

## 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**

- **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)

## Spenden und Mitgliedschaft

Die Bayerische Krebsgesellschaft ist ein gemeinnütziger Verein, der sich seit 1925 für die Interessen krebserkrankter Menschen einsetzt.

Unsere Arbeit wird anteilig durch die GKV, die PKV und den Bezirk Schwaben gefördert. Um unsere breitgefächerten Aufgaben im Sinne der Betroffenen dauerhaft erfüllen zu können, sind wir auf die Unterstützung durch Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen.

### Wir freuen uns über jede Spende:

Spendenkonto: 28487, Allgäuer Volksbank  
IBAN: DE81 7339 0000 0000 0284 87  
BIC: GENODEF1KEV

Spenden an uns sind steuerbegünstigt.

## 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 /  
Familientherapeutin (DGSF)  
Leiterin der Krebsberatungsstelle

- **Andrea Kaltenbrunner**

Diplom-Psychologin,  
Psychologische Psychotherapeutin,  
Psychoonkologin (DKG)

- **Michael Schüßler**

Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Psychoonkologe (DKG)

- **Claudia Freisinger-Rubin**

Assistenzkraft

### Unsere Öffnungszeiten:

Mo - Do 09.00 - 12.00 Uhr  
Mo + Mi 13.00 - 17.00 Uhr

Gefördert durch:



ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

## Veranstaltungen, Vorträge und Gruppenangebote

 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT

## Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu

## Jahresprogramm 2022

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

## Gruppenangebote

**Wir bitten zu beachten, dass es aufgrund der Situation mit COVID-19, zu kurzfristigen Änderungen kommen kann.**

Anmeldungen zu den Gruppenangeboten, Vorträgen und Sprechstunden in der Krebsberatungsstelle Kempten-Allgäu, Tel. 0831 - 52 62 27 -0. Sollten Sie aus finanziellen Gründen eine Ermäßigung benötigen, sprechen Sie uns bitte an.

### • ONLINE-Seminar „Achtsamkeit u. Meditation“

Bei diesem Seminar wird anhand praktischer und alltagstauglicher Übungen erfahrbar gemacht, wie Achtsamkeit und Freundlichkeit gegenüber sich selbst im Umgang mit Krankheit und Schmerz unterstützen können. Es gibt Impulse zu Atembewusstsein, Atemübungen, achtsame Bewegungen, kleine Meditationen sowie Achtsamkeit im Alltag.

**Leitung: Birgit Pfeffer**, Dipl.-Psychologin, Psychoonkologin, MBSR-Lehrerin

**Kurs 1:** 4 x dienstags von 19.00 – 21.00 Uhr  
01.02., 08.02., 15.02., 22.02.2022

**Kurs 2:** derzeit in Planung

**Kosten:** 60 € pro Kurs

### • 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 auch einzeln belegt werden.

**Leitung: Daniela Rothermel**

Trainerin für Waldbaden

**Termine:** jeweils mittwochs von 09.00 - 12.00 Uhr  
11.05., 08.06., 20.07., 28.09. und 26.10.2022

**Kosten:** 15 € pro Termin

### • Yoga und Meditation

**Kurs:** 8 Termine jeweils dienstags von 10.00 - 11.00 Uhr und zwar 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06.2022

**Bitte mitbringen:** ggf. Decke (zum Zudecken), Handtuch (auf die Matte) oder eigene Yogamatte, bequeme Kleidung

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

**Kosten:** 50 € 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. Gerne können Sie von einem Familienmitglied begleitet werden. Für Angehörige entsteht dadurch die Chance, über das wertvolle Beistehen hinaus, etwas tun zu können und mit einbezogen zu sein.

**Kurs 1:** 23.05. und 30.05.2022

**Kurs 2:** 24.10. und 31.10.2022

Jeweils montags von 16.30 - 18.30 Uhr

**Kosten:** 30 € pro Kurs

**Leitung: Irmgard Namer**

Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Selbsthilfebegleiterin

### • 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

2 zusammenhängende Termine:

21.05.22 und 04.06.2022

samstags, 09.00 - 12.00 Uhr.

**Kosten:** 110 € pro Person inkl. Kursunterlagen (zum Teil bezuschussen die Krankenkassen mit bis zu 75%)

## Vorträge in der Krebsberatungsstelle Kempten

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**

**Die Vorträge sind kostenfrei.**

### • Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Dienstag, 05. Juli 2022, 18.00 Uhr

**Referent: Ludwig Straub**, Rechtsanwalt

### • Ernährung: Neues aus der Krebsforschung

Montag, 01. August 2022, 18.30 Uhr

**Referentin: Barbara Graf**, Ernährungsberatung

## Experten-Sprechstunden

nach Vereinbarung

### • Lymphödenberatung

Ursachen, Gegenmaßnahmen, Therapiemöglichkeiten. Wie kann ein Lymphödem entstehen? Wie kann ein Lymphödem behandelt werden? Was kann ich selbst machen?

### • Fatigue - Sprechstunde

Für Krebspatienten mit Müdigkeit und Erschöpfung mit ausführlicher Diagnostik und Beratung

### • Ernährungsberatung bei Krebs

Kompetente Beratung und Betreuung rund um das Thema Essen, Trinken & Genuss  
Kostenfreie Erstberatung

### Feste Telefonberatungszeit

Jeden Donnerstag von 09.00 - 10.00 Uhr: Diese Zeit halten wir uns neben den Öffnungszeiten für telefonische Beratungsgespräche frei.