

Kurse und Gruppenangebote

• Heilkräfte aktivieren mit GuoLin Neues Qi Gong – Medizinisches Qi Gong für Krebspatienten

Kursleitung: Heike Herrle, gepr. Lehrerin für GuoLin Neues Qi Gong

Kurse Ingolstadt:

Kurs 1 ab Montag, 18.03.2019

Kurs 2 ab Montag, 27.05.2019

Kurs 3 ab Montag, 23.09.2019

Jeweils von 18.00 - 19.15 Uhr, 7 x 75 Minuten

Ort: Kindergarten Herz Jesu, Sprengstr. 7,

85051 Ingolstadt, Kosten: 35 €

Kurse Eichstätt:

Kurs 1 ab Mittwoch, 13.03.2019

Jeweils von 16.00 - 17.15 Uhr, 10 x 75 Minuten

Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,

85072 Eichstätt, Kosten: 63 €

Kurs 2 ab Mittwoch, 26.06.2019,

Gehen mit GuoLin Neues Qi Gong im Freien

Jeweils von 16.00 - 17.15 Uhr, 5 x 75 Minuten

Treffpunkt: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,

85072 Eichstätt, Kosten: 32 €

Anmeldungen:

VHS Eichstätt, Tel: 08421 - 935 38 88

Außensprechstunden

• Pfaffenhofen an der Ilm

Ulrike Adlkofer

Caritas Sozialzentrum, EG re., Raum 009

Amberger Weg 3, 85276 Pfaffenhofen

Termine: 14-täglich, Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr

• Eichstätt

Claudia Reuthlinger

Caritas-Sozialstation, EG, Raum E 08

Weißburger Str. 17, 85072 Eichstätt

Termine: 14-täglich, Dienstag, 13.00 - 17.00 Uhr

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), Systemische Therapeutin/Familientherapeutin, Psychoonkologin (DKG), Leiterin der Beratungsstelle
- **Karin Pfeuffer**, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Psychoonkologin (DKG)
- **Claudia Reuthlinger**, Dipl.-Pädagogin (Univ.), Systemische Therapeutin/Familientherapeutin, Psychoonkologin (DKG)
- **Kerstin Steingrüber**, Dipl.-Psychologin, Systemische Therapeutin/ Familientherapeutin (DGSF), Psychoonkologin (DKG)

Sie erreichen uns:

Mo - Fr 09.00 - 12.00 Uhr

Di 14.00 - 18.00 Uhr

Do 14.00 - 16.00 Uhr

Spenden und Mitgliedschaft

Unsere Arbeit wird nur teilweise durch öffentliche Fördergelder finanziert. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit durch Spenden und Mitgliedsbeiträge.

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 der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. wird gefördert durch:



ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Veranstaltungen Kurse & Gruppen

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt

Jahresprogramm 2019

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

Kurse und Gruppenangebote

• Selbstuntersuchung der Brust nach der MammaCare®-Methode

Dienstag 05.02. / 12.03. / 14.05. / 15.10. / 19.11.2019, Termine jeweils von 16.00 - 18.00 Uhr

Kursleitung: Petra Weißbach

MammaCare®-Trainerin, Breast Care Nurse

Ort: Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Kosten: 35 €

• Drum Circle – Gemeinsam im Rhythmus

Für Betroffene und Angehörige, Teilnahme auch als Familie möglich (Kinder ab 6 Jahre)

Instrumente werden gestellt

Dienstag 19.02. / 19.03. / 14.05. / 25.06. / 08.10. / 26.11.2019, Termine jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr

Kursleitung: Charly Böck, freischaffender

Percussionist

Ort: Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Kosten: 5 € (Kinder frei)

• Yoga-Workshop

Kräftigende Asanas und entspannende Yin-Yoga-Übungen, individuell abgestimmt, bringen Vertrauen in den Körper zurück. Matten und Hilfsmittel werden gestellt.

Samstag 30.03.2019 von 10.00 - 13.00 Uhr

Kursleitung: Marga Klingenschmidt, zertifizierte

Yogalehrerin AYA RYT, Yoga- und Krebs-Begleiterin

Ort: Die Villa, Nördliche Ringstraße 18,

85057 Ingolstadt, Kosten: 20 €

• Bewegt in den Tag

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

Mittwoch 27.02. / 27.03. / 22.05. / 26.06. / 24.07. / 25.09. / 23.10. / 27.11.2019, jeweils

von 09.30 - 11.00 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle beim Sportbad Ingolstadt,

Jahnstraße, mit der INVG: Linien 30 und 45

Mit dem PKW: Parkplatz am Hallenbad

Thementage „Leben mit Krebs“

Thementage Ingolstadt

10. April bis 13. Mai 2019

- **Mittwoch, 10. April 2019, 18.00 Uhr**
Kurzvortrag und Fragestunde: Beruf und Behinderung – Unterstützungsangebote durch den Integrationsfachdienst
mit Tanja Schlagowsky, Integrationsfachberaterin, Außenstellenkoordinatorin Ingolstadt, ifd München-Freising
- **Mittwoch, 08. Mai 2019, 18.00 Uhr**
Fragestunde: Lymphome und Leukämien
mit Dr. Ole Maywald, Onkologische Praxis Ingolstadt
- **Montag, 13. Mai 2019 Uhr, 16.30 Uhr**
Fragestunde: Selbsthilfe – gemeinsam stark
mit Ansprechpartnern der Selbsthilfegruppe Ingolstadt, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebs und nach Krebserkrankung Neuburg, Selbsthilfegruppe Frauen mit Krebs Pfaffenhofen, Selbsthilfegruppe Krebs Beilngries, Krebs selbsthilfe-gruppe Greding, Procas - Prostatakrebs Selbsthilfe-gruppe, JuKK - Jung.Krebs.Kontakt.

Alle Fragestunden finden in der Krebsberatungsstelle Ingolstadt statt.

Thementage Pfaffenhofen an der Ilm

02. April bis 04. April 2019

- **Dienstag, 02. April 2019, 20.00 Uhr**
Film: Titel wird noch bekannt gegeben
Ort: cineradoPlex, Ledererstr. 3, 85276 Pfaffenhofen
Eintritt: 6,50 €

- **Donnerstag, 04. April 2019, 09.00 - 13.00 Uhr**
Außensprechstunde
Ulrike Adlkofer, Krebsberatungsstelle Ingolstadt
Ort: Caritas Zentrum Pfaffenhofen, MGH, EG 009, Ambergerweg 3, 85276 Pfaffenhofen

- **Donnerstag, 04. April 2019, 15.30 - 17.30 Uhr**
Selbstuntersuchung der Brust nach der MammaCare®-Methode
Petra Weißbach, MammaCare®-Trainerin
Ort: Caritas Zentrum Pfaffenhofen, MGH, EG 007a, Ambergerweg 3, 85276 Pfaffenhofen
Kosten: 35 €

- **Donnerstag, 04. April 2019, 18.30 Uhr**
Vortrag: Nachsorge bei Brustkrebs und gynäkologischen Krebserkrankungen – was ist sinnvoll?
Peter Jezek, Chefarzt Gynäkologie, Ilmtalklinik Pfaffenhofen
Ort: Hofbergsaal, Hofberg 7 (Eingang Grabengasse), 85726 Pfaffenhofen an der Ilm

Die Thementage Pfaffenhofen sind eine Kooperationsveranstaltung mit der Caritas Pfaffenhofen, Mehrgenerationenhaus



Thementage Eichstätt

23. September bis 26. September 2019

- **Montag, 23. September 2019, 18.30 Uhr**
Fragestunde: Erkrankungen der Prostata – Früherkennung, Therapie, Nachsorge
mit Prof. Dr. Andreas Manseck, Direktor Urologische Klinik, Klinikum Ingolstadt
Ort: Caritas-Pirckheimer-Haus, Schlaggasse 8, 85072 Eichstätt

- **Mittwoch, 25. September 2019, 13.00 - 17.00 Uhr, Außensprechstunde**
Claudia Reuthlinger, Krebsberatungsstelle Ingolstadt
Ort: Caritas Sozialstation, EG, Raum E 08, Weißenburger Str. 17, 85072 Eichstätt

- **Mittwoch, 25. September 2019, 18.30 Uhr**
Vortrag: Sinnfindung in der Begleitung von Menschen mit Krebs
Dr. Michael Pindl, Dipl.-Theologe, Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Psychoonkologe (DKG)
Ort: Caritas-Pirckheimer-Haus, Schlaggasse 8, 85072 Eichstätt

- **Donnerstag, 26. September 2019, 19.00 Uhr**
Film: Rope of Solidarity
Dokumentarfilm 68 Min., CH 2013
Drehbuch und Regie: Gabriele Schärer
Das Abenteuer eines unglaublichen Gipfelsturms: Hundert von Brustkrebs Betroffene aus ganz Europa steigen auf das 4162 Meter hohe Breithorn bei Zermatt. Damit, an körperliche und andere Grenzen zu gehen, haben die Frauen Erfahrung und ihre Geschichten, wie eine Krankheit das Leben verändern kann. Ein Film voller Enthusiasmus!
Einladung zum Austausch im Anschluss an den Film.

Ort: Filmstudio im Alten Stadttheater Eichstätt, Residenzplatz 17, 85072 Eichstätt
Eintritt: 5 €

Die Thementage Eichstätt sind eine Kooperationsveranstaltung mit der Caritas-Sozialstation Eichstätt.



Thementage Neuburg an der Donau

09. November bis 15. November 2019

Das Veranstaltungsprogramm senden wir auf Anfrage gerne zu.

Gesprächsabend des Ambulanten Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienstes Eichstätt, Malteser Hilfsdienst e.V.:

- **Dienstag, 12. Februar 2019, 19.00 - 21.00 Uhr**
Psychoonkologie. Eine Möglichkeit der Begleitung von Krebspatienten
Claudia Reuthlinger, Krebsberatungsstelle Ingolstadt
Ort Heilig-Geist-Spital, Bahnhofplatz 3, Eichstätt

Für die finanzielle Unterstützung unseres Veranstaltungsprogramms und der Außensprechstunde bedanken wir uns herzlich bei den Firmen und allen privaten Spendern.

Weltkrebstag 2019

- **Sonntag, 03. Februar 2019, 11.00 Uhr**
Film „Song for Marion“
Regie: Paul Andrew Williams, GB 2012
Mit Terence Stamp, Vanessa Redgrave u. a.
Marion und Arthur sind seit über fünfzig Jahren ein Paar. Als Marion während der Probe des Seniorenchors zusammenbricht und am nächsten Tag erfährt, dass ihr nur wenige Wochen zu leben bleiben, ist es auch dieser Chor, der sie über den Abschied vom Leben trägt. Nach ihrem Tod wird es der verschlossene mürrische Arthur sein, der in seinem Leben noch einmal eine Wandlung durchlebt. Ein tragikomischer, warmerherziger Film über die Liebe, das Altern und die Abschiede im Leben, die immer auch das Potential für Veränderung in sich tragen.

Beginn: 11.00 Uhr, Eintritt: 5 €
Ort: AUDI Programmkino, Ettinger Straße, Ingolstadt
Kartenreservierung: audi.de/programmkino

Information und Anmeldung

Das Team der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ingolstadt informiert Sie gerne ausführlich zu den jeweiligen Veranstaltungen und Angeboten. Unser Programm senden wir auf Anfrage gerne zu.
Der Eintritt zu den Vorträgen und Fragestunden ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für die Kurs- und Gruppenangebote sowie die Außensprechstunden bitten wir um persönliche, schriftliche oder telefonische Anmeldung.

Vielen Dank unseren Kooperationspartnern:
AUDI Programmkino Ingolstadt, cineradoPlex Pfaffenhofen, Dt. Ilco Gruppe Ingolstadt, Filmstudio im Alten Stadttheater Eichstätt, Förderverein Krebskranker Region Ingolstadt e.V., ifd München-Freising, Ilmtalklinik Pfaffenhofen, Klinikum Ingolstadt GmbH, Selbsthilfegruppen der Bayerischen Krebsgesellschaft in Ingolstadt und der Region, Seniorenbüro Pfaffenhofen, vhs Eichstätt, vhs Pfaffenhofen, Vinzenzverein für soziale Dienste Eichstätt e.V.