



Tanztherapie

Schritte zur Heilkraft des Körpers

Der Körper vergisst nicht, er speichert alle Erlebnisse des eigenen Lebens und erzählt die Geschichte auf seine Weise, über die eigene Haltung, die persönliche Mimik, durch Falten und Narben. Genauso kann der Körper neue, positive Erfahrungen sammeln.



Mit Spaß an Bewegung und Tanz sowie der Bereitschaft (über sich) nachzudenken, lernen Krebspatienten die Grundelemente der Tanztherapie kennen.

Es geht um:

- KörperSelbstWahrnehmung
- Entspannung und Kraftzuwachs
- Kreativen Selbstausdruck
- Persönlichkeitsentwicklung

Beginn:

1. Kurs 04.02.2010, 10 Termine
2. Kurs 02.09.2010, 10 Termine

jeweils donnerstags 18.15 Uhr - 19.45 Uhr
Ort: Königstraße 27, 30175 Hannover
Teilnahmegebühr: 50,00 € pro Kurs

Leitung: Liliane Steinke, Tanztherapeutin

Kunsttherapie

Auch das Kunsttherapeutische Malen kann helfen, eine Krebserkrankung besser zu bewältigen. Durch die harmonisierende Wirkung der Kunsttherapie wird die Gesundheit gestärkt. Die Freude am Malen fördert das Selbstbewusstsein und bringt Wärme, Lebendigkeit, Ruhe und Kraft in das eigene Leben zurück.

Termine: Dienstag
Freitagvormittag
jeweils nach Vereinbarung,
Tel.: 05 11 – 6 15 18 66

Ort: Königstraße 27, 30175 Hannover

Teilnahmegebühr: 5,00 € / Termin

Leitung: Antje Kruse
Diplom-Kunsttherapeutin (BVAKT)



Psychosoziale Krebsberatung

Menschen, die an Krebs erkranken empfinden die Diagnose meist als Schock. Sie erfahren die Krankheit oft als tiefen Eingriff in viele Bereiche ihres Lebens. Ihr Arzt bespricht mit Ihnen die medizinische Behandlung, doch häufig bleiben Fragen offen. Die Niedersächsische Krebsgesellschaft bietet allen Betroffenen und ihren Angehörigen professionelle Unterstützung und Begleitung an – in allen Phasen der Erkrankung, in der Nachsorge und darüber hinaus. Sie erhalten Informationen, Beratung und Begleitung zu sozialrechtlichen Fragen, zu psychosozialen und zu allgemeinen Themen.

Montag und Donnerstag, 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Annette Schmidt
Dipl.-Sozialpäd. mit psychoonkol. Zusatzausbildung

Onkologische Rehaberatung

Die Niedersächsische Krebsgesellschaft unterstützt Krebspatienten bei der Beantragung von onkologischen Reha-Maßnahmen und gibt Auskunft über indikationsgerechte Kliniken. Die Beratung erfolgt persönlich, telefonisch und schriftlich. Für familienorientierte Reha-Maßnahmen können Zuschüsse gewährt werden. Im Zusammenhang mit einer bewilligten onkologischen Reha-Maßnahme können Betroffene eine Bekleidungsbeihilfe erhalten. Voraussetzung dafür ist der Nachweis einer Bedürftigkeit.

Montag bis Donnerstag, 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Rita Twele

„Ernährung bei Krebs“ - Vortrag

Die Therapie von Krebs geht häufig mit Nebenwirkungen einher, die auch das Essen und Trinken beeinflussen. Patienten leiden häufig unter Blähungen, Durchfall, Appetitlosigkeit, Schleimhautentzündungen, Kau- und Schluckbeschwerden, Laktoseintoleranz, Mangelernährung o.ä. Der Vortrag gibt hilfreiche Tipps, wie diese Beschwerden mit einer geeigneten Lebensmittelauswahl gelindert werden können. Zudem werden Hinweise gegeben, was bei bestimmten Krebserkrankungen im Verdauungstrakt zu beachten ist.

Termin: Mittwoch, den 30.06.2010, 19.00 Uhr
Ort: Königstraße 27, 30175 Hannover
Kosten: keine

Referentin: Silke Mittmann
Diplom-Oecotrophologin

„5 am Tag für Kids“

Seit August 2002 bietet die Niedersächsische Krebsgesellschaft das kostenfreie Schulprojekt „5 am Tag für Kids“ an. Mit dieser Aktion sollen Schülerinnen und Schüler der dritten und vierten Klasse angeregt werden, mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu verzehren. Forschungsergebnisse haben ergeben, dass ein gesteigerter Obst- und Gemüsekonsum das Erkrankungsrisiko für Krebs und Zivilisationskrankheiten senkt.

Informationen und Termine:
Silke Mittmann
Diplom-Oecotrophologin



Jahresprogramm 2010

Angebote & Termine

Königstraße 27
30175 Hannover
Tel 0511 - 3 88 52 62

www.nds-krebsgesellschaft.de
service@nds-krebsgesellschaft.de

Spendenkonto:
Norddeutsche Landesbank Hannover
Konto 101 027 407
BLZ 250 500 00

Leiten, nicht leiden!

Tagesseminar für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen

Die ca. 180 Krebsselfhilfegruppen in Niedersachsen sind unterschiedlich aufgebaut und zusammengesetzt. Neue Gruppen entstehen, andere werden aufgelöst. Manchmal läuft alles reibungslos, manchmal gibt es Streit. Woran liegt das? Was ist wichtig, um erfolgreich eine Gruppe leiten zu können? Bei diesem Seminar geht es nicht nur um Inhalte, sondern auch um Gruppendynamik. Die Fragen der Teilnehmer sind entscheidend!



Termin: 23.09.2010, 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort: Königstraße 27, 30175 Hannover

Die Kosten (mit Ausnahme der An- und Abreise) trägt die Niedersächsische Krebsgesellschaft.

Leitung: Burkhard Kühtz
Coaching, Kommunikationstechniken

Motivation zur Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe

Wie man alle dazu bringt mitzumachen

Tagesseminar für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen

Aufgabe der Gruppenleitung ist es herauszubekommen, wozu jeder Teilnehmer Lust hat - nicht alle zusammen, sondern möglichst jeder einzelne. Dies ist unterschiedlich und abhängig von sehr vielen Faktoren, Erfahrungen und Erlebnissen.

In diesem Tagesseminar geht es um Selbst- und Fremdmotivation. Mit einigen Tests wird die Motivationsfähigkeit der Teilnehmer erfragt. Anschließend sollen Methoden zur Verbesserung der Motivation entwickelt und Anregungen dazu gesammelt werden. Der Seminarleiter gibt kein Tagesziel vor. Vielmehr soll jede einzelne Gruppe aktiv in den Gestaltungsprozess eingebunden werden. Entscheidend für den Seminarverlauf sind die Fragen der Teilnehmer.

Termin: 15.04.2010, 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort: Königstraße 27, 30175 Hannover

Die Kosten (mit Ausnahme der An- und Abreise) trägt die Niedersächsische Krebsgesellschaft.

Leitung: Burkhard Kühtz
Coaching, Kommunikationstechniken

Den eigenen Weg finden, das Leben wagen!

Wochenendseminar für Krebsbetroffene

Die Diagnose „Krebs“ ist für jeden Betroffenen ein enormer Einschnitt im Leben. Viele haben das Gefühl, den Boden unter den Füßen und den Einfluss auf ihr Leben verloren zu haben.

Das Wissen, dass Stress das Immunsystem auf Dauer schwächt, belastet den Erkrankten oft noch zusätzlich, denn eine angstvolle Haltung kann sich hemmend auf den Genesungsprozess auswirken.

Wie können Betroffene mit dieser stressvollen Situation umgehen und welche Möglichkeiten gibt es, aktiv Einfluss auf den Genesungsprozess zu nehmen? Mit diesen Fragen beschäftigen sich die Teilnehmer in diesem Seminar.

Die Stärkung der Abwehrkräfte und des Immunsystems, die Arbeit mit inneren Einstellungen, Gespräche mit psychologischer Unterstützung und das (Wieder-) Erspüren von Lebensenergie sind u.a. Inhalte des Seminars.



1. Termin (Freitag bis Sonntag):
16.04.2010, 16.00 Uhr - 18.04.2010, 14.00 Uhr
Ort: Katholische Akademie Stapelfeld

2. Termin (Freitag bis Sonntag):
11.06.2010, 16.00 Uhr - 13.06.2010, 14.00 Uhr,
Ort: Akademie Waldschlösschen Reinhausen

3. Termin (Freitag bis Sonntag):
26.11.2010, 16.00 Uhr - 28.11.2010, 14.00 Uhr,
Ort: Heimvolkshochschule Rastede

Unterbringung in Einzelzimmern mit Dusche und WC; inkl. Verpflegung.

Die Kosten (mit Ausnahme der An- und Abreise) trägt die Niedersächsische Krebsgesellschaft.

Bei kurzfristiger Absage (1 Woche vor Seminarbeginn) ist eine Gebühr von € 50,00 zu entrichten, ebenso bei Teilnahme einer Ersatzperson ohne vorherige Benachrichtigung der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.

Leitung: Evelyn Odrian
Diplom-Pädagogin



Termine/ Veranstaltungen 2010

• Medicus -
Gesundheit im Dialog
Hannover
20. und 21. Februar 2010

• 29. Deutscher Krebskongress
Berlin
24.-27. Februar 2010

• Mitgliederversammlung
Niedersächsische Krebsgesellschaft
Hannover
17. März 2010

• 11. Niedersächsischer
Krebsinformationstag
Osnabrück
10. April 2010

Ausstellungen zur Krebsfrüherkennung
in Krankenhäusern
Termine unter:
www.nds-krebsgesellschaft.de

Nähere Informationen zu den Angeboten und Veranstaltungen bei der Niedersächsischen Krebsgesellschaft. Schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Änderungen vorbehalten!

Anmeldung

(Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und sind mit dieser Karte, per Fax, E-Mail oder Brief möglich.)

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ und Ort

Telefon / E-Mail

Datum, Unterschrift

Bitte ankreuzen:

Leiten, nicht leiden!

Seminar „Motivation“

„Den eigenen Weg finden“ am _____

Tanztherapie am _____

Kunsttherapeutisches Malen

Vortrag „Ernährung bei Krebs“