

VERANSTALTUNGEN UND KURSE IM 2. QUARTAL 2021

Das Programm der Hamburger
Krebsgesellschaft von April bis Juni 2021



HAMBURGER
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



Guten Tag,

auch für die kommenden drei Monate April bis Juni 2021 haben wir wieder tolle und spannende Angebote für Sie geplant. Um in diesen schwierigen Zeiten möglichst flexibel bleiben zu können, informieren wir Sie zur Zeit quartalsweise und planen unsere Kurse und Veranstaltungen als „Hybrid“, d.h. die Seminare starten online und werden, sobald dies wieder möglich ist, in Präsenz fortgeführt. Einige Veranstaltungen bieten wir auch als „Freiluftkurse“ in unserem Garten im Butenfeld an, ein Zelt wird Sie vor norddeutschen Regenschauern schützen.

Welche Kurse in welchem Format angeboten werden, finden Sie direkt unter der Terminübersicht & Kursbeschreibung.

ACHTUNG: Aufgrund der andauernden Pandemie kann es leider jederzeit zu kurzfristigen Änderungen kommen, bitte beachten Sie dazu unsere Homepage, informieren Sie sich über unseren Newsletter oder telefonisch in den Beratungsstellen.

Wir hoffen sehr, Sie ganz bald wieder persönlich in unseren Räumen begrüßen zu können und freuen uns über Ihre Anmeldungen.

Ihr Team der Hamburger Krebsgesellschaft

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

www.krebshamburg.de

GEPLANTE TERMINE IM 2. QUARTAL 2021

April 2021



Ab 8. April, 17–19 Uhr
Angehörigen Seminarreihe
7 Termine

8. April 2021

Medizin: Befunde,
Symptome, Therapien

15. April 2021

Kommunikation nach Innen
und Außen

22. April 2021

Sozialrecht und Orientierung
im Sozialsystem

29. April 2021

Selbstfürsorge

27. Mai 2021

**Umgang mit emotionalen
Belastungen**

10. Juni 2021

Palliative Hilfen

24. Juni 2021

Selbsthilfegruppen und andere
Hilfen

Ort: Online oder im Haus
und Garten der
Hamburger Krebsgesellschaft
in Eppendorf
Anmeldung: Eppendorf



12. April, 17–18.30 Uhr
**FIBS – Fatigue individuell
bewältigen**, *6 Termine*

Kursleitung: H. Karnick

Ort: Online

Anmeldung: Eppendorf



16. April, 9.30–11 Uhr
Tanztherapie, *6 Termine*

Kursleitung: C. Linsner

Ort: Online / Haus und Garten
der Hamburger Krebsgesell-
schaft in Eppendorf

Anmeldung: Eppendorf



17. April, 10–17 Uhr

18. April, 10–17 Uhr

**Maltage für Ehemalige
(1-Tages-Workshop)**

Kursleitung: A. K. Gieseke

Ort: Online / Haus und Garten
der Hamburger Krebsgesell-
schaft in Eppendorf

Anmeldung: Eppendorf



27. April, 16–19 Uhr

Achtsamkeit –

Refresher Workshop

Kursleitung: S. Happ

Ort: Online / Haus und Garten
der Hamburger Krebsgesell-
schaft in Eppendorf

Anmeldung: Eppendorf



22. April, 10–11 Uhr

**Pilates-Kurs, 6 Termine
(nicht an Himmelfahrt)**

Kursleitung: B. Aghamiri

Ort: Online

Anmeldung: Eppendorf



28. April, 17.30–19.30 Uhr

Kunsttherapie, 8 Termine

Kursleitung: A. K. Gieseke

Ort: im Haus und Garten der
Hamburger Krebsgesellschaft
in Eppendorf

Anmeldung: Eppendorf

NEU! Pilates-Kurs: Unter der Anleitung einer erfahrenen Pilatestrainerin möchten wir Ihnen mit leichten Basisübungen aus dem Pilates zeigen, dass Bewegung Spaß bringen kann! Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit auf die Beweglichkeit des eigenen Körpers zu richten und wie Sie Körper, Geist und Seele in Einklang bringen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mai 2021



3. Mai, 10.15–11.45 Uhr

Qigong Kurs, 6 Termine

Kursleitung: H.D. Lang

Ort: im Garten der
Hamburger Krebsgesellschaft
in Eppendorf

Anmeldung: Eppendorf



19. Mai, 9.30–11 Uhr

Yoga, 6 Termine

Kursleitung: E. Pawlas

Ort: Online & im Garten der
Hamburger Krebsgesellschaft
in Eppendorf

Anmeldung: Eppendorf



4. Mai, 17–19 Uhr

Achtsamkeit Kurs, 7 Termine

Kursleitung: S. Happ

Ort: In Haus und Garten der
Hamburger Krebsgesellschaft
in Eppendorf

Anmeldung: Eppendorf



21. Mai, 14–17 Uhr

**Tanztherapie &
Qigong Workshop**

Kursleitung: H.D. Lang

Ort: im Garten der
Hamburger Krebsgesellschaft
in Eppendorf

Anmeldung: Eppendorf



5. Mai, 16–20 Uhr

Clown Workshop

Kursleitung: N. Knapp

Ort: Online

Anmeldung: Eppendorf

Juni 2021



Die Woche vom 31.5. bis 5.6.2021 steht ganz im Zeichen der „Cancer Survivors“. Jeden Abend von 17–19 Uhr bietet eine andere Landeskrebsgesellschaft in Kooperation mit der deutschen Krebsstiftung interessante online Vorträge zu verschiedenen Themen an. Expertinnen und Experten stehen Ihnen Rede und Antwort.

Eine Übersicht des Programms finden Sie hier:

Montag, 31. Mai
Komplementäre Methoden bei Krebs

(Thüringische Krebsgesellschaft e.V. und Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.)

Dienstag, 1. Juni
„Sprich mit mir! Über Krebs“ – Krebs und Kommunikation

(Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.)

Mittwoch, 2. Juni
Bewegung und Sport bei Krebs

(Sächsische Krebsgesellschaft e.V.)

Donnerstag, 3. Juni
Achtsamkeit – den Alltag achtsam gestalten

Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

Freitag, 4. Juni
In der Diskussion: Wie gestaltet sich die Versorgung von Langzeitkrebserkrankten?

(Krebsverband Baden-Württemberg e.V.)

Samstag, 5. Juni, 11–14 Uhr
Krebs und Teilhabe

(Deutsche Krebsstiftung, Deutsche Krebsgesellschaft e.V. gemeinsam mit der Brandenburgischen Krebsgesellschaft e.V.)

Ort: Online

Das ausführliche Programm und nähere Informationen zur Teilnahme sind hier zu finden: www.deutsche-krebsstiftung.de/projects/german-cancer-survivors-day/



17. Juni, 16–19 Uhr

Kinästhetik Workshop

Kursleitung: K. Hermes

Ort: im Garten der
Hamburger Krebsgesellschaft
in Eppendorf

Anmeldung: Eppendorf

Die Teilnahme an allen unseren Kursen und Veranstaltungen ist **kostenlos**. Wir freuen uns, wenn Sie uns mit einer Spende unterstützen.

Bitte informieren Sie sich auch auf unserer Homepage
www.krebshamburg.de.

Spendenkonten

Dt. Apotheker- und Ärztebank
Kt.-Nr. 395 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 HASPDEHHXXX