

Menschen und ihren Angehörigen, Freunden sowie mit Fachleuten wie Ärzten und Psychoonkologen auszutauschen, um gemeinsam Strategien und Problemlösungen für das alltägliche und medizinische Miteinander zu entwickeln.

**Donnerstag, 05.11.20, 17.00 Uhr**

• **Gottesdienst „Neuanfänge“**

Immer wieder im Leben müssen wir neu anfangen – manchmal fällt es schwer, vom Bekannten, Liebgewordenen zu lassen, ein anderes Mal brechen wir neugierig und voller Tatendrang auf. 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 der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

**Freitag, 04.12.20, 16.00 Uhr**

**Ort: Ev. Luth. Kirche St. Jakob**

**Jakobsplatz 1**

## Gruppen

• **Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Krebs**

Zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung

**Termine: 27.01./ 17.02./ 23.03./ 27.04./ 25.05./ 15.06./ 27.07./ 21.09./ 26.10./ 23.11.**

**und 14.12.2020; 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: 13.01./ 10.02./ 09.03./ 06.04./ 11.05./ 22.06./ 13.07./ 07.09./ 12.10./ 09.11./ und**

**07.12.20; Montag, 18.30 - 20.30 Uhr**

Sabine Pflumm

Krebsberatungsstelle Nürnberg

Ausführlichere Kursbeschreibungen und Anmelde-möglichkeiten in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle

## 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 der Bayerischen 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)

• **Sabine Pflumm**, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Psychoonkologin (DKG) i.A.

**Unsere Außensprechstunden:**

**ANregiomed Klinikum Ansbach**

Escherichstr. 1, 91522 Ansbach

Tel. 0981 - 484 -2888

E-Mail: ansbach@bayerische-krebsgesellschaft.de

**Wagner-Regens-Stiftung – offene Hilfen**

Dr. Schrauth-Str. 11 e, 92318 Neumarkt i.d.Opf.

neumarkt@bayerische-krebsgesellschaft.de

ab 01.01.2020

**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 2020

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

## Fatigue-Sprechstunde

• **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**

**Mittwoch ab 14.00 Uhr in der Krebsberatungsstelle Nürnberg**

Dr. med. Petra Gröschel

## 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 07.01.20, Di., 12.00 - 13.00 Uhr**

**Weitere Kurse sind geplant. Termine können über die Beratungsstelle angefragt werden.**

Kosten 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 13.01.20, Mo., 09.30 - 11.00 Uhr**

**Kurs 2 ab 29.04.20, Mo., 09.30 - 11.00 Uhr**

**Kurs 3 ab 14.09.20, Mo., 09.30 - 11.00 Uhr**

Kosten pro Kurs 73 €, 10 x 90 Minuten

Gerda Fürstenhöfer, QiGong- und Taijilehrerin

## Kurse

### • Yoga-Kurse

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 1a ab 08.01.20, Mi., 09.45 - 10.45 Uhr**

**Kurs 1b ab 08.01.20, Mi., 11.00 - 12.00 Uhr**

**Kurs 2a ab 22.04.20, Mi., 09.45 - 10.45 Uhr**

**Kurs 2b ab 22.04.20, Mi., 11.00 - 12.00 Uhr**

**Kurs 3a ab 16.09.20, Mi., 09.45 - 10.45 Uhr**

**Kurs 3b ab 16.09.20, Mi., 11.00 - 12.00 Uhr**

Kosten 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 07.02.20, Fr., 16.00 - 17.30 Uhr**

**Kurs 2 ab 03.07.20, Fr., 16.00 - 17.30 Uhr**

**Kurs 3 ab 09.10.20, Fr., 16.00 - 17.30 Uhr**

Kosten pro Kurs 52 €, 6 x 90 Minuten

Daniela Schulenburg, Krankenschwester und Tanztherapeutin

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

### • Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Mitgefühl

In diesem Kurs wenden wir uns besonders den Aspekten der Akzeptanz und Freundlichkeit für uns selbst zu und üben uns darin, Ressourcen zur Stärkung des eigenen Wohlbefindens und der Lebensqualität zu nutzen. Dabei entwickeln wir Ruhe, Entspannung und Gelassenheit.

**Kurs 1 ab 18.03.20, Mi., 19.30 - 21.00 Uhr**

### Kurs 2 ab 16.09.20, Mi., 19.30 - 21.00 Uhr

Kosten: 73 €, 10 x 90 Minuten

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

### • Waldbaden – Shinrin Yoku – Achtsamkeit in der Natur

Shinrin Yoku gibt es in Japan bereits auf Rezept zur Stressbewältigung. Wissenschaftliche Studien belegen, dass der Aufenthalt in der Natur auch als komplementäre Therapie für Krebspatienten ganzheitlich wirksam und stärkend ist für Immun-, Nerven- und Hormonsystem.

**Schnuppern am Di., 21.04.20, 17.00 - 19.00 Uhr**

Kosten: 10 € (bitte bei Kursleitung zahlen!)

**Kurs 1 ab 28.04.20, Di., 17.00 - 19.00 Uhr;**

**vier Termine**

**Schnuppern am Di., 15.09.20, 17.00 - 19.00 Uhr**

Kosten: 10 € (bitte bei Kursleitung zahlen!)

**Kurs 2 ab 22.09.20, Di., 17.00 - 19.00 Uhr;**

**vier Termine**

Ort: Waldgebiet um das Krankenhaus Martha-Maria; Stadenstr. 93 a, 90491 Nürnberg; Treffpunkt: Bushaltestelle nahe dem Haupteingang zum Krankenhaus  
Kosten pro Kurs: 50 €; 4 x 120 Minuten

Bei Buchung der Schnupperveranstaltung und des Kurses kostet beides zusammen 50 €!

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 20.02.20, Do., 19.30 - 21.00 Uhr**

**Kurs 2 ab 30.04.20, Do., 19.30 - 21.00 Uhr**

**Kurs 3 ab 17.09.20, Do., 19.30 - 21.00 Uhr**

Kosten pro Kurs 59 €, 8 x 90 Minuten

Gerda Fürstenhöfer, QiGong- und Taijilehrerin

## Chorprojekt

Singen im Chor leistet bewiesenermaßen einen Beitrag zur Gesundheit - insbesondere Menschen mit Krebs während der Behandlung können davon profitieren. Es verbessert nicht nur die Stimmung und ist hilfreich gegen Stress, sondern 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: Sa., 14.11.2020 und 28.11.20, jeweils von 10.00 - 14.00 Uhr.**

**Ort: Gemeindesaal der Jakobskirche (im 1. 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 04.12.20 um 16.00 Uhr**, geplant (s. bei Gottesdienst).

Anmeldung bis zum 05.11.2020 erforderlich!

Kosten 40 €, 2 x 4 Stunden Chorprobe und Gottesdienstvorbereitung

Margit Iftner, Musikpädagogin und Chorleiterin

## Kreativangebot

### • Mit Fantasie & Farbe in den Frühling

Es wird gemalt, geschüttet, gespritzt, getropft, getaucht und gestempelt. Mit Acryl- und Aquarellfarben. Auf Papier, Karton und Holz. Als Techniken sind Fließtechnik, Papierbatik, Leimpapiere und vieles mehr möglich. Ohne Vorkenntnisse schöne Ergebnisse zu 100% garantiert! Bitte unbedingt unempfindliche Kleidung, Spaß am Experimentieren und Lust auf neue Erfahrungen mitbringen - die gute Laune kommt dann wie von selbst dazu!

**Termin: 21.03.20; Sa., 10.00 - 14.00 Uhr**

Anmeldeschluss: 20.02.2020

### • Mit Fantasie & Farbe in den Herbst

Für neu Interessierte oder alle, die gerne nochmal mitmachen möchten, denn es ist jedes Mal etwas Neues dabei.

**Termin: 26.09.20; Sa., 10.00 - 14.00 Uhr**

Anmeldeschluss: 03.09.2020

Kosten pro Samstag 40 €

Materialkosten: 5 - 10 € (bitte bei Kursleitung zahlen)

Angelika Krauß, Keramik-Künstlerin

## Vorträge - Veranstaltungen

### • Veranstaltungsreihe: Diagnose Lungenkrebs

Diese Gesprächsreihe bietet Möglichkeit zum Austausch von Betroffenen und Angehörigen. Zusätzlich stehen 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 von Betroffenen und Angehörigen zur Verfügung.

**Do., 13.02., 23.04., 18.06., 24.09., und 19.11.2020, jeweils um 17.00 Uhr**

### • Neueste Entwicklungen in der Strahlentherapie

Prof. Dr. med. Volker Rudat, Facharzt für Strahlentherapie, Leitender Arzt MVZ DRH für Strahlentherapie Nürnberg GmbH

**Donnerstag, 26.03.20, 17.00 Uhr**

### • Der Integrationsfachdienst Mittelfranken – Beratung und Unterstützung für Menschen mit Schwerbehinderung rund um das Thema Arbeitsplatz

Die Referentin informiert über Leistungen und Angebote des Integrationsfachdienstes, die es krebserkrankten Menschen erleichtern, wieder zurück an ihren Arbeitsplatz zu können bzw. einen geeigneten Arbeitsplatz zu finden.

Barbara Günther, Integrationsberaterin beim IFD Mittelfranken gGmbH, Geschäftsstelle Fürth  
**Donnerstag, 14.05.20, 17:00 Uhr**

### • Gesprächsrunde „Diagnose Krebs – Krisensituation für Betroffene und ihre Familien/ihren Freundeskreis“ Herzlich eingeladen sind auch Fachleute.

Dieser moderierte Dialog, der in Kooperation mit Kiss Mittelfranken veranstaltet wird, gibt Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen an Krebs erkrankten