

• **Turnverein Karlstein-Dettingen**
Sportstunde für Diabetes und Krebsnachsorge

Zeit: montags von 14:30 Uhr - 16:00 Uhr

Ort: Vereinsraum in der Lindighalle,
Am Sportplatz 6, 63791 Karlstein

Kontakt, Information und Anmeldung:

TV01 Dettingen

Schulstr. 30, 63791 Karlstein

Tel. 06188 - 773 70

E-Mail: TVD-Karlstein@t-online.de

montags 17:00 - 19:00 Uhr und

donnerstags 09:00 - 11:00 Uhr

Vortrag

• **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
und Betreuungsverfügung**

Was geschieht, wenn ich durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung nicht mehr selbst über meine persönlichen Angelegenheiten und die medizinische Behandlung entscheiden kann? Transparenz und Sicherheit hierüber können in gesunden Zeiten verfasste Vollmachten und eine Patientenverfügung schaffen. Worauf sollte ich achten? Der Referent wird diese Themen in seinem Vortrag aufgreifen und steht für Fragen gerne zur Verfügung.

Referent: Steffen Naumann,
Hospizgruppe Aschaffenburg e.V.

Termin: Montag, 11.03.2024

Zeit: 19:00 Uhr bis ca. 20:30 Uhr

Ort: Martinushaus Aschaffenburg, Treibgasse 26

Kosten: kostenfrei

Anmeldung und Information:

www.martinusforum.de

Tel. 06021 - 392 -100

E-Mail: info@martinusforum.de

Zuhören – Begleiten – Helfen

**Außensprechstunde Aschaffenburg der
Psychosozialen Krebsberatungsstelle
Würzburg**

Wir bieten krebserkrankten Menschen und ihren Angehörigen professionelle Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung und helfen ihnen dabei, eine neue Perspektive für ein Leben mit oder nach einer Krebserkrankung zu entwickeln.

Ihre Ansprechpartnerin:

Erika Hofmann-Lugbauer

Diplom-Sozialpädagogin (FH)

Psychoonkologin (DKG) i.A.

Bodelschwinghstraße 10 C,
63739 Aschaffenburg

Terminvereinbarung:

Tel. 06021 - 42 28 18 -0

E-Mail:

aschaffenburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Veranstaltungen, Kurse und Gruppenangebote

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Außensprechstunde Aschaffenburg der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Würzburg

Termine 2024

Für Menschen mit Krebs,
Angehörige und Interessierte

Gruppenangebote

• „Aus Farbe und Form Kraft schöpfen“

Dieser Kurs ist eine Einladung, die eigene Kreativität als Kraftquelle zu entdecken, die heilende Wirkung beim Malen zu spüren und bietet die Möglichkeit, sich im geschützten Raum auszutauschen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Maria Oberhäußer, Ergotherapeutin, Malthérapeutin

Termin:

Frühjahr: Samstag, 13.04., 20.04. und 27.04.2024

Herbst: Samstag, 21.09., 28.09. und 05.10.2024

Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Kosten: Eigenbeteiligung je Termin 10 Euro
Materialkosten
Teilnehmerzahl begrenzt!

• Stressbewältigung durch Qigong

Qigong ist eine Bewegungsform, die bereits im alten China zu Heilzwecken eingesetzt wurde. Dieses wertvolle Wissen wollen wir nutzen, um mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden herzustellen. Die sanften Bewegungen bringen das „Qi“ – die Lebensenergie – zum Fließen und unterstützen den Heilungsprozess. Achtsamkeitsübungen fördern das Kennenlernen der Körpersignale. Diese können präventiv eingesetzt werden.

Leitung: Heike Gutwerk, B.A. Bildungswissenschaften, Tanz und Bewegungstherapeutin (BTD), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Qigong-Lehrerin

Termin: Donnerstag, 07.03. - 20.06.2024
(10 Termine)

Uhrzeit: 10:00 Uhr - 11:15 Uhr

Ort: Althohlstraße 48,
Aschaffenburg-Schweinheim

Kosten: 120,00 Euro

Qigong-Kurse sind bei der KV als Präventivkurse zur Stressbewältigung zertifiziert und die Teilnehmenden können bei 80% Anwesenheit den Kurs bei ihrer KV abrechnen.

• Tanz und Körperarbeit für Frauen mit Krebserkrankung

Tanz und Bewegungsübungen lassen uns auf sanfte Weise einen Zugang zu unserem Körper und dessen Empfindungen finden. So bekommen wir einen Zugang zu uns und unseren Gefühlen. Von den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen ausgehend finden wir in der Gemeinschaft einen Weg, mit Schmerz, Trauer und Angst umzugehen. Auch Freude und Zuversicht werden erlebbar. Rituale und Gemeinschaft geben Halt und Stabilität. Körperliche Einschränkungen spielen keine Rolle und dürfen in die Bewegung integriert werden. Jede bewegt sich so, wie sie möchte und kann.

Leitung: Heike Gutwerk, B.A. Bildungswissenschaften, Tanz- und Bewegungstherapeutin (BTD), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Qigong-Lehrerin

Termin: Dienstag, 01.10. - 12.11.2024
(6 Termine)

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Ort: Althohlstraße 48,
Aschaffenburg-Schweinheim

Kosten: 60 Euro Eigenbeitrag pro Teilnehmerin

Anmeldung für alle Kurse: Bayerische Krebsgesellschaft Außensprechstunde Aschaffenburg

Rehasport-Angebote

• Fit und motiviert durch die Therapie mit Rehasport

Gymnastik, Nordic-Walking und Polyneuropathie-Training

Kontakt: Anja Kirchner, MVZ Onkologie am Klinikum Aschaffenburg-Alzenau, Dr. Welslau, Am Hosenkopf 1, 63739 Aschaffenburg
Tel. 06021 - 45 27 30 -0

E-Mail: anja-kirchner@mvz-klinikum-ab.de

• Onkologische Reha-Sportgruppe

ACtive – Cordula Eibl, Andreas Hagel GbR
Hörsteiner Str. 59, 63801 Kleinostheim
Mobil: 0162 - 985 14 22
www.active-kleinostheim.de

• Aschaffener Schlosdrachen

Ein Drachenboot-Team für onkologische Patienten

SSKC Poseidon Aschaffenburg

Organisatorin: Cordula Eibl

Mobil: 0163 - 234 54 72

E-Mail: cordula_eibl@web.de

Kommen und mitmachen: mittwochs, 17:30 Uhr
Training am SSKC Aschaffenburg

• Reha Club Aschaffenburg e.V.

Ansprechpartnerin: Daniela Ritter

Kontakt: ReHaClub Aschaffenburg e.V.
Elisenstraße 26, 63739 Aschaffenburg
Tel. 0151 - 55 00 60 84

E-Mail: info@rhc-ab.de

www.rhc-ab.de