

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)

Spenden und Mitgliedschaft

Unsere Arbeit wird nur teilweise durch öffentliche Fördergelder finanziert. Daher sind wir auf die Unterstützung durch Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen.

Wir freuen uns über jede Spende:

Spendenkonto: 28487

BLZ 733 900 00 (Allgäuer Volksbank)

BIC: GENODEF1KEV

IBAN: DE81 7339 0000 0000 0284 87

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 i.A.

- **Michael Schüßler**

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

- **Francesca D'Agate**

Sozialpädagoge (B.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
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. wird gefördert durch:



ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Veranstaltungen, Vorträge und Gruppenangebote

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu

Zweites Halbjahr 2019

Für Menschen mit Krebs, Angehörige und Interessierte

Gruppenangebote

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.

• **Langsames Bergwandern für Menschen mit Krebs**

Wandern mit Pausen und geringem Tempo

Termine: 12.09., 14.11.2019

Leitung: Marianne Jung

• **Gesprächskreis für Patientinnen mit Brustkrebs und anderen frauenspezifischen Tumoren – fortlaufende Gruppe**

Jeden 1. Montag im Monat, 15.30 - 17.00 Uhr, Vorgespräch bei Neueinstieg erforderlich;

Leitung: Andrea Kaltenbrunner

• **Entspannung für Kinder: Ich bin auch da!**

Ab September jeden ersten Donnerstag im Monat, 15.00 - 16.30 Uhr, für Kinder krebskranker Eltern zwischen 6 und 10 Jahre

Leitung: Francesca D'Agate

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

Jin Shin Jyutsu kann man als "Akupunktur mit den Händen" am einfachsten beschreiben. Die Vernetzungen des Körpers unterstützen wir durch das einfache Halten bestimmter Körperregionen- oder -punkte mit unseren Händen. Genesung mental, körperlich und seelisch. Sehr sinnvoll als Partner-Kurs.

Termine: 16.09., 23.09., 30.09.2019
16.30 - 18.00 Uhr

Kosten: 30€ pro Person

Leitung: Irmgard Namer, JSJ-Praktikerin, Selbsthilfebegleiterin

• **Yoga und Meditation**

Termine: 17.09. - 19.11.2019, 10 Termine, dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr

Kosten: 50 €

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

• **Die heilsame Kraft des Singens**

Wir singen Kraft- und Herzenslieder aus verschiedenen Kulturen. Im Mittelpunkt stehen das gemeinschaftliche Erleben von Klang und die damit verbundene Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Es ist keinerlei Singerfahrung notwendig.

Termine: ab 17.09.2019, 8 Termine, 14täglich, dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr

Kosten: 40€ pro Person

Leitung: Burgi Hohl, Krankenschwester, Singleiterin

• **Progressive Muskelentspannung: Anspannen – Lösen – Entspannen**

Durch die Progressive Muskelentspannung können Sie die Durchblutung in Ihrem gesamten Körper verbessern, Stress abbauen, Ihre Körpermuskulatur kräftigen und Ihre Körperwahrnehmung verbessern.

Infoabend: Einführung mit praktischen Übungen am 25.09.2019, 17.00 - 18.00 Uhr (kostenfrei)

Kurstermine: 17.10. - 05.12.2019, 8 Termine, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr

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

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

• **Beckenboden-Kurs: Beckenbodenkurs für jedermann in jedem Alter.**

Basiskurs: 07.11. - 12.12.2019, donnerstags, 09.30 - 11.30 Uhr (12 Einheiten)

Kurskosten: 120 € (z.T. bezuschussfähig über die Krankenkassen)

Leitung: Susanne Schwärzler, Kursleiterin, Autorin und Heilpraktikerin, ÜL für Prävention und Rehabilitation

• **Tag der Achtsamkeit**

Eine freundliche und mitfühlende innere Haltung in Verbindung mit Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment helfen dabei, auch mit Krankheit und chronischen Schmerzen gut zu leben. Mit vielen praktischen Übungen: Atem, Bewegung, kleine Meditationen, Alltagsachtsamkeit.

Termin: 16.11.2019 von 13.00 - 18.00 Uhr

Kosten: 50 Euro

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

• **Schreibwerkstatt**

Der inneren Stimme Ausdruck verleihen.

Termine: 09.01., 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 05.03.2020, 10.00 - 11.30 Uhr

Leitung: Inge Ritter, Lehrerin, Mediatorin

Kosten: 60 €

Vorträge *in der Krebsberatungsstelle Kempten*

Die Vorträge sind kostenfrei.

• **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Dienstag, 22.10.2019, 18.00 Uhr

Referent: Ludwig Straub, Rechtsanwalt

• **Krebsdiäten**, Dienstag, 19.11.2019, 18.00 Uhr

Referentin: Barbara Graf, Ernährungstherapie

Experten-Sprechstunden

nach Vereinbarung

• **Lymphödemberatung**

• **Fatigue- Sprechstunde**

• **Schmink- und Pflegeberatung**

Feste Telefonberatungszeit

Jeden Donnerstag zwischen 11.00 und 12.00 Uhr