

Gruppen

- **Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Krebserkrankung**

Zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung

Erster Mittwoch im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

Für die Psychosoziale Krebsberatungsstelle:
Gerda Ruttmann

- **Offene Gesprächsgruppe für Frauen mit Krebs, die mitten im Leben stehen**

Ziel des Angebots sind Entlastung und Ressourcenstärkung durch moderierten Austausch.

Erster Montag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

Für die Psychosoziale Krebsberatungsstelle:
Sabine Pflumm

Online-Angebote der Bayerischen Krebsgesellschaft

NEU – ONLINE-Krebsberatung



Unsere Psychoonkologinnen sind auch per Telefon, E-Mail, Video oder Chat für Sie da:

<https://bayerische-krebsgesellschaft.assistio.online/>

Online Kurse & Vorträge

<https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/>

Vorträge auf Youtube unter der Playlist „Wissen bei Krebs“

<https://www.youtube.com/@bayerischekrebsgesellschaft>

Männertreffs – www.gutgegenkopfkino.de

Infos & Anmeldung

Die Veranstaltungen finden, sofern nicht anders angegeben, in den Räumlichkeiten der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nürnberg statt.

Wir bitten um Anmeldung zu allen Gruppen und Kursen und Vorträgen per E-Mail.

Die schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich.

Kontakt

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg

Tel. 0911 - 24 03 04 -0

Fax 0911 - 24 03 04 -29

kbs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Wir sind für Sie erreichbar:

Mo, Mi, Do 09:00 - 14:00 Uhr

Di 10:30 - 15:30 Uhr

Sie werden beraten von:

- **Sabine Pflumm**

Dipl.-Sozialpädagogin (FH),
Psychoonkologin (DKG),
Leiterin der Beratungsstelle

- **Gerda Ruttmann**

Dipl.-Sozialpädagogin (FH),
Systemische Familientherapeutin,
Psychoonkologin (DKG)

- **Dr. rer. nat. Christin Kohrs**

Psychologische Psychotherapeutin,
Psychoonkologin (DKG)

- **Brigitte Wolff-Herpich**

Psychologische Psychotherapeutin,
Psychoonkologin (DKG)

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen.

Sparkasse Nürnberg

IBAN: DE34 7605 0101 0011 9078 21

BIC: SSKNDE77XXX

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg wird anteilig durch den GKV Spitzenverband und den PKV Verband sowie den Bezirk Mittelfranken gefördert.



Veranstaltungen, Kurse & Gruppen

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

Jahresprogramm 2024

**Für Menschen mit Krebs,
Angehörige und Interessierte**

Vorträge - Veranstaltungen

Wir bitten um Anmeldung zu allen Veranstaltungen, Vorträgen, Kursen und Gruppen per E-Mail an: kbs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

- **Über-Leben nach Krebs: Die Behandlung ist abgeschlossen, aber Sorgen und Fragen bleiben...**

Dr. Anke Pregler führt uns durch die typischen Herausforderungen des Lebens nach einer Krebsdiagnose und -behandlung. Als Medizinerin und Betroffene gelingt es ihr, wertvolle Informationen mit Empathie und auch Humor zu vermitteln.

Dr. med. Anke Pregler

Montag, 17.06.2024, 17:30 Uhr

- **Was muss ich regeln, damit ich Zeit fürs Leben habe?**

Rechtliche Grundlagen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung verbunden mit palliativmedizinischen Aspekten

Ursula Flechtner, Fachanwältin für Erbrecht Nürnberg

Dr. med. Gerda Hofmann-Wackersreuther

Oberärztin Palliativstation Klinikum Nürnberg

Donnerstag, 24.10.2024, 17:30 Uhr

Veranstaltungsreihe:

- **Diagnose Lungenkrebs**

Gesprächsreihe zum Austausch von Betroffenen und Angehörigen

Dr. Dieter Würflein, Oberarzt am Lungentumorzentrum des Klinikums Nürnberg, und **Dr. Thomas Fink**, Chefarzt der Rangauklinik Ansbach GmbH, beantworten Fragen.

Donnerstag, 28.03., 27.06., 12.09., 28.11.2024

jeweils 17:30 Uhr

Für die Psychosoziale Krebsberatungsstelle:
Christin Kohrs

- **Singen macht stark,**

...viel Spaß und wirkt sich außerdem noch sehr positiv auf unsere Gesundheit aus. Wir laden Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, Angehörige und alle Interessierten zum gemeinsamen Singen ein.

Für die Teilnahme sind keine Notenkenntnisse oder Chorerfahrung nötig.

Samstag, **08.06. und 22.06.2024, 10:00 - 14:00 Uhr** in der **Psychosozialen Krebsberatungsstelle** in Nürnberg.

Am Freitag, **05.07.2024, 16:00 Uhr** können wir mit den eingeübten Liedern an einem **Gottesdienst in der St. Jakobskirche** (Pfr. Barbara Hauck) mitwirken. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Kosten: 30,- € / 2x 4 Stunden und 1x 2 Stunden

Leitung: **Margit Iftner**, Musikpädagogin und Chorleiterin und für die Psychosoziale

Krebsberatungsstelle: Brigitte Wolff-Herpich

Kurse

- **Yoga-Kurse**

Mit all unseren unterschiedlichen Fähigkeiten gehen wir in diesem Kurs Schritt für Schritt einem Ziel entgegen: mit dem Körper, dem Atem und der inneren Ausrichtung. Fortgeschrittene wie AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Yoga am Morgen Mi., 09:30 - 10:30 Uhr,

Yoga am Vormittag Mi., 11:00 - 12:00 Uhr,

ab: 17.01., 08.05. und 18.09.2024

Kosten pro Kurs 75 €, 10 x 60 Minuten

Die Kursgebühr wird bis zu 2 x im Jahr von den Krankenkassen bezuschusst.

Sabine Rosenlehner, Yogalehrerin (BDY/EYU)

- **Qigong-Kurse**

Qigong ist eine fernöstliche Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Die sanften, langsamen und natürlichen Bewegungen stärken die eigene Lebensenergie und dienen der Gesunderhaltung. Die Übungen werden wahlweise im Stehen oder Sitzen ausgeübt und sind für jeden Menschen geeignet.

Montag., 16:15 - 17:00 Uhr

ab: 15.01., 29.04. und 23.09.2024

Kosten pro Kurs 120,- €, 10x 45 Minuten

Die Kursgebühr wird **nicht** von den Krankenkassen bezuschusst.

Claudia Grundig, Qigonglehrerin

- **Kleine bunte Auszeit – nur für mich Frauengruppe**

Malen oder plastisches Gestalten bewegt und verwandelt ... Beginnend mit einer kurzen Einführung in ein Mal-Thema und verschiedene Mal-Techniken kann ganz intuitiv und im eigenen Rhythmus in Formen und Farben gestaltet werden. Die entstandenen Studienblätter können auf Wunsch zu einem kleinen Buchbinde-Projekt weiterverarbeitet werden. Ohne künstlerische Vorkenntnisse, in Kleingruppen von jeweils vier Frauen.

Jeweils Donnerstag 10:00 - 12:30 Uhr

1: 22.02. / 29.02. / 07.03.2024

2: 11.04. / 18.04. / 25.04.2024

3: 04.07. / 11.07. / 18.07.2024

4: 10.10. / 24.10. / 31.10.2024

Ort: AtelierWerkstatt MALRAUM & Praxis für Kunsttherapie / LOM®

Jägerweg 1 in 91207 Lauf a.d.P. bei Nürnberg

Kosten pro Kurs 118,- €, incl. Materialkosten

Angelika Aldenhoff-Artz, Kunsttherapeutin

Fatigue-Sprechstunde

- **Müde und erschöpft?**

Kostenloses Diagnostik- und Beratungsangebot für Menschen während und nach einer Krebserkrankung, die unter Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebsmangel, Konzentrations- oder Gedächtnisproblemen leiden.

Termine nur nach Vereinbarung mittwochs ab 14:00 Uhr in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nürnberg

Dr. med. Petra Gröschel

***Aktuelle Termine aller Veranstaltungen in Nürnberg finden Sie auf unserer Webseite:**

www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen/nuernberg/