TERMINE IN DER MONATSÜBERSICHT

Januar

14. Januar, 9.30 - 11 Uhr
Tanztherapie
6 Termine
Kursleitung: H.-D. Lang
Ort / Anmeldung: Eppendorf

16. Januar, 9.30 - 11 Uhr
Yoga
6 Termine
Kursleitung: Eva Pawlas
Ort / Anmeldung: Eppendorf

29. Januar, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung:
Eppendorf

Februar

1. Februar, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung: Harburg

6. Februar, 17.30 - 19.30 Uhr
Kunsttherapie
8 Termine
Kursleitung: A. K. Gieseke
Ort / Anmeldung: Eppendorf

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

8. Februar, 14.15 - 15.45 Uhr
QiGong
6 Termine
Kursleitung: H.-D. Lang
Ort / Anmeldung: Harburg

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

21. Februar, 17.30 - 19.30 Uhr
Angehörigenforum
Vorträge
Ort / Anmeldung: Eppendorf

23. Februar, 15 - 18 Uhr
Workshop Tanztherapie
Kursleitung: C. Linsner
Ort: biff Harburg
Anmeldung: Harburg

26. Februar, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung: Eppendorf

März

7. März, 17 - 19 Uhr
Infocafé
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

18. März, 17 - 18.30 Uhr
Fatigue individuell bewältigen (FIBS)
6 Termine
Kursleitung: H. Clausen
Ort / Anmeldung: Eppendorf

19. März, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung: Eppendorf

19. März, 15.30 - 17 Uhr
Tanztherapie
6 Termine
Kursleitung: C. Linsner
Ort: biff Harburg
Anmeldung: Harburg

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

21. März, 17 - 19 Uhr
Angehörigenseminar
7 Termine
Kursleitung: M. Bohrmann
Ort / Anmeldung: Eppendorf

29. März, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung: Harburg

April

2. April, 16.30 - 18.30 Uhr
Angehörigenseminar
7 Termine
Kursleitung: I. Röntgen
Ort / Anmeldung: Harburg

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

4. April, 17 - 19 Uhr
Infocafé
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

9. April, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung: Eppendorf

10. April, 16 - 18 Uhr
Komplementärmedizin
Vortrag: Prof. Dr. J. Hübner
Ort / Anmeldung: Eppendorf

12. April, 14 - 19 Uhr Einführung
Kurs montags 17 - 19 Uhr
Achtsamkeit
6 Termine
Kursleitung: S. Happ
Ort / Anmeldung: Eppendorf

13. April, 10 - 14 Uhr
Schreibworkshop
Kursleitung: I. Röntgen
Ort / Anmeldung: Eppendorf

Mai

13. Mai, 9.30 - 11 Uhr
QiGong
6 Termine
Kursleitung: H.-D. Lang
Ort / Anmeldung: Eppendorf

21. Mai, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung: Eppendorf

Juni

6. Juni, 17 - 19 Uhr
Infocafé
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

7. Juni, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung: Harburg

13. Juni, 15 - 20 Uhr
Cancer Survivors Day
Ort / Anmeldung: Eppendorf

17. Juni, 16 - 19 Uhr
Achtsamkeit Refresher-Kurs
Kursleitung: S. Happ
Ort / Anmeldung: Eppendorf

20. Juni, 16 - 20 Uhr
Clown Workshop
Kursleitung: Nicole Knapp
Ort / Anmeldung: Eppendorf

25. Juni, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung: Eppendorf

Juli

4. Juli, 17 - 19 Uhr
Infocafé
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

August

6. August, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung: Eppendorf

8. August, 17 - 19 Uhr
Infocafé
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

12. August, 9.30 - 11 Uhr
QiGong
6 Termine
Kursleitung: H.-D. Lang
Ort / Anmeldung: Eppendorf

15. August, 17 - 19 Uhr
Angehörigenseminar
7 Termine
Kursleitung: M. Bohrmann
Ort / Anmeldung: Eppendorf

21. August, 9.30 - 11 Uhr
Yoga
6 Termine
Kursleitung: E. Pawlas
Ort / Anmeldung: Eppendorf

23. August, 16 - 19 Uhr
Kinästhetik Workshop
Kursleitung: Karola Hermes
Ort / Anmeldung: Eppendorf

27. August, 17 - 19 Uhr
Jetzt Aktiv!
6 Termine
Kursleitung: S. Bernecker
Ort / Anmeldung: Eppendorf

September

3. September, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung: Eppendorf

4. September, 17.30 - 19.30 Uhr
Kunsttherapie
8 Termine
Kursleitung: A. K. Gieseke
Ort / Anmeldung: Eppendorf

5. September, 17 - 19 Uhr
Infocafé
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

13. September, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung: Harburg

Oktober

7. Oktober, 16 - 18 Uhr
Komplementärmedizin
Vortrag: Prof. Dr. J. Hübner
Ort / Anmeldung: Eppendorf

8. Oktober, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung: Eppendorf

18. Okt., 14 - 19 Uhr Einführung
Kurs montags 17 - 19 Uhr
Achtsamkeit
6 Termine
Kursleitung: S. Happ
Ort / Anmeldung: Eppendorf

19. Oktober, 10 - 17 Uhr &
20. Oktober, 10 - 16 Uhr
Tischlerworkshop
Kursleitung: T. Filmar
Ort: Werkhaus Münzviertel
Anmeldung: Eppendorf

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

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

26. Oktober, 10 - 14 Uhr
Schreibworkshop
Kursleitung: I. Röntgen
Ort / Anmeldung: Harburg

November

2. November, 10 - 17 Uhr
Maltag für Ehemalige
Kursleitung: A. K. Gieseke
Ort / Anmeldung:
Eppendorf

4. November, 9.30 - 11 Uhr
Tanztherapie
6 Termine
Kursleitung: H.-D. Lang
Ort / Anmeldung: Eppendorf

5. November, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung:
Eppendorf

7. November, 17 - 19 Uhr
Infocafé
Ort: Eppendorf / ohne
Anmeldung

8. November, 10 - 12 Uhr
Kosmetikseminar
Ort / Anmeldung: Harburg

8. Nov., 14.15 - 15.45 Uhr
QiGong
6 Termine
Kursleitung: H.-D. Lang
Ort / Anmeldung: Harburg

9. November, 15 - 18 Uhr
Workshop Tanztherapie
Kursleitung: C. Linsner
Ort: biff Harburg
Anmeldung: Harburg

14. November, 16 - 20 Uhr
Clown Workshop
Kursleitung: Nicole Knapp
Ort / Anmeldung: Eppendorf

15. November, 16 - 18.30 Uhr
Patientenforum
Vorträge
Ort / Anmeldung: Eppendorf

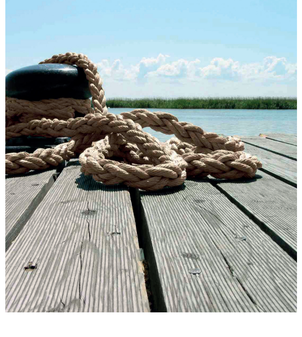
16. November, 10 - 17 Uhr
Workshop Kunsttherapie
Kursleitung: A.K. Gieseke
Ort / Anmeldung: Harburg

Dezember

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

VERANSTALTUNGEN UND KURSE 2019

Das Programm der
Hamburger Krebsgesellschaft e.V.



HAMBURGER
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Kursleitungen

(in alphabetischer Reihenfolge):

Stefanie Bernecker, Diplom-Oecotrophologin
Monika Bohrmann, Diplom-Psychologin, Psychoonkologin
Hannes Clausen, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut
Tobias Filmar, Diplom-Psychologe, Tischler
Karola Hermes, Krankenschwester, Lehrerin für Pflege, Kinaesthetics Trainerin
Anna Kerstin Gieseke, Diplom-Kunsttherapeutin
Sigrid Happ, Univ.Doz. 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

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 Hilfe in der Krankheitsbewältigung. Aus diesem Grund bieten wir zusätzlich zu unserem kostenlosen Beratungsangebot für Patient*innen und Angehörige ein umfassendes Kurs- und Veranstaltungsprogramm an.

Wir bitten um Anmeldung in der jeweils genannten Beratungsstelle oder über unsere Internetseite www.krebshamburg.de.
Sollten Sie an einem Kurs doch nicht teilnehmen können, bitten wir Sie um rechtzeitige Absage. So kann anderen Interessierten eine Teilnahme ermöglicht werden.

Beratungsstelle Eppendorf
Butenfeld 18 / 22529 Hamburg
Tel. 040 / 41 34 75 68 - 0
info@krebshamburg.de

Beratungsstelle Harburg
Schloßmühlendamm 3 / 21073 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. 395 93 92
BLZ 300 606 01
IBAN DE17 3006 0601 0003 9593 92
BIC DAAEDEDDXXX

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

TANZTHERAPIE

„Neue Lebenskraft schöpfen“
In unserem Kurs unterstützen wir Sie dabei, in Ihrem Körper Wohlbefinden und Stabilität zu entwickeln. Übungen zur Körperwahrnehmung und tänzerische Bewegung begleiten Sie darin, Ihre Lebendigkeit und Ihre Kraftquellen aufzuspüren. Sie können Ihre eigenen Rhythmen finden und über die Bewegung Stimmungen oder Gefühlen Raum geben. Beschwingtheit im Tanz und ruhige Übungen zur Entspannung wechseln sich ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Eppendorf: **14.01.** *Kurs* / **04.11.** *Kurs je 6 Termine*
Harburg: **19.03.** *Kurs je 6 Termine* / **23.02.** *Workshop* / **09.11.** *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: **06.02.** *Kurs* / **04.09.** *Kurs je 8 Termine*
02.11. *Maltag für Ehemalige*
Harburg: **16.02.** *Workshop* / **16.11.** *Workshop*

QI GONG

„Atem, Kraft und Energie“
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: **13.05.** *Kurs* / **12.08.** *Kurs je 6 Termine*
Harburg: **08.02.** *Kurs* / **08.11.** *Kurs je 6 Termine*

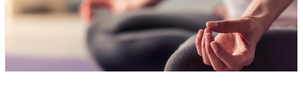
KOSMETIKSEMINAR

„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 zeigt, wie man mit einfachen Tricks die äußerlichen Folgen der Therapie verringern kann. Anschließend informiert eine Perückenspezialistin, worauf bei der Auswahl und Pflege von Perücken geachtet werden sollte. Jede Teilnehmerin erhält hierfür kostenlos eine Auswahl von Kosmetikprodukten.
Eppendorf: **29.01.** / **26.02.** / **19.03.** / **09.04.** / **21.05.** / **25.06.** / **06.08.** / **03.09.** / **08.10.** / **05.11.** / **03.12.**
Harburg: **01.02.** / **29.03.** / **07.06.** / **13.09.** / **08.11.**

ACHTSAMKEIT

„Mehr Achtsamkeit, Klarheit und Präsenz im Alltag“
Ein Wechsel zwischen konzentrierten Übungsphasen und angeregtem Gespräch, zwischen fokussierter Achtsamkeit und partnerschaftlichen Dialogen hilft, sich der typischen eigenen Dynamiken bewusst zu werden. Wir üben, die innere Ausrichtung zu lenken und mit Klarheit und Präsenz sich im Augenblick gegenwärtig zu sein. Der Kurs umfasst Gesprächsrunden, angeleitete Meditationen, praktische Übungen sowie Partnerarbeit. Die Termine bauen aufeinander auf und werden durch kleine Aufgaben für den Alltag in der Zwischenzeit ergänzt.
Eppendorf: **12.04.** *Kurs* / **18.10.** *Kurs je 6 Termine*
„Refresher“-Workshop für ehemalige TeilnehmerInnen: **17.06.**

YOGA

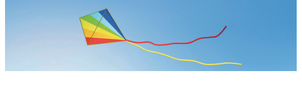


„Stärkung durch Harmonie“
Das Wort Yoga bedeutet Einheit, Harmonie. So zielt die Praxis des Yoga auf die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yoga dient der Stärkung des Immunsystems und führt zu höherem Wohlbefinden im Alltag. Bequeme Sportbekleidung ist für die Kursteilnahme erforderlich. Matten, Decken und Yogakissen stehen zur Verfügung.
Eppendorf: **16.01.** *Kurs* / **21.08.** *Kurs je 6 Termine*

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 Brust- 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.
Eppendorf: **19.03.** *Kurs* / **27.08.** *Kurs je 6 Termine*

FATIGUE BEWÄLTIGEN (FIBS)



„Wege aus der Erschöpfung“
Viele Krebspatient*innen leiden unter einem krankheits- und behandlungsbedingten Erschöpfungssyndrom, genannt Fatigue. Die Betroffenen klagen über ein großes Ruhebedürfnis, anhaltende Müdigkeit und eine außerordentliche Kraftlosigkeit, die sich auch durch Erholungsmaßnahmen, wie z.B. Schlaf, nicht beheben lässt. Fatigue kann auch Monate nach Abschluss einer Chemo- oder Strahlentherapie auftreten. Der Kurs richtet sich speziell an Patient*innen im erwerbsfähigen Alter, die die Erstbehandlung abgeschlossen haben. Sie lernen anhand gezielter Übungen, Fatigue besser zu verstehen und zu mindern. So können Sie wieder an Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gewinnen.
Eppendorf: **18.03.** *Kurs* / **21.10.** *Kurs je 6 Termine*
Harburg: **03.04.** *Kurs* / **23.10.** *Kurs je 6 Termine*

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: **21.03.** *Kurs* / **15.08.** *Kurs je 7 Termine*
Harburg: **02.04.** *Kurs*

Angehörigen Forum: „Was kann ich tun?“
An diesem Info-Nachmittag sprechen verschiedene Experten über Hilfen für Angehörige, die Menschen mit Krebs begleiten. Alle Fragen zum Thema sind willkommen. Mit praktischen Übungen können neue Impulse, z.B. zu Bewegungsabläufen oder Pflegehandlungen, vor Ort aktiv ausprobiert werden.
Eppendorf: **21.02.**

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: **13.04.** *Workshop*
Harburg: **26.10.** *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: **19. & 20.10.**

Clown Workshop: „Was können wir vom Clown klau ‘n?“
Ein Clown ist ein Lebenskünstler, der mit Leichtigkeit und Neugier durchs Leben geht, stolpert, wieder aufsteht und mit Freude die nächsten Schritte macht. Wir schlüpfen in diesem Workshop in die rote Nase, nehmen neue Blickwinkel ein und erkunden die Welt aus Sicht des Clowns. Es gilt individuelle Aspekte und Ankerpunkte zu finden, die uns im Alltag unterstützen und auf die wir einfach zurückgreifen zu können.
Jeder Mensch ist ein Clown, doch nur die wenigsten haben den Mut, es zu zeigen. (Charlie Rivel)
Eppendorf: **20.06.** / **14.11.**

Kinästhetik-Workshop: „Was uns bewegt“
Kinästhetik ist eine Bewegungslehre, die Menschen aller Altersgruppen in ihrer Bewegungswahrnehmung sensibilisiert und die Bewegungskompetenz stärkt. Es werden Aspekte grundlegender Prinzipien von Bewegungen vorgestellt, Bewegungs- und Verhaltensmuster analysiert und eingeübt, um im Alltag auf körperlich anstrengende Haltungen und Handlungen verzichten zu können und andere in der richtigen Bewegung zu unterstützen.
Eppendorf: **23.09.**

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.
Eppendorf: **07.02.** / **07.03.** / **04.04.** / **06.06.** / **04.07.** / **08.08.** / **05.09.** / **07.11.** / **05.12.**

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, zusammenzukommen. Neben interessanten Fachvorträgen gibt es Erfahrungsberichte sowie die Möglichkeit zum aktiven Tun und einen „kulturellen Ausklang“.
Eppendorf: **13.06.**

Komplementärmedizin
Die Komplementärmedizin sieht sich – anders als die so genannte Alternativmedizin – als Ergänzung zur konventionellen Tumortherapie.
Prof. Dr. med. Jutta Hübner gibt fundierte Informationen zu Mitteln und Verfahren der Komplementärmedizin und beantwortet die Fragen aus dem Publikum.
Eppendorf: **10.04.** / **07.10.**

Patienten Forum: „Herausforderungen meistern“
Ein Info-Nachmittag für Menschen mit Krebs, deren Angehörige und Interessierte. Unsere Experten informieren Sie in Vorträgen und Workshops „rund um das Thema Krebs“. Es gibt viel Raum, um mit den Fachleuten und untereinander ins Gespräch zu kommen.
Eppendorf: **15.11.**