

Außensprechstunden

- **Memmingen**
Termine nach Vereinbarung über die Krebsberatungsstelle: Tel. 0831 - 52 62 27 -0
gegenüber Caroline-Rheineck-Haus der Diakonie Memmingen (Rheineckstr. 12, Memmingen)
- **Lindau**
Termine nach Vereinbarung über die Krebsberatungsstelle: Tel. 0831 - 52 62 27 -0
im Landratsamt Lindau (Bregenzerstr. 35, Lindau)
- **Kaufbeuren**
Termine nach Vereinbarung über die Krebsberatungsstelle: Tel. 0831 - 52 62 27 -0
am Klinikum Kaufbeuren (Dr.-Gutermann-Str. 2, Kaufbeuren)
- **Mindelheim**
Termine nach Vereinbarung über die Krebsberatungsstelle: Tel. 0831 - 52 62 27 -0
an der Kreisklinik Mindelheim (Bad Wörishofer Str. 44, Mindelheim)

Experten-Sprechstunden

nach Vereinbarung

- **Lymphödemberatung**
- **Fatigue- Sprechstunde**
- **Ernährungsberatung**

Feste Telefonberatungszeit

Jeden Donnerstag zwischen 09.00 & 10.00 Uhr

Bitte melden Sie sich zu den Gruppenangeboten, Vorträgen und Sprechstunden in der Krebsberatungsstelle Kempten-Allgäu unter Tel. 0831 - 52 62 27 - 0 an.

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

Veranstalter

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Kronenstr. 36, 2. OG (Aufzug), 87435 Kempten
Tel. 0831 - 52 62 27 -0, Fax 0831 - 52 62 27 -99
kbs-kempten@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Sie werden beraten von:

- **Marianne Jung**
Dipl.-Pädagogin, Psychoonkologin (DKG),
Systemische Therapeutin /
Familietherapeutin (DGSF)
Leiterin der Krebsberatungsstelle
- **Andrea Kaltenbrunner**
Diplom-Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin,
Psychoonkologin (DKG)
- **Michael Schüßler**
Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Psychoonkologin (DKG)
- **Francesca D'Agate**
Sozialpädagogin (B.A.), Psychoonkologin i.A.
- **Bärbel Hartmann**
Empfang und Verwaltung

Unsere Öffnungszeiten:

Mo - Fr 09.00 - 12.00 Uhr
Mo + Mi 14.00 - 17.00 Uhr

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten wird anteilig durch den GKV Spitzenverband und den PKV Verband gefördert sowie durch:



ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Veranstaltungen, Vorträge und Gruppenangebote

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu

Jahresprogramm 2021

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

Gruppenangebote

Aufgrund der Situation mit COVID-19 können wir in diesem Jahr die Gruppenangebote mit nur maximal 4-5 Teilnehmern anbieten.

• Gesprächskreis für junge Krebspatientinnen

Junge Krebspatientinnen tauschen sich über ihre Erfahrungen und Erlebnisse beim lockeren Zusammenkommen aus.

Näheres auf Anfrage ab März 2021.

• Maltherapie

Kennen Sie Hänsel und Gretel? Im Märchen müssen die Menschen viele schwierige Situationen meistern, Drachen und Ungeheuer besiegen, durch die Unterwelt gehen, um am Ende gestärkt und reich an Erfahrungen als Held ein neues Leben anzufangen. Auch eine Krebserkrankung ist eine solche Heldenreise. Ich möchte mit Ihnen durch Malen und einem Märchen Ihren Weg durch die Erkrankung gehen, um dadurch eine neue Lebensperspektive zu entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Edith Hersping, Kunsttherapeutin

Termine: 6 x dienstags, vierzehntägig

Ab 02. März 2021, 15.00 - 16.30 Uhr

Kosten: 60 €

• Waldbaden

Shinrin Yoku kommt aus Japan und ist eine anerkannte Heil- und Therapiemethode. Dort wird es seit vielen Jahren praktiziert und wissenschaftlich erforscht. Waldbaden ist das achtsame, absichtslose Schlendern und Verweilen im Wald, bei dem wir alle Sinne weit öffnen. Die Termine können einzeln belegt werden.

Leitung: Daniela Rothermel,

Trainerin für Waldbaden

Termine: 13.04., 11.05., 15.06., 28.09., 19.10., 09.11.2021

Kosten: 15 € pro Termin

• Yoga und Meditation

Kurstermine: jeweils 10 Termine, dienstags, entweder 09.00 - 10.00 Uhr od. 10.15 - 11.15 Uhr

Leitung: Talia Green, Yogalehrerin, Meditationsleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kurs 1: 27. April bis 29. Juni 2021

Kurs 2: 06. Juli bis 07. September 2021

Kosten: 70 € pro Kurs

• Kompakt-Kurs-Jin-Shin-Jyutsu – Strömen

Jin Shin Jyutsu kann man als "Akupunktur mit den Händen" beschreiben. Das Halten von bestimmten Körperpunkten mit den eigenen Fingern, ermöglicht u. a. einen tiefer werdenden Atem, ruhigen Geist, Entspannung und Regeneration. Die im Kurs meditativ angeleiteten Übungen sind einfach anzuwenden.

Leitung: Irmgard Namer, autorisierte Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Selbsthilfementorin

Kurstermine: jeweils montags, 16.30 - 18.30 Uhr

Kurs 1: 12.04. und 19.04.2021

Kurs 2: 08.11. und 15.11.2021

Kosten: 30 € pro Kurs

• Trommeln

Das Spiel mit der Trommel ist nicht nur eine manuelle Fertigkeit, sondern eine Erfahrung für den ganzen Körper mit allen Sinnen. Diese Selbsterfahrung hilft, eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen.

Veranstaltungsort: Studio bySaida, Waltenhofen

Leitung: Gisela Hatz

Kurs 1: 5 x mittwochs, vierzehntägig, Ab 10. März 2021, 18.00 - 19.00 Uhr

Kurs 2: 5 x mittwochs, vierzehntägig, Ab 02. Juni 2021, 18.00 - 19.00 Uhr

Kosten: 50 € pro Kurs

• Progressive Muskelentspannung: Anspannen – Lösen – Entspannen

Leitung: Brigitte Dönges, zertifizierte Kursleiterin für PME, Krankenschwester, Heilpraktikerin

Kurstermine: 22. April bis 10. Juni 2021,

8 Termine, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr

Kosten: 120 € pro Person (z.T. bezuschussfähig über die Krankenkassen bis 75%)

• Osteoporose-Kurs

Lüften Sie in diesem Kurs das Geheimnis gesunder Knochen und beugen Sie vor gegen Osteoporose! Lernen Sie ganz intensiv alles über Calcium, Vitamin D und viele weitere wichtige Aspekte einer gesunden Ernährung. Gemeinsam mit der Kursleitung erarbeiten Sie bei Bedarf praktische Möglichkeiten für eine Optimierung Ihrer Lebensgewohnheiten. Weitere Themen sind geeignete Bewegungsformen und kleine Übungen für den Alltag.

Leitung: Barbara Graf, Ernährungsberatung

Termine: 06.02. und 20.02.2021, 2 Termine, samstags, 09.00 - 12.00 Uhr

Kosten: 105 € pro Person (z.T. bezuschussfähig über die Krankenkassen bis zu 75%)

Vorträge *Die Vorträge sind kostenfrei*

• Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Dienstag, 16. November 2021, 18.00 Uhr

Referent: Ludwig Straub, Rechtsanwalt

• Das Lymphödem

Wie kann ein Lymphödem entstehen? Wie kann ein Lymphödem behandelt werden? Was kann ich selbst machen?

Dienstag 18. Mai 2021, 18.00 Uhr

Referent: Ludwig Bromberger, Lymphdrainage-Therapeut

• Zeit für MICH – Unterstützung für DICH

Jin Shin Jyutsu – Strömen zur Regeneration
Dienstag 15. Juni 2021, 18.00 Uhr

Referent: Irmgard Namer, autorisierte Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Selbsthilfementorin