

Unsere Angebote im Brustkrebsmonat

Finger-Yoga

Termin: Donnerstag, 19. Oktober 2017, 16.15-17.30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein
Kemperhof | Konferenzzentrum
Koblenzer Str. 115-155 | 56073 Koblenz
Weitere Infos: Ramona Mika-Lorenz | 0 26 89 / 9 25 98 01 |
r.mika-lorenz@t-online.de

Die Stärken stärken - Ein Angebot für Betroffene und Angehörige

Das Leben verlangt von uns allen immer mehr Eigenverantwortung durch verschwimmende Grenzen zwischen der eigenen Gesundheit und Krankheit, zwischen Privatem und Beruflichem – unabhängig von Raum und Zeit. Immer wieder treten Krisen und neue Herausforderungen im eigenen Lebensumfeld auf. Dies vermittelt manchmal das Gefühl, geschwächt zu sein und den Alltag – beruflich wie privat – nicht mehr stemmen zu können.

In diesem Workshop werden die eigenen Ressourcen, Kompetenzen und Stärken in den Blick genommen und Möglichkeiten gezeigt, diese zu fördern.

Termin: Freitag, 20. Oktober 2017, 15 - 17.30 Uhr
Referentin: Dipl.-Betriebsw. (FH) Anke Brühl-Tschuck,
Entspannungs-, Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin
Ort: Stadtverwaltung Koblenz, Willi-Hörter-
Platz 1, Rathausgebäude I, Saal 103

**Infos &
Anmeldung:** gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de |
0261/ 129 1051

TCM

Möglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bei der Begleitung von Brustkrebspatientinnen

Termin: Dienstag, 24. Oktober 2017, 19.15-20.45 Uhr
Dozentin: Dr. Cirsten Schulz
Ort: vhs-Koblenz | Hoevelstraße 6 | Raum 121
Kosten: 5 Euro
Anmeldung: 02 61/1 29 37 05 | info@vhs-koblenz.de

Unsere Angebote im Brustkrebsmonat

Look good - feel better

Kosmetikseminar für Brustkrebspatientinnen
Termin: Dienstag, 24. Oktober 2017, 14.30-16.30
Uhr
Ort: Katholisches Klinikum - Marienhof
Rudolf-Virchow-Str. 7 | 6. OG, Bespre-
chungsraum
**Infos &
Anmeldung:** Christine Zieg-Castell
02 61/4 96-42 10 | c.zieg-castell@kk-km.de

Workshop

„Beschwerden nach Hormontherapie bei Brustkrebs“

Was kann helfen, wenn Nebenwirkungen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Depressivität oder Antriebsarmut die Lebensqualität massiv beeinträchtigen? Der Workshop will im gemeinsamen Austausch Anregungen aus den Blickwinkeln von Medizin, Psychoonkologie und Selbsthilfe bieten. Die Teilnahme ist kostenfrei; Anmeldung erforderlich.

Termin: Mittwoch, 25. Oktober 2017, 18-19.30 Uhr
Leitung: Dr. med. Jan Dünnebacke, Facharzt
für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Chefarzt Geburtshilfe, Gynäkologie &
Senologie am Katholischen Klinikum Kob-
lenz-Montabaur, Marienhof Koblenz
Dipl.-Soz.Arb. Birgit Werminski,
Psychoonkologin, Krebsgesellschaft
Rheinland-Pfalz
Jeanette Wirtz, Selbsthilfe
Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz
Ort: Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz
Löhrstraße 119 | 56068 Koblenz
Anmeldung: 02 61/98 86 50 | koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de



Adressen und AnsprechpartnerInnen

ARK Ambulantes Rehazentrum Koblenz

Pastor-Klein-Str. 9 | 56073 Koblenz | Tel.: 02 61 / 46 02 00
www.rehazentrum-koblenz.de

BioMeZ Bodelschwingh

Bodelschwinghstr. 36 A | 56070 Koblenz | Tel. 02 61 / 98 89 93 70
info@biomez-koblenz.de | www.biomez-koblenz.de

Frauensebsthilfe nach Krebs Koblenz

Gruppentreffen jeweils am zweiten Montag im Monat,
15.30-17.30 Uhr im Personalwohnheim des Gemeinschafts-
klinikums Koblenz, Kemperhof, Koblenzer Str. 115-155
Kontakt und weitere Infos:

Ramona Mika-Lorenz | Tel.: 0 26 89 / 9 25 98 01 | r.mika-lorenz@t-online.de
Maria Pries | Tel.: 02 61 / 67 19 78 | mariapries@live.de

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein

• Kemperhof Koblenz

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Chefarzt Dr. med. Arno Franzen
Koblenzer Str. 115-155 | 56073 Koblenz
Tel.: 02 61 / 4 99-23 02 | Fax: 02 61 / 4 99-23 00

• Ev. Stift St. Martin Koblenz

Klinik für Plastische, Hand-, Ästhetische und Verbrennungschirurgie
Chefarzt Dr. med. Ulrich Albers
Johannes-Müller-Straße 7 | 56068 Koblenz | Tel. 02 61 / 1 37-14 59

Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz

Gabriele Mickasch | Rathausgebäude II | Willi-Hörter-Platz 2
56068 Koblenz | Tel.: 02 61 / 1 29 10 51 | Fax: 02 61 / 1 29 10 55
E-Mail: gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de | www.frauen.koblenz.de

Katholisches Klinikum - Marienhof

Klinik für Geburtshilfe, Gynäkologie & Senologie
Chefarzt Dr. med. Jan Dünnebacke
Rudolf-Virchow-Str. 7 - 9 | 56073 Koblenz |
Tel.: 02 61 / 4 96-42 10 | c.zieg-castell@kk-km.de | www.kk-km.de

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Informations- und Beratungszentrum Psychoonkologie Koblenz
Löhrstraße 119 | 56068 Koblenz
Tel.: 02 61 / 98 86 50 | Fax: 02 61 / 9 88 65 29
E-Mail: koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de | www.krebsgesellschaft-rlp.de

VHS Koblenz

Hoevelstraße 6 | 56068 Koblenz
Tel.: 02 61 / 1 29 37 05 | E-Mail: info@vhs-koblenz.de
www.vhs-koblenz.de

Brustkrebsmonat Oktober

Informations- und Unterstützungs-
angebote für Betroffene und
Interessierte in Koblenz



Eine Gemeinschaftsinitiative von



BioMeZ Bodelschwingh



Gleichstellungsstelle
www.frauen.koblenz.de

KOBLENZ



KREBSGESELLSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ E.V.

Die vhs
Volks Hochschulen

Vorwort

Auch in diesem Jahr möchten wir den Brustkrebsmonat Oktober nutzen, um auf die Erkrankung und die vielfältigen Therapie- und Unterstützungsmöglichkeiten hinzuweisen. Die **offizielle Eröffnung findet am 5. Oktober 2017 um 18.30 Uhr** mit einem meditativen Konzert in der Kapelle des Gemeinschaftsklinikums Mittelrhein, Kemperhof statt. Mit Rosen und Kerzen machen wir außerdem im Eingangsbereich des Kemperhofs und des Marienhofs auf die bundesweite **LUCIA-Aktion** aufmerksam. Im Verlauf des Monats folgen unterschiedliche Veranstaltungen zum Thema Krankheitsbewältigung und unterstützende Informationen.

- Kreatives
- Informationen
- Neue Wege wagen
- Stärkung des Immunsystems
- Kraftquellen entdecken

Sofern nicht anders angegeben, ist die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen jeweils kostenfrei und ohne gesonderte Anmeldung möglich. Wir freuen uns auf eine interessante und abwechslungsreiche Zeit mit Ihnen!



Unsere Angebote im Brustkrebsmonat

Gymnastik für Brustoperierte Frauen - Schnupperangebot

Interessentinnen können nach telefonischer Voranmeldung im Brustkrebsmonat das gemeinsame Training mit anderen Betroffenen kennenlernen und unverbindlich „hineinschnuppern“.

Termin: ab Freitag, 6. Oktober 2017, 8.15-9.15 oder 9.30-10.30 Uhr
Leitung: Petra Sohn-Johann, Krankengymnastin
Ort: AOK | Rizzastraße 11 | Koblenz
Weitere Infos: Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz
02 61/98 86 50 | koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de

Unsere Angebote im Brustkrebsmonat

Gedächtnistraining mit freudiger Spannung

im Rahmen der regelmäßigen Gruppentreffen der Frauenselbsthilfe nach Krebs

Termin: Montag, 9. Oktober 2017, 15.30-17.30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein
Kemperhof | Konferenzzentrum
Koblenzer Str. 115-155 | 56073 Koblenz
Weitere Infos: Ramona Mika-Lorenz | 0 26 89 / 9 25 98 01
r.mika-lorenz@t-online.de
Maria Pries | 02 61 - 67 19 78 | mariapries@live.de

Aquarellmalen für KrebspatientInnen

Benötigte Materialien: Aquarellblock, Grundfarben gelb, blau, rot, 2 Rundpinsel Größe 4 und 14-16, 1 Flachpinsel Größe 12 (können auch bei der Kursleiterin erworben/geliehen werden). Anmeldung bis zum 09.10.2017 erbeten.

Termin: Dienstag, 10. Oktober 2017, 15 - 17 Uhr
Leitung: Birgit Paulus, Malerin
Ort: Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz
Löhrstraße 119 | 56068 Koblenz
Kosten: 8 Euro
Weitere Infos: 02 61/98 86 50 | koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de

„Mut tut gut“ – Unterstützung bei Brustkrebs

Termin: Dienstag, 10. Oktober 2017, 18 Uhr
Ort: Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein
Kemperhof | Konferenzzentrum
Koblenzer Str. 115-155 | 56073 Koblenz
Vorträge: „Mut tut gut – Wie kann ich meine Seele bei einer Erkrankung an Brustkrebs stärken?“
Martina Lenhart, Psychologische Psychotherapeutin (VT), Psychoonkologin
„Herzkissen verschenken - von der Idee bis zur Umsetzung“
Alexandra C. Weber, Herzkissen für Koblenz
Weitere Infos: Unternehmenskommunikation
02 61 / 499-1024 | presse@gk.de

Unsere Angebote im Brustkrebsmonat

Mit der Philippi-Methode der Seele Kraft geben

„Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen“, hat schon Platon erkannt. Die Philippi-Methode ist ein hoch effektiver Weg, die Seele von Lasten und Ängsten zu befreien. Sie kämpft nicht gegen die Krankheit, sondern stärkt Seele, Geist und Körper, aktiviert die Selbstheilungskräfte auf natürlichem Wege und bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Max. 6 Teilnehmerinnen - Anmeldung erforderlich.

Termin: Mittwoch, 11. Oktober 2017, 15 - 16.30 Uhr
Leitung: Angelika Theisen und Andreas Klein, Bioenergetiker Extrasens
Ort: BioMeZ Bodelschwingh | Bodelschwinghstr. 36 A, 56070 Koblenz
Kosten: 5 Euro
Weitere Infos: 0261 988 99 370 | info@biomez-koblenz.de
www.biomez-koblenz.de



„Brustkrebs braucht Sport“

Neben theoretischen Informationen werden auch praktische Übungen vermittelt, die vor Ort ausprobiert werden können.

Termin: Mittwoch, 11. Oktober 2017, 18-20 Uhr
Referenten: Dr. Thomas Gilbert, Ltd. Arzt Onkolog. Reha und das onkolog. Reha-Team:
Christian Sowieja, Sportwissenschaftler
Gabi Heinze, Physiotherapeutin
Heino Keller, Gynäkologe
Dipl.-Psych. Dagmar Briesch, Psycho-Onkologin
Annette Lenz, Ernährungsberaterin
Andrea Schmegg, Ergotherapeutin
Ort: ARK Ambulantes Rehasentrum Koblenz
Pastor-Klein-Straße 9 | 56073 Koblenz
Weitere Infos: 02 61/ 46 02 00 | gilbert@rehasentrum-koblenz.de



Unsere Angebote im Brustkrebsmonat

„Brustkrebstherapie: Was ist aktuell?“

Termin: Dienstag, 17. Oktober 2017, 18 Uhr
Ort: Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein
Kemperhof | Konferenzzentrum
Koblenzer Str. 115-155 | 56073 Koblenz
Vorträge: „Brustkrebstherapie: Was ist aktuell?“
Dr. med. Arno Franzen (Chefarzt Frauenheilkunde und Geburtshilfe)
„Onkologische Versorgung und Betreuung von Brustkrebspatientinnen“; Christine Gossau (Fachpflegekraft Onkologie)
Infostand: „Begleitung, Beratung und Unterstützung von Brustkrebspatientinnen“, Yvonne Hillen und Regina Pallus (BreastCareNurse)
Weitere Infos: Unternehmenskommunikation
02 61 / 499-1024 | presse@gk.de

BRA-Day - BrustRekonstruktionsAufklärungstag

Im Rahmen des internationalen BRA-Day stellen Experten aus der Region aktuelle Möglichkeiten zum Wiederaufbau der Brust vor, um betroffenen Frauen eine fundierte Entscheidungshilfe zu bieten und einen möglichen Beitrag für mehr Lebensqualität zu leisten. **Anmeldung erbeten bis zum 13.10.2017.**

Termin: Mittwoch, 18. Oktober 2017, 17 Uhr
Ort: Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein
Kemperhof | Konferenzzentrum
Koblenzer Str. 115-155 | 56073 Koblenz
Weitere Infos: Klinik für Plastische, Hand-, Ästhetische und Verbrennungschirurgie
Dr. Nina-Kathrin Kauer
02 61 / 1 37 14 59 | nina.kauer@gk.de

Sitz-Yoga: Schnupperangebot für Brustkrebspatientinnen

Fünfwöchiger Kurs
Termin: ab Donnerstag, 19. Oktober 2017, 10-11 Uhr
Ort: Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz
Löhrstraße 119 | 56068 Koblenz
Kosten: 40 Euro
Weitere Infos: 02 61/98 86 50
koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de