

- **Gesprächsrunde „Diagnose Krebs – Krisensituation für Betroffene und ihre Familien/ihren Freundeskreis“ herzlich eingeladen sind auch Fachleute, die Interesse am Thema haben.**

Dieser moderierte Dialog gibt Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen an Krebs erkrankten Menschen und ihren Angehörigen und Freunden sowie mit Fachleuten wie Ärztinnen und Psychoonkologinnen auszutauschen, um gemeinsam Strategien und Problemlösungen für das alltägliche und medizinische Miteinander zu entwickeln.

Donnerstag, 04.04.19, 17.00 Uhr

Veranstaltung in Kooperation mit Kiss Mittelfranken

- **Zurück in den Beruf nach Krebs – wie gestaltet sich die (Wieder-) Eingliederung ins Arbeitsleben nach einer Krebserkrankung?**

Der Vortrag soll die medizinischen Leistungen und die Leistungen in der Krebsnachsorge der Deutschen Rentenversicherung beleuchten sowie Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben und bei der stufenweisen Wiedereingliederung. Die Referentin stellt sich gerne auch den individuellen Fragen zum Thema aus dem Publikum.

Andrea Keil, Firmenservice der DRV Rehabilitationsberatung der DRV Bund

Donnerstag, 23.05.19, 17.00 Uhr

- **Nürnberger Gesundheitsgespräch für Menschen mit Krebs**

Veranstaltung der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. gemeinsam mit dem Klinikum Nürnberg in Kooperation mit dem Tumorzentrum Erlangen.

Vorträge, Podiumsdiskussion und Beratungsstände zu Themen der Behandlung einer Krebserkrankung und der Bewältigung der Folgen. Es liegt dazu ein eigener Flyer vor! **Montag, 23.09.19, 16.00 - ca. 20.00 Uhr**

Ort: Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, 90402 Nürnberg, Großer Saal 1. Stock

- **Gottesdienst – „Lebenselexier Freundschaft“**

Die Bedeutung von Freunden für unser Leben
Frau Barbara Hauck, Pfarrerin, Cityseelsorge an St. Jakob und Vertreter/innen der Selbsthilfegruppen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Musikalische Begleitung: Projektchor der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nürnberg

Freitag, 19.07.19, 16.00 Uhr

Ort: Ev. Luth. Kirche St. Jakob, Jakobsplatz 1

- **Schmerz bei Krebs – muss der sein?**

Dr. Robert Crahé, Ärztlicher Leiter der Schmerztherapeutischen Tagesklinik Fürth

Donnerstag, 14.11.19, 17.00 Uhr

Infos & Anmeldung

Die Veranstaltungen finden, sofern keine anderen Orte angegeben sind, in den Räumlichkeiten der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nürnberg statt.

Wir bitten um Anmeldung zu allen Gruppen und Kursen. Die schriftliche Anmeldung und Überweisung der Kursgebühr gilt als verbindlich. Kursgebühren sind teilweise über die Krankenkassen erstattungsfähig.

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.**

Marientorgraben 13

90402 Nürnberg

Tel. 0911 - 495 33 / Fax 0911 - 49 34 23

kbs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo, Mi und Do 09.00 - 13.00 Uhr

Dienstag 11.00 - 15.00 Uhr

Sie werden beraten von:

- **Johanne Lennert**, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Psychoonkologin (DKG)
- **Konstanze Pilgrim**, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Psychoonkologin (DKG), Systemische Beraterin (DGSF)

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen.

Konto: 11 907 821, Sparkasse Nürnberg
BLZ 760 501 01

IBAN: DE34 7605 0101 0011 9078 21

BIC: SSKNDE77XXX

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Veranstaltungen, Kurse & Gruppen

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

Jahresprogramm 2019

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

Fatigue-Sprechsstunde

- **Müde und erschöpft?**

Kostenloses Diagnostik- und Beratungsangebot für Menschen bei und nach einer Krebserkrankung, die unter Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebsmangel, Konzentrations- oder Gedächtnisproblemen leiden.

Termine nur nach Vereinbarung

Donnerstag zwischen 10.15 und 14.00 Uhr

in der Krebsberatungsstelle Nürnberg

Dr. phil. Irene Fischer, Dipl.-Psychologin

Institut für Tumor-Fatigue-Forschung, Emskirchen

Kurse

- **Trampoltraining mit dem Schwingtrampolin**

Zum Aufbau von Ausdauer, Muskeltraining und zur Verbesserung der Konzentration bei und nach einer Krebserkrankung. Besonders geeignet für **Fatigue-Patienten.**

Kurs 1 ab 15.01.19, Dienstag, 12.00 - 13.00 Uhr

Kurs 2 ab 30.04.19, Dienstag, 12.00 - 13.00 Uhr

Kurs 3 ab 17.09.19, Dienstag, 12.00 - 13.00 Uhr

Unkosten pro Kurs 80 €, 10 x 60 Minuten

Lucie Blaha, Präventologin

- **Qigong – Hilfe zur Selbsthilfe**

Qigong wirkt auf körperlicher und geistiger Ebene ausgleichend und harmonisierend. Es eröffnet Möglichkeiten zur Veränderung, z. B. Steigerung der Abwehrkräfte, Bearbeitung seelischer Belastungen und Förderung der Lebensenergie.

Kurs 1 ab 14.01.19, Montag, 09.45 - 11.15 Uhr

Kurs 2 ab 08.04.19, Montag, 09.45 - 11.15 Uhr

Kurs 3 ab 16.09.19, Montag, 09.45 - 11.15 Uhr

Unkosten pro Kurs 73 €, 10 x 90 Minuten

Gerda Fürstenhöfer, QiGong- und Taijilehrerin

Kurse

• Yoga-Kurs

Mit all unseren unterschiedlichen Fähigkeiten gehen wir in diesem Kurs Schritt für Schritt einem Ziel entgegen: mit dem Körper, dem Atem und auch der inneren Ausrichtung. Dabei spielt Entspannung eine wichtige Rolle. Fortgeschrittene wie Anfänger sind herzlich willkommen.

Kurs 1 ab 16.01.19, Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Kurs 2 ab 10.04.19, Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Kurs 3 ab 18.09.19, Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Unkosten pro Kurs 50 €, 10 x 60 Minuten

Sabine Rosenlehner, selbständige Yogalehrerin,
www.rosenlehner.com

• Bewegen – Tanzen – Entspannen

Wo Worte fehlen, können Bewegung, Tanz und Musik weiterhelfen. Mit Elementen aus dem freien Tanz sowie Körperwahrnehmungs-, Imaginations- und Entspannungsübungen können Sie Lebensfreude und Selbstheilungskräfte wecken. So lernen Sie, Ihrem Körper und dem Leben neu zu vertrauen.

Keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich!

Kurs 1 ab 08.02.19, Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr

Kurs 2 ab 28.06.19, Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr

Kurs 3 ab 04.10.19, Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr

Unkosten pro Kurs 52 €, 6 x 90 Minuten

Daniela Schulenburg, Krankenschwester und
Tanztherapeutin

*Gefördert durch die ARGE - Arbeitsgemeinschaften
der Krankenkassenverbände in Bayern*

• Achtsamkeit üben – Lebensqualität verbessern

In diesem Kurs üben wir einfache Methoden, die uns helfen, Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln und so unser Wohlbefinden stärken.

Kurs ab 24.01.19, Donnerstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Unkosten: 73 €, 10 x 90 Minuten

Norbert Schneider, Psychogerontologe, Heilpraktiker
für Psychotherapie, Trainer für Achtsamkeit/MBSR

• Waldbaden – Stärkung des Immunsystems und Impulse zur Gesundheit durch die Natur

Entschleunigte Bewegung, achtsames Wahrnehmen und Entspannen, „Runterfahren unseres Gedankenkinos“ – der Wald als Therapeut. Wir beleben unsere Kraftquellen und kommen erholt und mit neuer Lebensenergie zurück.

**Schnupperveranstaltung am Samstag,
dem 16.03.2019, 14.00 - 16.00 Uhr**

Unkosten: 15 €

Kurs 1 ab 25.03.2019, Montag, 09.00 - 11.00 Uhr

Kurs 2 ab 03.06.2019, Montag, 09.00 - 11.00 Uhr

Kurs 3 ab 16.09.2019, Montag, 09.00 - 11.00 Uhr

Ort: Waldgebiet um das Krankenhaus Martha-Maria;
Stadenstr. 93a, 90491 Nürnberg;

Treffpunkt: Bushaltestelle nahe dem Haupteingang
zum Krankenhaus

Unkosten pro Kurs: 80 €; 8 x 120 Minuten

Elfi Dressler, Dipl. Pädagogin (Uni); Entspannungstrainerin,
Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald.

• Taiji – chinesische Bewegungskunst

Würdevoll, ästhetisch, langsam fließende Bewegungen – vergleichbar einem Tanz in Zeitlupe. Dies wirkt Haltungsschwächen entgegen, unterstützt die inneren Kraftreserven, führt zu vertiefter Atmung und mehr Gelassenheit. Selbstmassagen und Entspannungsübungen ergänzen das Angebot.

Kurs 1 ab 14.02.2019, Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Kurs 2 ab 19.09.2019, Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Unkosten pro Kurs 73 €, 10 x 90 Minuten

Gerda Fürstenhöfer, QiGong- und Taijilehrerin

Chorprojekt

Nach zwei erfolgreichen Durchläufen soll auch 2019 wieder miteinander gesungen werden! Bewiesenermaßen leistet Singen im Chor einen Beitrag zur Gesundheit – insbesondere Menschen mit Krebs während der Behandlung können davon profitieren. Singen verbessert nicht nur die Stimmung und ist hilfreich gegen Stress, es stärkt auch das Immunsystem. Vor allem anderen aber macht es riesigen Spaß! Unser Chorprojekt ist auch für Ungeübte und Menschen ohne jede Chorerfahrung geeignet – Sie sind herzlich willkommen!

**Termine: Samstag, der 29.06.2019 und der 13.07.19,
jeweils von 10.00 - 14.00 Uhr.**

**Ort: Gemeindesaal der Jakobskirche (befindet sich
im 2. Stock über der Kirche, Aufzug vorhanden),
Jakobsplatz 1, 90402 Nürnberg
(U-Bahn: Haltestelle Weißer Turm)**

Abschließend ist ein Auftritt in einem **Gottesdienst in
der Jakobskirche am Freitag, dem 19.07.2019,
um 16.00 Uhr**, geplant (s. bei Gottesdienst).

Anmeldung bis zum 13.06.2019 erforderlich!

Unkosten 30 €, 2 x 4 Stunden Chorprobe und
Gottesdienstvorbereitung.

Margit Iftner, Musikpädagogin und Chorleiterin

Künstlerisch-gestalterisches Angebot

• Mosaik selbst gemacht

Farbige Fliesenstücke in allen Größen laden dazu ein, ein 40 mal 40 cm großes Mosaikbild zu gestalten. Selbst aktiv schöpferisch tätig zu sein macht Frauen sowie Männern nicht nur viel Freude, sondern ermutigt sie gerade in Krisen, neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Auch ohne Vorkenntnisse werden Sie von der Ausdruckvielfalt und den schönen Ergebnissen überrascht sein! Die freischaffende Künstlerin und Keramikerin Angelika Krauß unterstützt Sie mit Rat und Tat beim gemeinsamen Tun. Es bleibt auch genügend Zeit für Gespräche bei einer Tasse Kaffee.

Termin: 23.03.19; Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Anmeldeschluss: 28.02.2019

Unkosten: 35 € zuzügl. 15 € für Material

Angelika Krauss, Keramik-Künstlerin

Gruppen

• Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Krebs

Zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung
**Termine: 21.01. / 18.02. / 18.03. / 15.04. / 06.05. /
24.06. / 15.07. / 12.08. / 16.09. / 21.10. / 18.11.**

und 09.12.2019; Montag, 18.30 - 20.30 Uhr

Johanne Lennert, Krebsberatungsstelle Nürnberg

• Offene Gesprächsgruppe für Frauen mit Krebs, die mitten im Leben stehen

Ziel des Angebotes sind Entlastung und Ressourcenstärkung durch moderierten Austausch.

**Termine: 14.01. / 11.02. / 11.03. / 08.04. / 13.05. /
17.06. / 22.07. / 09.09. / 07.10. / 04.11.
und 02.12.2019, Montag, 18.30 - 20.30 Uhr**

Konstanze Pilgrim, Krebsberatungsstelle Nürnberg

Ausführlichere Kursbeschreibungen und
Anmeldemöglichkeiten in der Psychosozialen
Krebsberatungsstelle

Vorträge - Veranstaltungen

• Veranstaltungsreihe: Diagnose Lungenkrebs

Diese Gesprächsreihe dient dem Austausch von Betroffenen und Angehörigen. Zusätzlich stehen an einigen Terminen die Referenten Dr. Thomas Fink, Chefarzt der Rangauklinik Ansbach GmbH und Dr. Dieter Würflein, Oberarzt am Lungentumorzentrum des Klinikums Nürnberg, als Ansprechpartner für Fragen und Anliegen der Gäste zur Verfügung.

**Termine: 07.02. / 09.05. / 11.07. / 12.09. und
28.11.2019; Donnerstag, 17.00 Uhr**

• Nachsorge bei onkologischen Erkrankungen – Erfahrungen aus der onkologischen Praxis

Dr. Susanne Feigl-Lurz, niedergelassene Onkologin,
Fachärztin für Innere Medizin,
Hämatologie und Internistische Onkologie
Osteologie DVO, Palliativmedizin

Donnerstag, 28.02.19, 17.00 Uhr

• Waldmedizin – Waldbaden als komplementäre Therapie bei Krebserkrankungen – wie der achtsame Aufenthalt in der Natur unser Immunsystem stärkt

Der interaktive Vortrag informiert über wissenschaftliche Erkenntnisse der Waldmedizin aus Japan und Europa. Mittels kurzer Übungen und Praxisbeispiele wird das Waldbaden erlebbar.

Elfi Dressler, Dipl. Päd. (Universität), Kursleiterin für
Waldbaden-Achtsamkeit im Wald

Donnerstag, 14.03.19, 17.00 Uhr