

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. **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
5. **Handarbeitskreis**, Treffen jeden 2. Dienstag im Monat, 16 -17.30 Uhr, Seminarraum der Frauenklinik, Nähen von Portkisschen und Anfertigen anderer Handarbeiten für einen Weihnachtsbazar, Info Förderinitiative
6. **Onkocafé**, jeden 1. Dienstag 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