

Vorträge

Verbindliche Anmeldung unbedingt erforderlich!
Die Vorträge sind kostenfrei.

- **„Sei auf deine eigene Weise schön“ – Produkt Workshop von ANITA Care**

Montag, 05.02., von 17:30 - 19:00 Uhr

Mehr als nur ein weißer BH – hochwertige und modische Produkte für Frauen nach einer Brustoperation, wie Brustprothesen, Prothesen-BHs und Bademode – hierfür ist ANITA Care ein weltweiter Spezialist. Erfahren Sie bei diesem Workshop mehr darüber, welche Möglichkeiten es zur Präsentation Ihrer Schönheit gibt. Wie werden die Dessous verarbeitet, was macht sie so besonders, was passt zu mir? All diese Fragen werden bei diesem Workshop beantwortet.

Teilnehmerzahl: Maximal 10

Leitung: ANITA Care Expertinnen

Anmeldung: bis 31.01.2024

- **Fragestunde: Ernährung bei Krebs**

Montag, 08.04., von 17:30 - 19:00 Uhr

Mit der richtigen Ernährung bei Krebs können Sie Ihren Körper stärken. Ein guter Ernährungszustand wirkt sich positiv auf die Therapiewirkung, die körperliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität aus. An diesem Abend erhalten Sie Informationen, wie Sie über Ernährung Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können. Aber auch Themen wie Beschwerden beim Essen und der Verdauung sowie Gewichtsverlust werden angesprochen. Ihre Fragen runden die Veranstaltung ab.

Referentin: Susanne Lange-Maurer,
Dipl.oec.troph., Ernährungsberaterin VDOE

Anmeldung: bis 01.04.2024

Veranstalter

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Rosenheim der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Am Salzstadel 16/ 1.0G, 83022 Rosenheim
Tel. 08031 - 23 29 07 -0
Fax 08031 - 23 29 07 -29

Sie werden beraten von:

- **Andreas Schüll**
Diplom-Sozialpädagoge (FH)
Psychoonkologe (DKG) i.A.
Leiter der Krebsberatungsstelle
- **Donata Kamm**
Psychologin (M. Sc.), Biologin (B. Sc.)
Psychoonkologin (DKG) i.A.
- **Johanna Wachinger**
Assistenz

Wir sind für Sie erreichbar:

Montag bis Donnerstag von 09:00 - 15:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung.

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Rosenheim wird gemäß § 65e SGB V gefördert durch den GKV-Spitzenverband und den PKV-Verband sowie den Bezirk Oberbayern.



Veranstaltungen, Vorträge und Gruppenangebote

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Rosenheim

Programm Januar bis Juni 2024

Für Menschen mit Krebs,
Angehörige und Interessierte

Spenden und Mitgliedschaft

Die Bayerische Krebsgesellschaft ist ein gemeinnütziger Verein, der sich seit 1925 für die Interessen krebskranker Menschen einsetzt.

Unsere Beratungen stehen dabei allen Interessierten offen und sind kostenfrei.

Um dies zu ermöglichen, wird unsere Arbeit anteilig durch die GKV und PKV und den Freistaat Bayern gefördert. Einen Teil der Finanzierung unserer Angebote erbringen wir aus Spenden- und Vereinsmitteln. Damit wir dieses breitgefächerte Angebot im Sinne der Betroffenen auch zukünftig leisten können, sind wir auf die Unterstützung durch zusätzliche Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen.

Wir freuen uns über Ihre Spende:

Spendenkonto

VR Bank Rosenheim Chiemsee
IBAN: DE03 7116 0000 0005 3383 95
BIC: GENODEF1VRR

Spenden können steuerlich geltend gemacht werden.

Oder

Werden Sie Mitglied!
Mit einem Jahresbeitrag ab 25 Euro können Sie unsere Arbeit ideell und finanziell unterstützen.
Herzlichen Dank.

Gruppenangebote

Anmeldungen zu den Gruppenangeboten, Vorträgen und Sprechstunden in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Rosenheim, Tel. 08031 – 23 29 07 -0 oder E-Mail an: kbs-rosenheim@bayerische-krebsgesellschaft.de

Die Veranstaltungen finden, sofern nicht anders angegeben, in den Räumen der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Rosenheim statt (barrierefreier Zugang möglich).

Sollten Sie aus finanziellen Gründen eine Ermäßigung benötigen, sprechen Sie uns bitte an.

• Entspannungstraining für Menschen mit Krebs und ihren Angehörigen

6 Termine à 45 Minuten
mehrmals im Jahr

Durch aktives Entspannen werden Stresshormone reguliert und ein positives Körpergefühl erlangt. Wir bieten Ihnen ein kostenloses Entspannungstraining, um abzuschalten und Kraft zu tanken – auch bei Schmerzen.

Mix aus Atemtraining, Achtsamkeit und Entspannungsmethoden (PMR, Yoga etc.)

Teilnehmerzahl: Maximal 5

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigenes Handtuch, warme Socken

Leitung: Donata Kamm

Entspannungstrainerin, Psychologin (M.Sc.)

Kostenfrei

Anmeldung: Terminanfragen und Anmeldung unter Tel. 08031 - 23 29 07 -0 oder per E-Mail: kbs-rosenheim@bayerische-krebsgesellschaft.de

• Lachen erlaubt?! Lachyoga als heilsamer Begleiter einer Krebserkrankung

Mit Lachyoga die Lebensfreude wiederfinden und das Immunsystem stärken

5 x dienstags von 17:00 - 18:00 Uhr
20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.

Bei Erkrankungen und schwierigen Lebensphasen fällt es oft schwer, zuversichtlich und lebensfroh zu bleiben. In diesem Kurs erleben Sie, wie sich bereits ein einfaches Lächeln merklich auf Ihr Wohlbefinden auswirkt und wie Sie mit Lachyoga Stress und Ängste reduzieren können. Lachyoga verbindet Atem- und Entspannungsübungen mit heiteren Lachübungen. Sie geben uns ein besseres Körpergefühl, machen den Kopf frei, öffnen uns der Freude und unterstützen unser Immunsystem.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen die positiven Auswirkungen von Lachen und Lachyoga auf unsere Gesundheit. Unsere Referentin Inge Fechter hat das selbst nach ihrer Brustkrebserkrankung erfahren und hilft nun anderen Menschen auf ihrem Heilungsweg.

Der Kurs ist sowohl für Erkrankte als auch für Angehörige geeignet. Individuelle Einschränkungen werden im Kurs berücksichtigt.

Die Referentin empfiehlt, zusätzlich den Rat eines Arztes oder Therapeuten einzuholen, ob Lachyoga praktiziert werden darf.

Leitung: Inge Fechter, Lachyoga-Trainerin

Kosten: pro Teilnehmer 40,- €

Anmeldung: bis 15.02.2024

• Ausdrucksmalen für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen

Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und der Kreativität

3 x donnerstags von 16:30 - 20:00 Uhr
13.06., 20.06., 27.06.

Ausdrucksmalen verbindet intuitives, freies Malen und kreative Selbsterfahrung. Inspiriert von bunten Farben entstehen spielerisch und absichtslos Bilder ohne Bewertung und künstlerischen Anspruch. Kreativität kann Türen zu einer anderen Welt jenseits der Krankheit öffnen. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Teilnehmerzahl: Maximal 5

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Malkittel

Leitung: Johanna Wachinger,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kostenfrei

Anmeldung: bis 06.06.2024

Veranstaltungen

• Dem Leben neu begegnen

Neue Perspektiven für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Krebs

Samstag, 20.04.2024, ca. 10:00 - 16:00 Uhr

Manche Erkrankungen verändern das Leben von Grund auf. Der Umgang mit diesen und die Veränderungen im Alltag sind nicht immer leicht zu bewältigen.

An diesem Tag beschäftigen wir uns mit verschiedenen Möglichkeiten, um wieder mehr Einfluss auf unsere Gefühle und den Alltag zu erhalten. Wir begeben uns auf die Suche nach Ressourcen, die

uns dabei unterstützen. Hierbei gehen wir achtsam und behutsam vor, verwenden künstlerische Ausdrucksmittel, nutzen die systemische Sichtweise und tauschen uns aus.

ReferentIn:

Christine Kölbl, Diplom-Religionspädagogin (FH), zertifizierte Lebens- und Trauerbegleiterin (Myro-Agogin®), Leitung Evangelisches Bildungswerk Rosenheim und Ebersberg

InTraRe – Institut für Trauerbegleitung und Ressourcenaktivierung

Andreas Schüll, Diplom-Sozialpädagoge (FH), Psychonkologe i.A. (DKG), Leiter der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Rosenheim

Ort: Großer Gemeindesaal in der Apostelkirche, Lessingstraße 26, 83024 Rosenheim

Kosten: pro Teilnehmer 25,- €

Anmeldung: Evangelisches Bildungswerk Münchener Straße 38, 83022 Rosenheim
Tel. 08031 - 80 95 58 -0

• Onko-Café

Jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat (außer in den Ferien und feiertags)
10:30 - 12:00 Uhr, Start 09.01.2024

Gute Gespräche und eine entspannte Atmosphäre – zwei Dinge, die dem Körper und der Seele guttun. Das „Onko-Café“ bietet die Möglichkeit zum zwanglosen Austausch mit Betroffenen und psychosozialen Beratern. Bei Kaffee und Tee können Beziehungen aufgebaut, Informationen gesammelt und Lebensfreude getankt werden. Kommen Sie einfach vorbei – gerne in Begleitung. Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Rosenheim

Ort: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Rosenheim der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Am Salzstadel 16, 83022 Rosenheim

Kostenfrei, ohne Anmeldung!