

## Kurse und Gruppenangebote

### • Selbstuntersuchung der Brust nach der MammaCare®-Methode

Dienstag 14.01. / 13.10. / 10.11. / 24.11.2020  
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 18.02. / 17.03. / 26.05. / 23.06.2020 und 20.10. / 24.11.2020  
Termine jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr  
Kursleitung: Charly Böck,  
freischaffender Percussionist, Dozent für Percussion – Drum Circle Faciliator  
Ort: Psychosoziale Krebsberatungsstelle  
Kosten: 5 € (Kinder frei)

### • Bewegt in den Tag

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

Mittwoch 19.02. / 25.03. / 22.04. / 27.05. / 24.06. / 22.07. / 23.09. / 21.10. / 25.11.2020,  
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), 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

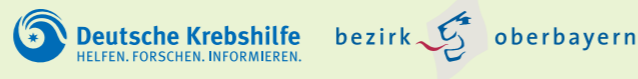
### Spenden und Mitgliedschaft

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 2020

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

## Fatigue-Sprechstunde

### • für Krebspatienten 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

## Kurse & Gruppenangebote

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

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

### Kurse Ingolstadt:

**Kurs 1** ab Montag, 16.03.2020

**Kurs 2** ab Montag, 18.05.2020

**Kurs 3** ab Montag, 07.09.2020

Termine jeweils von 18.00 - 19.15 Uhr, 7 x 75 min  
Kursleitung: Heike Herrle,  
gepr. Lehrerin für Guo Lin Neues Qigong  
Ort: Kindergarten Herz Jesu, Sprengstr. 7,  
85051 Ingolstadt  
Kosten: 35 €

**Kurse Eichstätt:** ab Mittwoch, 04.03.2020

(siehe Veranstaltungen Eichstätt)

# 10 Jahre Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt

Jubiläumsveranstaltung

## ÜBERsLEBEN mit Krebs

Mittwoch, 07. Oktober 2020  
16.00 Uhr bis 19.00 Uhr

### Begrüßung

Herr Markus Bessler,  
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

### Festvortrag

Frau Dr. Pia Heußner  
Hämatologin, Onkologin,  
ärztliche Psychotherapeutin  
Klinikum Garmisch-Partenkirchen  
Psychoonkologie

### Expertenrunde

#### Gut versorgt in der Region !?

Prof. Dr. Aydeniz, Klinikum Ingolstadt,  
stationäre Versorgung  
Praxis Drs. Gehbauer/Maywald,  
ambulante Versorgung  
Dr. Finell, AUDI AG, Betriebsärztliche Versorgung  
Referent\*in zur Lebensstilmedizin  
Frau Hauck, Selbsthilfegruppe Ingolstadt  
Frau Adlkofer, Psychosoziale  
Krebsberatungsstelle

### Gemeinsame Feier

mit Musik, Snacks, Getränken und guten  
Begegnungen

**Ort:** Spiegelsaal im Kolpinghaus,  
Johannesstr. 11, 85049 Ingolstadt

## Veranstaltungen Eichstätt

### • Außensprechstunde

Termine 14-täglich, Dienstag, 13.00 - 17.00 Uhr  
Beratung: Claudia Reuthlinger, Ulrike Adlkofer  
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

**Kurs 1:** Guo Lin Qigong: 15.30 - 16.45 Uhr

**Kurs 2:** Hui Chun Gong – Energiearbeit:  
16.50 - 18.05 Uhr,

**Kurs 3:** Qigong – Schwerpunkt Augen:  
18.10 - 19.25 Uhr

Alle Kurse ab Mittwoch, 04.03.2020, 15 x 75  
Minuten

Kursleitung: Heike Herrle  
gepr. Lehrerin für Guo Lin Neues Qigong  
Ort: vhs-Mehrzweckraum I, Kolpingstraße 1,  
85072 Eichstätt  
Kosten: 95 €  
Anmeldung: VHS Eichstätt: Tel. 08421 - 935 38 88

## 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.



## Veranstaltungen Neuburg

### • Thementage „Leben mit Krebs“

**07. November bis 13. November 2020**

Das Veranstaltungsprogramm senden wir auf  
Anfrage gerne zu.

## Weltkrebstag 2020

• **Donnerstag, 06. Februar 2020, 20.00 Uhr und  
Sonntag, 09. Februar 2020, Matinee 11.00 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 4.162 Meter hohe Breithorn bei  
Zermatt. Damit, an körperliche und andere Grenzen  
zu gehen, haben die Frauen Erfahrung. Ihre Geschich-  
ten schildern, wie eine Krankheit das Leben verän-  
dern kann. Die lebensbedrohliche Situation lässt sie  
radikal über Normen, Werte und Beziehungen  
nachdenken. Die Frauen erzählen von der Neuent-  
deckung eigener Ressourcen, Solidarität und Liebe,  
aber auch von Ohnmacht und Ausgrenzung, Schmer-  
zen und vom unperfekten Körper. Ein Film voll  
Enthusiasmus.

Eintritt: 4,50 €  
Ort: AUDI Programm kino, Ettinger Straße, Ingolstadt  
Kartenreservierung: [audi.de/programmokino](http://audi.de/programmokino)

Einladung zum Austausch im Anschluss an den Film.

Der Film anlässlich des Weltkrebstags am 4. Februar  
läuft im Rahmen der Reihe „Cinema Global. Die Welt  
der Menschenrechte.“

## Information und Anmeldung

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

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 Veranstaltungskalen-  
der auf der Website der Bayerischen Krebsgesell-  
schaft veröffentlicht:  
[www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

## Vielen Dank unseren Kooperationspartnern:

Amnesty-Gruppe Ingolstadt, AUDI Programm kino  
Ingolstadt, Förderverein Krebskranker Region  
Ingolstadt e.V., Selbsthilfegruppen der Bayerischen  
Krebsgesellschaft und den weiteren Selbsthilfegrup-  
pen in Ingolstadt und der Region, vhs Eichstätt

Für die Unterstützung im Rahmen der Veröffent-  
lichungen bedanken wir uns herzlich bei den  
lokalen Medien.

**Für die finanzielle Unterstützung unseres  
Veranstaltungsprogramms und der  
Außensprechstunden bedanken wir uns  
herzlich bei allen Spendern.**