

Angebot erfahren Sie, wie es möglich ist, auch im Alltag Entspannung immer wieder zu erleben. Anschließend Möglichkeit zum Austausch.

Leitung: Eva Markert, Heilpraktikerin für Psychotherapie & Entspannungstherapeutin
Ort: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt
Zeit: Jeder 3. Donnerstag im Monat 14:00 Uhr - ca. 15:00 Uhr
Kosten: 8 € je Einheit
Mitbringen: Decke, Kissen, evtl. Socken (Matten sind vorhanden)

Yoga für Dich (für Betroffene und Angehörige)

Achtsames, gesundes und atembetontes Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

Leitung: Ramona Hoos, Yogalehrerin, Yogatherapie
Termine: Immer mittwochs, 11:45 - 13:15 Uhr
Beginn: Ab Januar, Termine erfragen
Kosten: Kosten erfragen, Rückerstattung über die Krankenkasse möglich.
Ort: Oberwerrn, Parkmöglichkeiten direkt vor dem Haus

Sport und Krebs – Rehasport

In Zusammenarbeit mit der Turngemeinde SW e.V.

Termin: Montags von 14:00 - 15:00 Uhr
Leitung und Anmeldung: Michael Wolker
Tel. 09721 - 222 42

Kraftquelle Malen (für Betroffene)

In Kooperation mit Museums-Service MuSe Schweinfurt

Der Situation einen AUS-Druck geben!
KEINE Vorkenntnisse erforderlich!

Leitung: Susanne Krumm, Kunsttherapeutin
Termine: Jeder 2. Mittwoch einmal im Monat
Zeit: 16:30 Uhr
Ort: Kunsthalle der Stadt Schweinfurt
Kosten: Je Treffen 10 € Materialkosten
Wir danken dem Rotary Club Schweinfurt Peterstirn für die kontinuierliche finanzielle Unterstützung des Malprojekts.



Anmeldung, Termine, Infos, Kosten:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Robert-Koch-Str. 10, 97422 Schweinfurt
Tel. 09721 - 47 42 38 -0
kbs-schweinfurt@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in 97616 **Bad Neustadt a. d. Saale**, Bauerngasse 5

Kontakt:

- **Doris Göb**
Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Psychoonkologin (DKG)
Leiterin der Krebsberatungsstelle
- **Esther Balling**
Dipl.-Psychologin, Psychoonkologin (DKG)
- **Claudia Lindner**, Assistenz

Sprechzeiten Sekretariat:

Mo, Mi und Do von 10:00 - 13:00 Uhr

Beratungen sind vertraulich und kostenfrei!

Teilnehmerbeiträge für Gruppen/Veranstaltungen: Bei finanziellen Engpässen bitten wir Sie, sich an die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt zu wenden. In begründeten Fällen werden die Kosten übernommen.

Die Angebote finden in Kooperation mit dem Brust- und Gynäkologischem Zentrum, dem Darm- und Pankreaskarzinomzentrum des Leopoldina KH und den VHS Schweinfurt und Bad Neustadt statt.



Veranstaltungen, Kurse und Gruppen

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt

Termine 2024

Für Menschen mit Krebs,
Angehörige und Interessierte

Vorträge (für ALLE Interessierte)

Umgang mit tumorbedingter Fatigue – Vortrag und Gespräch

Krebspatienten fühlen sich häufig körperlich und geistig völlig erschöpft und kraftlos. Erschöpfung und Kraftlosigkeit haben einen Namen: Fatigue.

Referentin: Dr. Elisabeth Jentschke

Termin: Do, 07.03.2024

Ort: Leopoldina Krankenhaus Schweinfurt
8. Stock – 18:00 Uhr – Eintritt frei

Patientenverfügung Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung

In Kooperation mit dem Hospizverein Schweinfurt e.V.

Referentin: Susanne Ritzmann, 2. Vorsitzende des Hospizvereins Schweinfurt e.V.

Termin: Di, 19.11.2024

Ort: Leopoldina Krankenhaus Schweinfurt
8. Stock – 18:00 Uhr – Eintritt frei

Workshops (für Betroffene und Angehörige)

Schnelle, ausgewogene und gesunde Küche

Eine gute Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden. Alltagstaugliche Infos für eine ausgewogene Ernährung.

Vortrag, Austausch und kleine feine Verkostung!

Leitung: Judith Herrmann, staatlich geprüfte

Ernährungsberaterin VDD

Termine: Di, 19.03.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Di, 15.10.2024, 12:30 - 14:00 Uhr

Ort: Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Schweinfurt

Kosten: 10 €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt!

Schreibzeit

Wir schreiben unsere Gedanken ohne Perfektionsanspruch aufs Blatt. Gezielte Anregungen und Hilfestellungen lassen jeden ins Schreiben kommen. Vorkenntnisse nicht erforderlich!

Leitung: Kerstin Hahn, Psychoonkologin, Coach für gesundheitsförderndes Schreiben

Termin: Sa, 03.02.2024, Herbsttermin bei Bedarf möglich

Zeit: 09:00 - 14:00 Uhr inkl. Pausen

Ort: Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Schweinfurt

Kosten: 15 €

MammaCare®-Methode (für ALLE Interessierte)

Frauen lernen, ihre Brust systematisch zu untersuchen.

Leitung: Martina Göb, Hebamme,
MammaCare®-Trainerin

Termine: Di, 12.03.2024, 19:00 Uhr und

Mi, 16.10.2024, 19:00 Uhr

Kosten: inkl. Material: 25 €,
maximal 4 Teilnehmer

Gruppen



Wir danken besonders dem

Zonta Club Bad Kissingen-Schweinfurt

für die kontinuierliche und großzügige finanzielle Unterstützung unserer Arbeit.

Junge Erwachsene & Krebs – lockeres Zusammensein

Fragen, Ängste, Aktivitäten haben ihren Platz.

Ansprechpartnerinnen: Petra Illner, Nicole
Mahlmeister-Rückert, Sarah Rottmann

Zeit: An ausgewählten Samstagen von
10:00 - 11:30 Uhr (Termine erfragen)

Ort: Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Schweinfurt

„Singen bewegt – Singen macht Laune“

Einfache Lieder werden unter Anleitung einstudiert. Die Freude am Singen steht im Mittelpunkt! Keine Vorkenntnisse nötig (für Betroffene und Angehörige).

Leitung: Pedro Cichon

Ort: Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Schweinfurt

Zeit: 1. Montag im Monat um 14:30 Uhr
Termine erfragen

Wandergruppe (für Betroffene und Angehörige)

Leichte Wanderungen bei jedem Wetter.

Christine Stelzenmüller, Monika

Igelsbacher, Sabine Petschler, Martina Schäfer,
Sabine Schäfer

Termine: Jeder letzte Donnerstag im Monat,
außer Januar und Dezember

Zeit: 14:00 - ca. 17:00 Uhr inkl. Pause

Ort: Treffpunkt und Infos bei Anmeldung
Sonderaktionen, z. B. Stadtführungen u. ä.
werden über die Psychosoziale Krebsberatungs-
stelle Schweinfurt via Rundmails zeitnah
bekannt gegeben.

Teilnahme in eigener Verantwortung!

Entspannungsgruppe – für betroffene Frauen

ENTSPANNEN - KRAFT tanken – ZEIT für sich mit
Achtsamkeits-, Atem- und Körperübungen.

Leitung: Nicole Mahlmeister-Rückert, Ergothera-
peutin, Entspannungstherapeutin

Ort: DJK Maibach (gute Parkmöglichkeit)

Zeit: Jeder 3. Dienstag im Monat, 17:00 Uhr
(außer in den Schulferien)

Kosten: 8 € je Nachmittag

Klangentspannung als heilsame Kraft

Angebot in Bad Neustadt (für ALLE Interessierte)
Heilsame Klänge bieten Tiefenentspannung.

Genießen Sie die positiven Schwingungen!

Leitung: Eva Stamm-Wilm, Entspannungspäda-
gogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termine: 1x im Monat, mittwochs am 17.01.,
21.02., 13.03., 10.04., 15.05., 26.06.
und 17.07. 2024.

Zeit: 15:30 - 16:30 sowie 17:30 - 18:30 Uhr

Kosten: je 10 €

Ort: Schäferweg 4,
97616 Bad Neustadt/Herschfeld
Matten, Decken, Kissen vorhanden.

Anmeldung: www.vhs-nes.de

Tel. 09771 - 9106-401 -402

Entspannungsangebot für Angehörige

Für Betroffene und Angehörige bedeutet eine
Krebserkrankung große Anstrengungen. Im