

Newsletter 04/2021: Veranstaltungen im April

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem voranschreitenden Frühling wächst der Drang sich zu bewegen und draußen zu sein. Viele Studien zeigen, dass Bewegung und körperliche Aktivität eine positive Wirkung auf die Krebstherapie, Krebsprognose und das Überleben haben können. Im ehemaligen Werner-Alfred-Bad Potsdam existiert seit Oktober 2020 ein zertifiziertes regionales **OnkoAktiv-Zentrum**, auf das wir Sie sehr gern aufmerksam machen möchten. Hier wird Krebspatientinnen und -patienten ein gezieltes sporttherapeutisches Training angeboten, entweder in Form von onkospezifischen Reha-Sportkursen oder auch in Form von individuellen Trainingsprogrammen, die teilweise auch von den Krankenkassen bezuschusst werden. Genauere Informationen über das **OnkoAktiv-Zentrum** finden Sie auf der Homepage www.club-aktiv-potsdam.de. Bei individuellen Fragen können Sie sich direkt per Telefon an die Dipl.-Sporttherapeutin Esther Rokosch unter der Rufnummer **0331 20 16 746** wenden.

Des Weiteren finden alle Frauen mit einer Brustkrebserkrankung in diesem Monat bei uns ein Schnupperangebot für eine Online-Yogastunde. Herzliche Einladung!

Online-Schnupperangebot: Yoga für Frauen mit & nach Brustkrebs

Donnerstag, 08.04.2021, 16:30 Uhr

Sie befinden sich gerade in einer Brustkrebstherapie oder haben die Behandlungen bereits hinter sich? Sie suchen nach einem Yoga-Kurs, der speziell auf Sie und Ihre Bedürfnisse in dieser besonderen Zeit abgestimmt ist? Die Yogalehrerin Jana Haack lädt Sie herzlich ein, in diesem Schnupperangebot mit ihr zusammen Yoga-Asana & Meditation zu praktizieren. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht notwendig, jede Frau ist herzlich willkommen!

Ab Mai startet dann unser Kurs für gesundheitsförderndes Schreiben, der von der Schreibtherapeutin Gabriele Gäbelein online angeboten wird:

Online-Schreibkurs: Los schreiben – Los lassen

ab Montag, 03.05.2021, 17:30 Uhr, dann 14-tägig

Schwere Krankheiten lösen seelischen Schmerz aus. Schreiben kann diesen Schmerz nicht heilen, aber es kann ihn lindern. Sich schreibend mit der eigenen Geschichte vertraut zu machen, heißt Zeiten des Glücks, der Gesundheit und der Zufriedenheit zu erkennen und zu würdigen. Zusätzlich kann ein Glücksgefühl entstehen, weil der seelische Schmerz seine Macht nicht ausüben konnte. Diese Momente wollen wir einfangen und vermehren, sodass sie ihr Gewicht in die Waagschale der geistigen Ausgeglichenheit werfen und sich ein seelisches Gleichgewicht (wieder) einstellt.

Auf Seite 2 unseres Newsletters finden Sie eine Übersicht mit allen unseren kommenden Angeboten.



www.krebsgesellschaft-brandenburg.de

Hinweise zu diesem Newsletter

Den Newsletter der Brandenburgischen Krebsgesellschaft e.V. finden Sie auch auf unserer Webseite.

Sie haben Anregungen, Empfehlungen oder Fragen?
Sie möchten diesen Newsletter abbestellen oder gern an Ihre eigene E-Mail-Adresse zugestellt bekommen?

Schreiben Sie uns an:

mail@krebsgesellschaft-brandenburg.de

Unsere Angebote und Veranstaltungen

Hinweis: Aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie können sich Termine kurzfristig ändern, informieren Sie sich daher bitte im Vorfeld, ob Kurse und Veranstaltungen tatsächlich stattfinden.

Termin	Zeit	Veranstaltung	Kursleitung	Hinweise
Do, 08.04.	16:30	Online - Schnupperstunde: Yoga für Frauen mit & nach Brustkrebs	Jana Haack, Yogalehrerin	für Frauen
Mi, 14.04.	15:00	Kurs: Kunsttherapie für Krebsbetroffene und Angehörige	Diana Gehring, Kunsttherapeutin	6 Termine, 14-tägig Im Bürgerhaus am Schlaatz
Di, 20.04.	14:00	Gesprächskreis: Austausch für Betroffene	Ulrike Wunderlich & Judith Heß	monatlicher Treff
Mo, 26.04.	16:00	Online - Seminar: Kosmetik-Tipps für krebsbetroffene Frauen	Müller-Frede, Kosmetikerin	für Frauen mit Krebs
Mo, 03.05.	17:30	Online - Schreibwerkstatt: Los schreiben – los lassen	Gabriele Gäbelein, Schreibtrainerin	Kurs, 14-tägig

Wir bitten bei allen Veranstaltungen um Anmeldung: mail@krebsgesellschaft-brandenburg.de Weitere Infos auch telefonisch unter **0331 86 48 06**

Folgende Angebote sind momentan in Planung. Gern können Sie sich unverbindlich anmelden, damit wir Sie über konkrete Termine informieren können:

TERMIN	VERANSTALTUNG
FREITAG, 07.05.2021	29. Symposium für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Sozialarbeiter in der Krebsberatung
JEDEN 3. MONTAG IM MONAT	Kurs: Musiktherapie
31.05. - 05.06.2021	German Cancer Survivor Week - virtuelle Aktionswoche mit Vorträgen und Veranstaltungen
N.N.	Kochstudio: Workshop – Jahreszeitenküche: Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen
ALLE 2 MONATE	Sonntagsspaziergänge für Betroffene, Angehörige und alle Interessierten