

Kurse und Gruppenangebote

• Drum Circle - Gemeinsam im Rhythmus

Für Betroffene und Angehörige, Teilnahme mit Partner*in oder Kindern (gebührenfrei) möglich. Instrumente werden gestellt

Mittwoch, 15.09., 20.10., 01.12.2021

Termine jeweils von 17.00 - 18.30 Uhr

Kursleitung: Charly Böck, Drum Circle Faciliator, freischaffender Percussionist, Dozent für Percussion

Ort: Kunst-Werk im Klenzepark e.V., Flankenbatterie 105 (Navi: Donaulände 5) 85051 Ingolstadt
Kosten: 5 €

• Wieder zu Atem kommen – YOGAundKREBS

Teilnahme online und begrenzt in Präsenz möglich
Kräftigende Asanas und entspannende Yin-Yoga-Übungen, individuell abgestimmt, bringen Vertrauen in den Körper zurück.

Kurs 1: ab Montag, 20.09.2021,

10 x 17.00 - 18.30 Uhr

Kurs 2: ab Donnerstag, 30.09.2021,

10 x 09.30 - 11.00 Uhr

Kursleitung: Marga Klingenschmidt, zertifizierte Yogalehrerin AYA RYT, YOGAundKREBS-Begleiterin
Ort: Ganesha-Yoga-Refugium, Nördliche Ringstr. 27A
Kosten: 50 €

• Bewegt in den Tag

Aktiv sein hilft auch nach einer Krebserkrankung. Wir nutzen die nahen Wege in der Natur zu allen Jahreszeiten.

Mittwoch 22.09., 20.10., 17.11. und 15.12.2021

Termine jeweils von 09.30 - 11.00 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle „Christoph-Scheiner-Gymnasium“ beim Sportbad Ingolstadt (Jahnstraße)

Mit der INVG: Linien 30 und 45

Mit dem PKW: Parkplatz Hallenbad

Veranstalter

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Levelingstr. 102, 85049 Ingolstadt

Tel. 0841 - 220 50 76 -0, Fax 0841 - 220 50 76 -20

kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Sie werden beraten von:

• Ulrike Adlkofer

Dipl. Sozialpädagogin (FH), Psychoonkologin (DKG), Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF), Leiterin der Beratungsstelle

• Karin Pfeuffer

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

• Claudia Reuthlinger

Dipl.-Pädagogin, Psychoonkologin (DKG) Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF)

• Kerstin Steingrüber

Dipl.-Psychologin, Psychoonkologin (DKG) Systemische Therapeutin/ Familientherapeutin (DGSF)

Sie erreichen uns:

Mo - Fr 09.00 - 12.00 Uhr

Di 14.00 - 18.00 Uhr

Do 14.00 - 16.00 Uhr

Spendenkonto

Sparkasse Ingolstadt, Spendenkonto 531 66 302

BLZ: 721 500 00, BIC: BYLADEM1ING

IBAN: DE93 7215 0000 0053 1663 02

Spenden an uns sind steuerbegünstigt.

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



ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Veranstaltungen Kurse & Gruppen

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt

Programm 2. Halbjahr 2021

Für Menschen mit Krebs,
Angehörige und Interessierte

Kurse und Gruppenangebote

• Heilkräfte aktivieren mit Guo Lin Qigong – Medizinisches Qigong für Krebspatienten

Rhythmische Übungsabfolgen in Verbindung mit einer besonderen Atemtechnik stärken und harmonisieren.

Kurs Ingolstadt:

Kurs ab Donnerstag, 23.09.2021

Jeweils von 17.30 - 18.45 Uhr, 10 x 75 Minuten

Kursleitung: Heike Herrle,

gepr. Lehrerin für Guo Lin Neues Qigong

Ort: Kindergarten Herz Jesu, Sprengstr. 7, 85051 Ingolstadt

Kosten: 50 €

Kurs Eichstätt:

ab Mittwoch, 29.09.2021

(siehe Veranstaltungen Eichstätt)

Fatigue-Sprechstunde

• Für Krebspatient*innen mit Müdigkeit und Erschöpfung

In der Sprechstunde wird zunächst eine ausführliche Diagnostik durchgeführt. Darauf aufbauend erfolgt eine umfassende Beratung mit individuellen Empfehlungen für die Behandlung und die Gestaltung Ihres Alltags

Leitung: Dr. med. Matthias Finell

Facharzt für Arbeitsmedizin, Innere Medizin, Hämatologie und Internistische Onkologie, Notfallmedizin

Termine ausschließlich nach Vereinbarung

Ort: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt

Die Sprechstunde ist kostenfrei

Veranstaltungen

Gut gegen Kopfkino – Angebote für Männer

- **Fragestunde zum Prostatakrebsmonat Männersache Prostata – aktuelle Standards der urologischen und medikamentösen Therapie bei Prostatakrebs**

Montag, 20. September 2021, 17.30 Uhr mit Prof. Dr. Andreas Manseck, Direktor Urologische Klinik, Klinikum Ingolstadt GmbH Mitglieder der Prostatakrebs SHG Ingolstadt PROCAS werden ebenfalls zum Austausch anwesend sein.

Ort: Gemeinderaum Thomaskirche Ingolstadt-Friedrichshofen, Buchenweg 4, 85049 Ingolstadt

- **Gestärkt im Alltag – Beckenbodentraining für Männer nach einer Krebserkrankung**

Kurs ab Mittwoch, 29. September 2021 Jeweils von 16.00 - 17.00 Uhr, 8 x 60 Minuten Kursleitung: Rudolf Ismann, Krankengymnast Ort: Praxis für Physiotherapie, Donau City Center, Schillerstr. 2, 85055 Ingolstadt Kosten: 40 €

- **Männer. Trommeln – Workshop**

In einen gemeinsamen Rhythmus eintauchen, kraftvolle Gemeinschaft erleben: Fokus, Ausrichtung, Energie, Erdung.

Instrumente werden gestellt. Für Betroffene und Angehörige

Mittwoch, 24. November 2021, 17.00 - 18.30 Uhr

Kursleitung: Charly Böck, freischaffender Percussionist, Dozent für Percussion, Drum Circle Faciliator

Ort: Kunst-Werk im Klenzepark e.V., Flankenbatterie 105 (Navi: Donaulände 5) 85051 Ingolstadt Kosten: 5 €

- **Fit im Freien – Outdoor Fitness für Männer nach einer Krebserkrankung**

Kurs ab Dienstag, 14. September 2021 Jeweils von 17.30 - 18.30 Uhr, 5 x 60 Minuten Kursleitung: Wijnand Haantjes, Physiotherapie & Coaching, Ingolstadt Treffpunkt: Spielplatz an der Oberstimmer Straße, 85051 Ingolstadt - Zuchering Kosten: 25 €

Informationsveranstaltung am Mittwoch, 01. September, 18.30 Uhr in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ingolstadt

Veranstaltungen Ingolstadt

- **Fragestunde zum Lungenkrebsmonat Lungenkrebs behandeln**

Dienstag, 16. November 2021, 17.30 Uhr mit Prof. Dr. Lars Henning Schmidt, Direktor der Klinik für Pneumologie, Beatmungsmedizin und Thorakale Onkologie, Klinikum Ingolstadt GmbH Ort: Gemeinderaum Thomaskirche Ingolstadt-Friedrichshofen, Buchenweg 4, 85049 Ingolstadt

- **Film & Fokus – Termin Herbst 2021 Film "Das Schicksal ist eine mieser Verräter"**

in Kooperation mit der VHS Ingolstadt

Veranstaltungen Neuburg an der Donau

- **Thementage „Leben mit Krebs“**

Auftaktveranstaltung am Samstag, 13. November Veranstaltungswoche bis 19. November 2021

Veranstaltungen Eichstätt

- **Außensprechstunde**

Termine 14-täglich, Dienstag, 13.00 - 17.00 Uhr Beratung: Claudia Reuthlinger Ort: Caritas-Sozialstation, EG, Raum E 08, Weißenburger Str. 17, 85072 Eichstätt

Die Außensprechstunde Eichstätt wird in Kooperation mit der Caritas-Sozialstation Eichstätt angeboten.



- **Heilkräfte aktivieren mit Guo Lin Qigong – Medizinisches Qigong für Krebspatienten**

Rhythmische Übungsabfolgen in Verbindung mit einer besonderen Atemtechnik stärken und harmonisieren.

Kurs ab Mittwoch, 29.09.2021, jeweils 16.30 - 17.45 Uhr, 10 x 75 Minuten Kursleitung: Heike Herrle, gepr. Lehrerin für Guo Lin Neues Qigong Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1, 85072 Eichstätt Kosten: 107 € Anmeldung: vhs Eichstätt, Tel. 08421 - 9353888

Veranstaltungen Pfaffenhofen an der Ilm

- **Außensprechstunde**

Termine: 14-täglich, Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr Beratung: Ulrike Adlkofer Ort: Caritas Sozialzentrum, EG re., Raum 009, Amberger Weg 3, 85276 Pfaffenhofen

Die Außensprechstunde Pfaffenhofen wird in Kooperation mit der Caritas Pfaffenhofen, Mehrgenerationenhaus angeboten.



Information und Anmeldung

Das Team der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ingolstadt informiert Sie gerne ausführlich zu den jeweiligen Veranstaltungen und Angeboten.

Der Eintritt zu Vorträgen und Fragestunden ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Für die **Kurs- und Gruppenangebote**, die **Fatigue-Sprechstunde** sowie die **Außensprechstunden** bitten wir um **persönliche, schriftliche oder telefonische Anmeldung**.

Unser Programm senden wir auf Anfrage gerne zu. Alle Angebote sind zudem im Veranstaltungskalender auf der Website der Bayerischen Krebsgesellschaft veröffentlicht: www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Vielen Dank unseren Kooperationspartnern:

Evangelische Gemeinde Friedrichshofen, Klinikum Ingolstadt GmbH, Kunst-Werk im Klenzepark e.V., Selbsthilfegruppen der Bayerischen Krebsgesellschaft und Selbsthilfegruppen in Ingolstadt und der Region, vhs Eichstätt, vhs Ingolstadt

Für die Unterstützung im Rahmen der Veröffentlichungen bedanken wir uns herzlich bei den lokalen Medien.

Für die finanzielle Unterstützung unseres Veranstaltungsprogramms und der Außensprechstunden bedanken wir uns herzlich bei Audi AG, Donaukurier GmbH sowie allen privaten Spendern.