

## Veranstaltungen des Aktivkreises 2019/1. Halbjahr

### Liebe Patientinnen und Patienten,

Der Aktivkreis der Förderinitiative hat sein neues Programm zu psychosozialen Angeboten für das erste Halbjahr 2019 erstellt. Es wechseln sich jeden 3. Dienstag im Monat Seminare mit Workshops und praktischen Übungen ab. Krebspatienten sind herzlich eingeladen, ein Angebot kennenzulernen und auszuprobieren, das ihnen bei der Bewältigung ihrer Krebserkrankung helfen kann. Die Lebensqualität – und Freude werden sich sicherlich verbessern! Bei Interesse kann es einen erweiterten Kurs zu einem Angebot geben.



Di, 15.01. Die progressive Entspannung nach Jacobson und andere Entspannungsmethoden mit Entspannungstrainerin Sabine Brée



Di, 19.02. „Do it yourself“- Nähen von Portkissen, Arbeiten mit Filz, Wolle und Stoff



Di, 19.03. Besuch beim WDR – interessante Ablenkung tut gut! Führung durch den Sender mit H. Elfring, Treffpunkt: **14 Uhr**, Kennedyplatz



Di, 16.04. Bewegtes Gedächtnistraining – wir trotzen dem „Chemobrain“, Praktische Übungen mit Sibylle Marcin, Sporttherapie



Di, 21.05. Ernährung bei einer Krebserkrankung – Was soll man beachten, was tut gut?, Vortrag mit Claudia Metz, Lehrkraft an der Schule für Diätassistentinnen, Uniklinikum Essen



Di, 18.06. Resilienz – Seelische Widerstandsfähigkeit und Kraft in der Krise, Vortrag, N.N.

Wann? Jeweils von 16 - 18.00 Uhr

Wo? Gymnastikraum der Uni-Frauenklinik, 2. Etage

Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme, um Anmeldung wird gebeten.

Ihre Sibylle Marcin, Julia Tschesche und Sabine Bree

Info und Anmeldung: S. Marcin, Tel. 02369 24196, [sibylle@marcin.de](mailto:sibylle@marcin.de) oder [foerderinitiative.frauenklinik@uk-essen.de](mailto:foerderinitiative.frauenklinik@uk-essen.de)