

# JAHRESPROGRAMM

*Veranstaltungen · Kurse · Seminare · Vorträge*



NIEDERSÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

*Wir sind da – für Menschen  
in Niedersachsen*



# Jahresprogramm 2019

## VERANSTALTUNGEN

04. Februar	Benefizkonzert Marktkirche Hannover .....	3
16. Februar	Krebsinformationstag Hannover .....	5

## VORTRAGSREIHE

26. Februar	Gut vorbereitet ins Arztgespräch .....	7
19. März	Wissenswertes zum Schwerbehindertenausweis .....	7
14. Mai	Fatigue – Was kann ich tun? .....	7
10. September	Ernährung und Krebs .....	7
19. November	Hilfen bei der Pflege von Angehörigen .....	7

## KURSE

07. Februar	Tanztherapie 1. Kurs .....	9
12. Februar	Qigong 1. Kurs .....	11
04. März	Yoga 1. Kurs .....	13
21. März	1. Kochworkshop .....	15
02. September	Yoga 2. Kurs .....	13
05. September	Tanztherapie 2. Kurs .....	9
10. September	Qigong 2. Kurs .....	11
17. Oktober	2. Kochworkshop .....	15

## WOCHENENDSEMINARE

29. - 31. März	Lebensfreude – Lebenskraft .....	17
05. - 07. April	Ernährung, Bewegung und Entspannung .....	19
10. - 12. Mai	Das Leben wagen .....	17
13. - 15. September	Ernährung, Bewegung und Entspannung .....	19
04. - 06. Oktober	Den eigenen Weg finden .....	17
22. - 24. November	Eigene Kraftquellen finden .....	17
08. - 10. November	Abschied, Tod und Neubeginn .....	21

## KOMPLEMENTÄRVORTRÄGE

13. März	Komplementäre Medizin f. Krebspatienten Osnabrück .....	23
25. September	Komplementäre Medizin f. Krebspatienten Rotenburg .....	23

## ALLGEMEINE HINWEISE

Datenschutz/Anmeldung .....	25
So erreichen Sie uns .....	26

## Benefizkonzert Marktkirche Hannover



› 04. Februar 2019

19.00 Uhr

**Ort:** Marktkirche Hannover  
Hanns-Lilje-Platz 2  
30159 Hannover

**Eintritt auf Spendenbasis.**

Die gesamten Spenden kommen Krebsbetroffenen in Niedersachsen zugute.

Anlässlich des Weltkrebstages 2019 lädt die Niedersächsische Krebsgesellschaft herzlich zu einem Benefizkonzert ein. Ziel ist es, die Vorbeugung, Erforschung und Behandlung von Krebserkrankungen ins öffentliche Bewusstsein zu rücken.

Im Rahmen der Veranstaltung wird Margot Käßmann eine Ansprache halten. Das musikalische Programm wird vom Bachchor Hannover unter Leitung von Jörg Straube und vom Mädchenchor Hannover unter Leitung von Gudrun Schröfel sowie von der Harfenistin Isabel Moreton gestaltet. Durch das Programm führt der NDR Moderator Arne-Torben Voigts.

Im Anschluss an das Benefizkonzert lädt die Niedersächsische Krebsgesellschaft zu einem Umtrunk ein.



## Krebsinformationstag Hannover



➤ **16. Februar 2019**

**10.00 - 16.00 Uhr**

**Ort:** Hotel Wienecke XI  
Hildesheimer Str. 380  
30519 Hannover

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Der Krebsinformationstag richtet sich sowohl an Patienten als auch an Angehörige und Interessierte.

Zum neunten Mal findet in Hannover der Krebsinformationstag statt. In zahlreichen Vorträgen informieren Krebspezialisten über Vorbeugung, Früherkennung, Diagnose, Therapie und Leben mit Krebs. Zudem stehen Onkologen den Teilnehmern für persönliche Gespräche und Diskussionen in kleinen Gruppen zur Verfügung. Neben diesen Angeboten gibt es die Möglichkeit, im Rahmen einer begleitenden Ausstellung mit Vertretern der Pharmazeutischen Industrie, Reha-Kliniken, Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und örtlichen Initiativen direkt Kontakt aufzunehmen.

Die Programmgestaltung erfolgt gemeinsam durch die Niedersächsische Krebsgesellschaft, das Caritas Krebsberatungszentrum Hannover, den Onkologischen Arbeitskreis Hannover sowie das Claudia von Schilling-Zentrum für Universitäre Krebsmedizin der MHH.



## Vortrags- und Gesprächsreihe für Patienten und ihre Angehörigen



*jeweils von 17.00 - 19.00 Uhr*

**Ort:** Niedersächsische Krebsgesellschaft  
Königstraße 27  
30175 Hannover

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Aus Platzgründen ist eine Anmeldung unter 0511 - 3885262 oder [service@nds-krebsgesellschaft.de](mailto:service@nds-krebsgesellschaft.de) unbedingt erforderlich.

➤ **Gut vorbereitet ins Arztgespräch**  
*26. Februar 2019*

**Referentin:** Angelika Kursch, Dipl.-Pädagogin, Kommunikationstrainerin

➤ **Wissenswertes zum Schwerbehindertenausweis**  
*19. März 2019*

**Referent:** Michael Machate, Verwaltungsfachwirt, Teamleiter Schwerbehindertenrecht, Nds. Landesamt für Soziales, Jugend und Familie

➤ **Fatigue – Was kann ich tun?**  
*14. Mai 2019*

**Referentin:** Uta Köppen, Dipl.-Psychologin, Psychoonkologin (WPO), KRH Klinikum Siloah

➤ **Ernährung und Krebs**  
*10. September 2019*

**Referentin:** Sonja Pöhls, Dipl.-Oecotrophologin (FH)

➤ **Hilfen bei der Pflege von Angehörigen –  
Tipps zur Unterstützung und Entlastung**  
*19. November 2019*

**Referentin:** Susanne Blöß, B.A. Nursing, Fachkraft für onkologische Pflege, Fachkraft für Palliativ Care, Case Managerin, MHH

## Tanztherapie

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.

Es geht um Tanz, Ausdruck, Heilung: Zeit für sich, die Sinne schärfen, in Bewegung kommen, Rhythmen entdecken, aufmerksam werden für das Leben - Wege finden zu sich, zur Gesundheit durch Bewegung, zu lebendigem Ausdruck und dem kreativen Umgang mit Gefühlen.

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



➤ **1. Kurs**  
*ab 07. Februar 2019, 10 Termine*

➤ **2. Kurs**  
*ab 05. September 2019, 10 Termine*

*jeweils donnerstags 18.15 - 19.45 Uhr*

**Ort:** Niedersächsische Krebsgesellschaft  
Königstraße 27  
30175 Hannover

**Teilnahmegebühr: 50,- € pro Kurs**

Bewegungs- und Tanzvorerfahrungen sind nicht erforderlich. Interessierte mit Bewegungseinschränkungen sind ebenfalls herzlich willkommen.

**Leitung: Liliane Steinke**  
Tanztherapeutin

## Qigong

Qigong ist ein Teilaspekt der Traditionellen Chinesischen Medizin, die davon ausgeht, dass im Körper durch sogenannte Leitbahnen Energie fließt. Ist der Energiefluss dauerhaft blockiert, kann ein Mensch krank werden.

Mit den Übungen aus dem Qigong werden diese Blockaden auf sanfte Art und Weise gelöst, und der Körper kann wieder gesunden. Körper und Geist werden harmonisiert und in Einklang gebracht. Qigong ist eine Möglichkeit, Entspannung über Bewegung herzustellen und gleichzeitig die Gesundheit zu fördern. Dieser Kurs ist gedacht für Einsteiger, deshalb werden neben den praktischen Übungen auch kurze theoretische Inhalte vermittelt.



➤ **1. Kurs**  
*ab 12. Februar 2019, 10 Termine*

➤ **2. Kurs**  
*ab 10. September 2019, 10 Termine*

*jeweils montags 16.30 - 18.00 Uhr*

**Ort:** Niedersächsische Krebsgesellschaft  
Königstraße 27  
30175 Hannover

**Teilnahmegebühr:** 50,- € pro Kurs

---

**Leitung:** Evelyn Odrian  
Psychoonkologin,  
Qigong-Lehrerin

## Yoga

Yoga kann eine Krebsbehandlung begleitend unterstützen. Bei der Diagnosestellung hilft Yoga den Betroffenen mit ihren Ängsten und dem psychischen Stress umzugehen. Durch innere Ruhe und positive Gedanken kann der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden. Auch physische Nebenwirkungen der Therapie wie z. B. Übelkeit und Erbrechen können gelindert werden. Gezielte Übungen können helfen, sich und seinen Körper wieder als Einheit wahrzunehmen und ein Stück Selbstbestimmung zurückzugewinnen.



➤ **1. Kurs**  
*ab 04. März 2019, 10 Termine*

➤ **2. Kurs**  
*ab 02. September 2019, 10 Termine*

*jeweils montags 17.00 - 18.30 Uhr*

**Ort:** Niedersächsische Krebsgesellschaft  
Königstraße 27  
30175 Hannover

**Teilnahmegebühr:** 50,- € pro Kurs

**Leitung:** Kerstin Michael  
Yoga- und  
Entspannungslehrerin



## Kochworkshop

In Kooperation mit dem MEDIAN Ambulantes Gesundheitszentrum Hannover bietet die Niedersächsische Krebsgesellschaft einen Kochworkshop für Krebsbetroffene an. Nach einem Ernährungsvortrag, bei dem auf die speziellen Ernährungsbedürfnisse bei einer Krebserkrankung eingegangen wird, folgt die gemeinsame Zubereitung eines leckeren, ausgewogenen Menüs. Fragen bezüglich der individuellen Ernährungsprobleme der Teilnehmer sind willkommen.



➤ **1. Kochworkshop**  
**21. März 2019**

➤ **2. Kochworkshop**  
**17. Oktober 2019**

**jeweils von 16.30 - 20.00 Uhr**

**Ort:** MEDIAN Ambulantes  
Gesundheitszentrum Hannover  
Kestnerstraße 42  
30159 Hannover

Diätberatung Raum 301  
3. Obergeschoss

**Pro Teilnehmer sind 8,- € Lebensmittelkosten zu entrichten.**

**Leitung:** Inga Sievers-Krey  
M. Sc. oec. troph.

## Wochenendseminare 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?

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



*\* Mit Ausnahme der An- und Abreise. Bei kurzfristiger Absage (2 Wochen vor Seminarbeginn) ist eine Gebühr von 50,- € zu entrichten, ebenso bei Teilnahme einer Ersatzperson ohne vorherige Benachrichtigung der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.*

### › Lebensfreude – Lebenskraft 29. - 31. März 2019

**Ort:** Katholische Akademie Stapelfeld  
Stapelfelder Kirchstraße 13  
49661 Cloppenburg

### › Das Leben wagen 10. - 12. Mai 2019

**Ort:** Jakobushaus  
Reußstraße 4, 38640 Goslar

### › Den eigenen Weg finden 04. - 06. Oktober 2019

**Ort:** Jakobushaus  
Reußstraße 4, 38640 Goslar

### › Eigene Kraftquellen finden 22. - 24. November 2019

**Ort:** Katholische Akademie Stapelfeld  
Stapelfelder Kirchstraße 13  
49661 Cloppenburg

Die Seminare finden jeweils von **Freitag, 16.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr** statt. Unterbringung in Einzelzimmern mit Dusche und WC; inkl. Verpflegung.

**Die Kosten trägt die Niedersächsische Krebsgesellschaft.\***

**Leitung: Evelyn Odrian**  
Diplom-Pädagogin und  
Psychoonkologin

## Wochenendseminare Ernährung, Bewegung und Entspannung

Bei diesen Wochenendseminaren dreht sich alles rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Die Teilnehmer lernen verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Body-Scan und Phantasiereisen kennen. Zudem gibt es ein Tanz- bzw. ein Qigong-Angebot. Auch die Zubereitung von kleinen Gerichten mit viel Raum für Tipps bei individuellen Ernährungsproblemen sowie das Kennenlernen und Verarbeiten von ätherischen Ölen bzw. Wildkräutern sind Inhalte der Seminare.



➤ **Tanztherapie und Ätherische Öle**  
*05. - 07. April 2019*

➤ **Qigong und Wildkräuter**  
*13. - 15. September 2019*

**Ort:** Ev. Heimvolkshochschule Loccum  
Hormannshausen 6-8  
31547 Rehburg-Loccum

Die Seminare finden jeweils von **Freitag, 14.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr** statt. Unterbringung in Einzelzimmern mit Dusche und WC; inkl. Verpflegung.

**Leitung: Gaby Kampe**  
Direktorin der HVHS Loccum

**Die Kosten trägt die Niedersächsische Krebsgesellschaft.\***

*\* Mit Ausnahme der An- und Abreise. Bei kurzfristiger Absage (2 Wochen vor Seminarbeginn) ist eine Gebühr von 50,- € zu entrichten, ebenso bei Teilnahme einer Ersatzperson ohne vorherige Benachrichtigung der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.*

## Wochenendseminar Abschied, Tod und Neubeginn

In diesem Wochenendseminar werden sich die Teilnehmer auf vorsichtige Art und Weise dem Thema Sterben und Tod nähern. Wer sich zu Lebzeiten mit diesem Thema beschäftigt, erfährt vor allem eine Bereicherung und Öffnung für sein derzeitiges Leben. Oder wie es Carl Simonton ausdrückt: „Ein entspanntes Verhältnis zu Tod und Sterben hilft uns zu leben“.

Neben ganz praktischen Themen wie z. B. die Patientenverfügung soll aber vor allem der gemeinsame Austausch über die individuellen Einstellungen und Vorstellungen der Teilnehmer im Vordergrund stehen.



› 08. - 10. November 2019

**Ort:** Katholische Akademie Stapelfeld  
Stapelfelder Kirchstraße 13  
49661 Cloppenburg

Das Seminar findet von **Freitag, 16.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr** statt. Unterbringung in Einzelzimmern mit Dusche und WC; inkl. Verpflegung.

**Die Kosten trägt die  
Niedersächsische Krebsgesellschaft.\***

**Leitung: Evelyn Odrian**  
Diplom-Pädagogin und  
Psychoonkologin

*\* Mit Ausnahme der An- und Abreise. Bei kurzfristiger Absage (2 Wochen vor Seminarbeginn) ist eine Gebühr von 50,- € zu entrichten, ebenso bei Teilnahme einer Ersatzperson ohne vorherige Benachrichtigung der Niedersächsischen Krebsgesellschaft.*

## Komplementäre Medizin für Krebspatienten



Vitamine, Spurenelemente, Mistel, Heilkräuter und vieles mehr – das Angebot für Krebspatienten ist unüberschaubar groß. Aber was hilft wirklich? Was kann man selber während oder nach der Tumorthherapie tun – und was kann sogar schädlich sein? Mit diesen Fragen werden Patienten oft allein gelassen. Hier beginnt das moderne Verständnis der „Integrativen Onkologie“, welche diese Fragestellungen in den Mittelpunkt rückt. Der Begriff „Integrative Onkologie“ beschreibt die Verknüpfung verschiedener medizinischer Verfahren, speziell von Schul- und Komplementärmedizin.

Die Vorträge geben Krebsbetroffenen einen Überblick über sinnvolle Ergänzungen und mögliche Risiken der komplementären Behandlungsmethoden zur konventionellen Krebstherapie.

Die Vorträge finden in Kooperation mit dem Hautkrebs-Netzwerk Deutschland e.V. sowie unter wissenschaftlicher Leitung der PRIO statt und werden im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die Techniker Krankenkasse unterstützt.

### › 13. März 2019

**Ort:** OsnabrückHalle  
Schlosswall 1-9  
49074 Osnabrück

### › 25. September 2019

**Ort:** Rotenburg

*jeweils von 16.00 - 18.00 Uhr*

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Eine Anmeldung ist unter 0511 - 3885262 oder [service@nds-krebsgesellschaft.de](mailto:service@nds-krebsgesellschaft.de) erforderlich.

#### **Referent:**

**Dr. med. Bijan Zomorodbakhsch**  
Chefarzt der Paracelsus-Klinik am See  
Bad Gandersheim

## Datenschutz

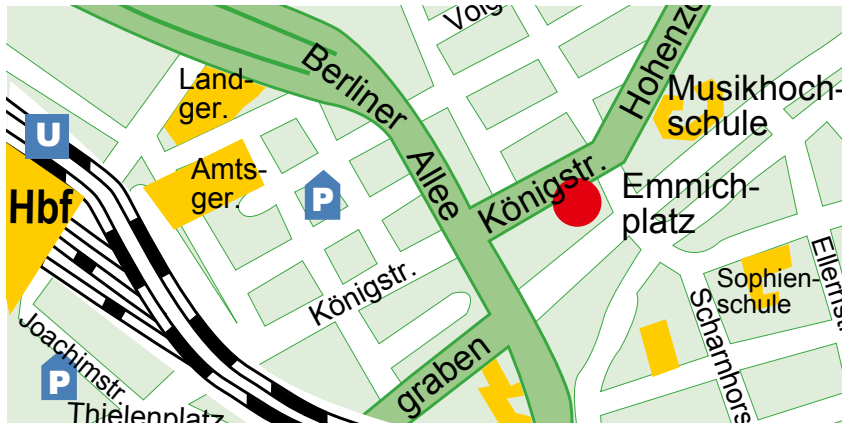
Ihre personenbezogenen Daten werden von uns erhoben, gespeichert und verarbeitet, soweit dies zur Erreichung der jeweiligen Zwecke (z. B. Anmeldebestätigung) erforderlich ist oder wie es die gesetzlichen Vorschriften vorsehen.

Einzelheiten zu unseren Datenschutzmaßnahmen und zu Ihren Rechten finden Sie unter: [www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de)



## So erreichen Sie uns

Vom Hauptbahnhof Hannover entweder durch den Nordausgang (Raschplatz/Gleis 14) nach ca. 10 Minuten Fußweg oder durch den Südausgang (City/Gleis 1) mit der Buslinie 134 bis zur Haltestelle Emmichplatz/ Musikhochschule.



## Anmeldung

Für alle Angebote ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Voraussetzung für die Durchführung ist eine Mindestteilnehmerzahl von sechs Personen. Falls sich weniger Personen anmelden, wird das Seminar bzw. der Kurs abgesagt.

Nähere Informationen zu den Angeboten und Veranstaltungen erhalten Sie bei der Niedersächsischen Krebsgesellschaft. Änderungen vorbehalten!

### Spendenkonto:

Norddeutsche Landesbank Hannover  
IBAN DE34 2505 0000 0101 0274 07  
BIC NOLADE2HXXX

### Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.

Königstraße 27  
30175 Hannover

Telefon: 0511 - 3885262  
Telefax: 0511 - 3885343

[www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de)  
[service@nds-krebsgesellschaft.de](mailto:service@nds-krebsgesellschaft.de)

# Anmeldung

Anmeldungen sind mit dieser Karte, per Fax, E-Mail oder Brief möglich. (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Haus-Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

Gut vorbereitet ins Arztgespräch .....  26.02.

Schwerbehindertenausweis .....  19.03.

Fatigue – Was kann ich tun? .....  14.05.

Ernährung und Krebs .....  10.09.

Hilfen bei der Pflege von Angehörigen .....  19.11.

Tanztherapie .....  07.02. ....  05.09.

Qigong .....  12.02. ....  10.09.

Yoga .....  04.03. ....  02.09.

Kochworkshop .....  21.03. ....  17.10.

Wochenendseminar .....  29. - 31.03. ....  10. - 12.05.

für Krebsbetroffene .....  04. - 06.10. ....  22. - 24.11.

Ernährung, Bewegung  
und Entspannung .....  05.-07.04. ....  13.-15.09.

Abschied, Tod u. Neubeginn ...  08.-10.11.

Komplementärvortrag .....  13.03. ....  25.09.

Bitte ankreuzen:



Die Anmeldekarte befindet sich auf der Rückseite.



### **Nutzen Sie auch unseren E-Mail-Newsletter!**

Der E-Mail-Newsletter erscheint drei bis fünf Mal im Jahr und informiert Sie über neue Broschüren, Veranstaltungen und andere Aktivitäten der Niedersächsischen Krebsgesellschaft und der Niedersächsischen Krebsstiftung.

Ja, bitte senden Sie mir den kostenlosen Newsletter

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich zum Versand des Newsletters.

Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen. Sie können den Newsletter jederzeit wieder abbestellen.

Bitte  
ausreichend  
frankieren

Antwort

Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.  
Königstraße 27

30175 Hannover





NIEDERSÄCHSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

*Wir sind da – für Menschen  
in Niedersachsen*

Königstraße 27  
30175 Hannover

Telefon: 0511 - 3885262  
Telefax: 0511 - 3885343

[service@nds-krebsgesellschaft.de](mailto:service@nds-krebsgesellschaft.de)  
[www.nds-krebsgesellschaft.de](http://www.nds-krebsgesellschaft.de)

# *Aktiv gegen Krebs*

*– seit über 60 Jahren*

Fotos: Inhaltsverzeichnis © olgapink/Fotolia.com, S. 3 © Fotomicar/shutterstock.com, S. 4 Norbert Neetz, S. 5 Nds. Krebsgesellschaft, Titel u. S. 7 © master1305/Fotolia.com, S. 10 Michael Brüggemann, S. 12 © furmananna/Fotolia.com, Titel u. S. 14 © Syda Productions/shutterstock.com, S. 16 © Undrey/shutterstock.com, S. 18 Katholische Akademie Stapelfeld, Titel u. S. 20 © Jürgen Fälchle und Sonja Birkelbach/Fotolia.com, S. 22 © BlurryMe/shutterstock.com, S. 23 Prof. Dr. Jutta Hübner, S. 25 Michael Brüggemann, S. 26 Broska & Brüggemann Werbeagentur GmbH