: Komplementär-
medizin für Krebspatienten**
Referentin: Prof. J. Hübner,
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**5. Juli, 17 – 19 Uhr
Infocafé**
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

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

**5. Juli, 17 – 19 Uhr
Infocafé**
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

August

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

**22. August, 9.30 – 11 Uhr
Yoga**
6 Termine
Kursleitung: E. Pawlas
Ort / Anmeldung: Eppendorf

September

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

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

**5. September,
17.30 – 19.30 Uhr
Kunsttherapie**
8 Termine
Kursleitung: A.K. Gieseke
Ort / Anmeldung: Eppendorf

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

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

**20. & 21. September,
9 – 16.30 Uhr
Clown Workshop**
Kursleitung: N. Knapp
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**28. September, 9 – 16.30 Uhr
Achtsamkeit**
Kursleitung: S. Happ
Ort / Anmeldung: Eppendorf

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

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

Oktober

**10. Oktober, 15.30 – 17 Uhr
Fatigue individuell
bewältigen (FIBS)**
6 Termine
Kursleitung: I. Röntgen
Ort / Anmeldung: Harburg

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

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

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

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

**20. Oktober, 10 – 17 Uhr
Kunsttherapie für
Angehörige**
Kursleitung: A.K. Gieseke
Ort / Anmeldung: Eppendorf

November

**1. November, 17 – 19 Uhr
Infocafé**
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

**3. November, 15 – 18 Uhr
Workshop Tanztherapie**
Kursleitung: C. Linsner
Ort: biff Harburg / Anmel-
dung: Harburg

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

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

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

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

Dezember

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

**6. Dezember, 17 – 19 Uhr
Infocafé**
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

**23. November, ganztägig
Patiententag**
Ort / Anmeldung: Eppendorf

**30. November, 10 – 12 Uhr
Kosmetikseminar**
Ort / Anmeldung: Harburg

Kursleitungen (in alphabetischer Reihenfolge):
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
Sigrid Happ, Univ.Do. Bewegungswissenschaft
Nicole Knapp, Clown-Schauspielerin
Dr. med. Hanne-Doris Lang, Ärztliche Psychotherapeutin,
Tanztherapeutin, Qigong-Lehrerin
Christiane Linsner, Diplom-Sozialpädagogin, Tanztherapeutin
Eva Pawlas, Yogatherapeutin 3HO
Iris Röntgen, Diplom-Psychologin, Psychoonkologin
Dr. Michael Schmitz, Medieninformatiker
Helga Wolff, Diplom-Sozialpädagogin, Qigong-Lehrerin

VERANSTALTUNGEN UND KURSE 2018

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 für Patienten und Angehörige ein umfassendes Kurs- und Veranstaltungsprogramm an.

Wir bitten um Anmeldung in der jeweils genannten Beratungsstelle oder über unsere Internetseite www.krebshamburg.de:

Beratungsstelle Eppendorf

Butenfeld 18 / 22529 Hamburg
Tel. 040 / 41 34 75 68 – 13
info@krebshamburg.de

Beratungsstelle Harburg

Schloßmühlendamm 3 / 21075 Hamburg
Tel. 040 / 30 09 22 27
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.

Spendenkonten

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

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

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 entspannende 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 Ausdrucks und der Bewegung willkommen.

Eppendorf: 05.02. Kurs / 29.10. Kurs je 8 Termine
Harburg: 20.03. Kurs je 6 Termine / 24.02. Workshop / 03.11. 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: 24.01. Kurs / 04.04. Kurs / 05.09. Kurs je 8 Termine
03.11. Maltag für Ehemalige
Harburg: 17.02. Workshop / 17.11. Workshop

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 Darmkrebskrankung. 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.

Eppendorf: 20.03. Kurs / 04.09. Kurs je 6 Termine

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: 28.05. Kurs / 15.10. Kurs je 6 Termine
Harburg: 25.04. Kurs / 10.10. Kurs je 6 Termine

ACHTSAMKEIT



„Fließende Bewegung, Meditation und Dialog als Wege zu mehr Achtsamkeit, Klarheit und Präsenz im Alltag“

Ein Wechsel zwischen konzentrierten Übungsphasen und angeregtem Gespräch, zwischen fokussierter Achtsamkeit und partnerschaftlichen Dialogen hilft, (sich) bewusster zu werden. Und dann? Wir üben, die innere Ausrichtung zu lenken und sich mit Klarheit und Präsenz im Augenblick gegenwärtig zu sein. Der Workshop umfasst Gesprächsrunden, angeleitete Meditationen, praktische Übungen sowie Partnerarbeit. Die drei Termine finden im monatlichen Abstand statt und bauen aufeinander auf.

Eppendorf: 20.04. & 25.05. & 15.06. / 28.09. & 26.10. & 30.11.

YOGA



Yoga dient der Stärkung des Immunsystems und führt zu höherem Wohlbefinden im Alltag. Bequeme Sportbekleidung ist für die Kursteilnahme erforderlich. Matten und Decken stehen zur Verfügung.

Eppendorf: 21.03. Kurs / 22.08. Kurs je 6 Termine

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.

Eppendorf: 28.05. Kurs / 20.08. Kurs je 6 Termine
Harburg: 02.02. Kurs / 19.10. Kurs je 6 Termine

KOSMETIKSEMINAR



„Freude am Leben“

Wir bieten gemeinsam mit 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: 13.02. / 20.03. / 10.04. / 15.05. / 12.06. / 03.07. / 04.09. / 16.10. / 13.11. / 04.12.
Harburg: 26.01. / 13.04. / 29.06. / 28.09. / 30.11.

ANGEHÖRIGE



Angehörige sind häufig die wichtigsten Ansprechpartner von Menschen mit Krebs. Gleichzeitig sind sie aber auch selbst betroffen, haben eigene Ängste und Sorgen, die oft zu großen Belastungen führen. Daher richten wir diesen Teil unseres Kursangebotes speziell an Angehörige.

Angehörigenseminar: „Begleitung von Krebskranken“

Verschiedene Referentinnen geben Informationen und Hilfen und bieten Gelegenheit zum Austausch in der Gruppe. Die Überleitung des Kurses in eine Selbsthilfegruppe ist möglich und wird fachlich unterstützt.

Eppendorf: 05.04. Kurs / 25.10. Kurs je 7 Termine

Kunsttherapie für Angehörige

Mit Farben, Formen und Poesie entspannen und Kräfte schöpfen. Der Tagesworkshop bietet die Gelegenheit, in aller Ruhe die eigene Ausdrucksmöglichkeit zu erkunden. In Begleitung der Kunsttherapeutin können kreative Übungen zur Entspannung und Vitalisierung erprobt werden. Anregende Farbpaletten und Gestaltungsimpulse laden zum spielerischen Experimentieren ein. Im Vordergrund steht die Freude am schöpferischen Gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eppendorf: 20.10. Workshop
Harburg: 07.04. Workshop

Angehörigenforum: „SIE fragen, WIR antworten!“

Ein Abend mit Experteninformationen für Angehörige von Krebspatienten. Es gibt die Möglichkeit, Fragen zu stellen z.B. zu Versorgungsfragen, Pflege zuhause u.a.

Eppendorf: 08.02.

WORKSHOPS

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: 17.03. Workshop
Harburg: 24.04. Kurs je 6 Termine / 29.09. Workshop

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.

WerkHaus Hamburg: 07. & 08.04. / 20. & 21.10.

Clown Workshop: „Krebs und Humor“

Ein Clown ist ein Lebenskünstler, der mit Leichtigkeit und Neugier durchs Leben geht, stolpert, wieder aufsteht und mit Freude die nächsten Schritte geht. In diesem Workshop schlüpfen Sie in die rote Nase und erleben, wie es sich anfühlt aus der Sicht des Clowns heraus in Kontakt zu gehen, zu scheitern, zu erkunden, ... zu sein. „Jeder Mensch ist ein Clown, doch nur die wenigsten haben den Mut, es zu zeigen.“ (Charlie Rivel)

Eppendorf: 20. & 21.09.

Computer Workshop: „Spielbare Geschichten“

Interaktive Literatur ist ein spannendes Zwitterwesen zwischen Text und Spiel. 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. Es sind keine Programmierkenntnisse erforderlich.

Eppendorf: 13. & 14.09.

VERANSTALTUNGEN

Infocafé

Jeden ersten Donnerstag im Monat laden wir Sie ein, sich bei Kaffee und Kuchen über wechselnde Themen zu informieren. Nach einem kurzen Expertenreferat haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

01.02. / 01.03. / 05.04. / 03.05. / 05.07. / 06.09. / 01.11. / 06.12.

Cancer Survivors Day

Noch nie standen die Chancen so gut, eine Krebserkrankung lange zu überleben oder gänzlich von ihr geheilt zu werden. Dieser Tag ist eine Einladung, zusammen zu kommen. Neben interessanten Fachvorträgen gibt es Erfahrungsberichte und die Möglichkeit zum aktiven Tun.

07.06.

Komplementärmedizin

Die Komplementärmedizin sieht sich – anders als die so genannte Alternativmedizin – als Ergänzung zur konventionellen Tumorthherapie.

Prof. Dr. med. Jutta Hübner gibt fundierte Informationen zu Mitteln und Verfahren der Komplementärmedizin und beantwortet die Fragen aus dem Publikum.

02.07. / 12.11

Patiententag

Ganztägige Veranstaltung für Menschen mit Krebs, deren Angehörige und Interessierte

Unsere Experten informieren Sie in Vorträgen und Workshops „rund um das Thema Krebs“, es wird auch aktive Elemente und Möglichkeiten zum Austausch geben.

Das genaue Programm wird noch bekannt gegeben, bitte informieren Sie sich gerne auf unserer Homepage.

23.11.