

## Liebe Patientinnen und Patienten,

an der Uni-Frauenklinik Essen (Direktor: Prof. Dr. med. Rainer Kimmig) gibt es verschiedene Angebote, die Ihnen bei Ihrer Krebserkrankung helfen, schneller zu genesen und Ihren Weg zurück in den Alltag zu finden. Sie tragen sicherlich zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität bei. Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme!

1. **Rehasport**, Mo. 16.30-17.30 Uhr, Bewegung - Entspannung - Frühstück  
Do. 9.30 – 10.30 bzw. 11.30 Uhr, beides kostenlos mit ärztlicher Verordnung, Gymnastikraum der Frauenklinik, 2. Etage.  
Anmeldung im Kurs (Fr. Marcin) oder bei Frau Dahl
2. **Schulungsprogramm gegen Fatigue**, dienstags 17.00-18.30 Uhr, 6 Treffen, Seminarraum Frauenklinik, 2.Etage, 60 Euro, Beginn alle 3 Monate,  
Leiter: Frau Marcin, Pädagogin, PD Dr. Hoffmann, Ltd. OA Brustzentrum,  
Herr Teigelack, Arzt für Psychosomatik, Anmeldung Förderinitiative o. Fr. Dahl
3. **Yogakurs zur Entspannung**, 10 Mal donnerstags, 17.00-18.00 Uhr,  
Gymnastikraum der Frauenklinik, 2. Etage, 30 Euro, Anmeldung Förderinitiative  
oder Frau Jurkowski, Breast Care Nurse
4. **Kreativkurs Kunst**, 10 Mal dienstags, 16.00-17.30 Uhr im WTZ, 4. Etage.  
Kosten für Arbeitsmaterial 30 Euro, Anmeldung Förderinitiative,  
Kreativtherapeutin Frau Hettich
5. **Aktivkreis bei Krebs**, Treffen jeden 3. Dienstag im Monat, 16 – 18 Uhr,  
Seminarraum der Frauenklinik, 2. Etage, Verschiedene Aktivitäten wie:  
Diätberatung und Kochen, Gehirnjogging, Therapeutischer Tanz, Bewegung  
und Sport, Yoga, Entspannung, „Kreativ sein“, Wanderungen, Singen und vieles  
mehr... Anmeldung Förderinitiative
6. **Onkocafé**, jeden 1. Donnerstag des Monats im Seminarraum, Frauenklinik,  
ab 16 Uhr, ohne Anmeldung, auch mit Ärzten der Klinik
7. **Schminkkurs**, Termine bei Frau Dahl, keine Gebühr Seminarraum der  
Frauenklinik, 2. Etage
8. **Patientenseminare**, mehrmals im Jahr, Informationen und Hilfen rund um Ihre  
Erkrankung durch Experten, Forschungszentrum des Klinikums

**Des Weiteren:** Sprechstunde Naturheilkunde, Termine durch Fr. Dahl oder Fr. Jurkowski  
Psychoonkologie, Sozialer Dienst und Selbsthilfegruppen, Informationen  
durch Fr. Jurkowski

### Anmeldung Förderinitiative:

1. Vorsitzende Sibylle Marcin  
Tel. 02369 24196  
sibylle@marcin.de oder foerderinitiative-frauenklinik@uk-essen.de

### Info und Anmeldung bei:

Frau Dahl, Brustzentrum Frauenklinik  
Tel. 0201 723 -2346 oder  
Frau Jurkowski, Breast Care Nurse  
Tel. 0201 723 -82177