

Anmeldung

telefonisch, per Post, Fax oder E-Mail bis

25. August 2021

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Heilbronn-Franken
Moltkestraße 25, 74072 Heilbronn

Tel.: 07131 932480

Fax: 07131 932483

E-Mail: info@slk-krebsberatung.de

Internet: <https://www.slk-kliniken.de/wohlfuehltag>
www.krebsberatung-heilbronn.de

Ich melde mich an und möchte an folgenden **Workshops** teilnehmen:

Workshop: Theaterpädagogik

am 09.09.2021 im Heinrich-Fries-Haus, HN

Workshop: Bewegungstherapie

am 16.09.2021 im Heinrich-Fries-Haus, HN

Workshop: Kräuter- und Aromatherapie

am 23.09.2021 im Heinrich-Fries-Haus, HN

Workshop: Ernährung

am 07.10.2021 in der DHBW, HN

.....
Vorname, Name der Teilnehmerin/des Teilnehmers

.....
Straße/Hausnummer

.....
PLZ/Ort

.....
Tel./E-Mail

Daten zur Veranstaltung:

Ort und Tag: im Heinrich-Fries-Haus, Bahnhofstraße 13,
74072 Heilbronn

**Donnerstag, 09.09.2021,
14.30 – 18 Uhr**

**Donnerstag, 16.09.2021,
14.30 – 18 Uhr**

**Donnerstag, 23.09.2021,
16.30 – 20 Uhr**

In der Dualen Hochschule BW,
Bildungscampus 4, 74076 Heilbronn

**Donnerstag, 07.10.2021,
16.30 – 20 Uhr**

Zielgruppe: Menschen mit und nach einer
Krebserkrankung und ihre Angehörigen

Teilnehmergebühr: 5.- € pro Workshop

So erreichen Sie uns

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Moltkestraße 25, 74072 Heilbronn

Telefon: 07131 932480

Telefax: 07131 932483

E-Mail: info@slk-krebsberatung.de

Außensprechstunde Mosbach

Im Patienteninformationszentrum des Krankenhaus Mosbach

2x monatlich

Termine nach Vereinbarung

Öffnungszeiten

Auskünfte und telefonische Erreichbarkeit:

Montag bis Freitag: 09.00 – 12.00 Uhr

Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr

Offene Sprechstunde ohne Termin

Donnerstag: 10.00 – 12.00 Uhr

Weitere Gesprächstermine nach Vereinbarung.

SLK-Kliniken Heilbronn GmbH

Am Gesundbrunnen 20-26 · 74078 Heilbronn

Tel. 07131 49-0 · www.slk-kliniken.de

Klinikum am Gesundbrunnen | Klinikum am Plattenwald

Geriatrische Rehaklinik Brackenheim

Lungenklinik Löwenstei

SLK-Kliniken

Psychosoziale Krebsberatungsstelle



Foto: Walter Fogel, Fotodesign Fogel

Einladung

**Schritte in ein neues Leben –
Wohlfühltag für Betroffene
mit und nach Krebs und deren
Angehörige**

**Donnerstag, 09.09.2021,
14.30 – 18 Uhr**

**Donnerstag, 16.09.2021,
14.30 – 18 Uhr**

**Donnerstag, 23.09.2021,
16.30 – 20 Uhr**

**Donnerstag, 07.10.2021,
16.30 – 20 Uhr**

sozial.leistungstark.kommunal

www.slk-kliniken.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Sie herzlich zu unseren Workshop-Tagen „Schritte in ein neues Leben“ am 09.09.2021 / 16.09.2021 und 23.09.2021 in das Heinrich-Fries-Haus in Heilbronn sowie am 07.10.2021 in die Küche der Dualen Hochschule BW in Heilbronn einladen.

Bei einer Krebserkrankung kommen uns viele Gedanken – dabei geraten uns manche schöne Seiten des Lebens aus den Augen. Wir wollen Ihnen mit unseren Workshops Anregungen bieten, mit allen Sinnen, Freude am eigenen Körper und Dasein zu erleben.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Wiebke Schießmann
Psychoonkologin,
Leitung psychosoziale Krebsberatungsstelle HN-Franken

Josephine Pape
Selbsthilfekontaktstelle der AOK – die Gesundheitskasse HN-Franken

Anna Lena Knörr
Selbsthilfebüro Heilbronn

Programm:

- Ankommen
(im Heinrich-Fries-Haus bei Brezelimbiss und Getränkeangebot)
- Begrüßung und Einführung durch die Veranstalter
- Jeweiliges Workshop-Angebot
- Abschluss mit Nachgespräch

Bitte bringen Sie einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz oder eine FFP2-Maske mit. Kurzfristige Änderungen je nach gültigen Corona-Regelungen sind möglich.

KREBSVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.


Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,
FAMILIE, FRAUEN UND SENIOREN



 Hilfen für Krebskranke
Heilbronn-Franken e.V.

Workshop Angebote:

Workshop Theaterpädagogik am 09.09. im Heinrich-Fries-Haus, HN

In unserem Alltag schlüpfen wir ständig in Rollen – selbst wenn wir alleine sind. Und mit diesen agieren und reagieren wir auf der Bühne des Lebens. Dessen sind wir uns oft nicht bewusst. Wir verbiegen uns, verstecken uns hinter Fassaden und agieren mit Masken, obwohl es dahinter oft ganz anders aussieht. Dabei vergessen wir oft, dass wir diese Rollen meist FÜR andere spielen und nicht für UNS SELBST. Mittels Übungen und Methodiken aus der Schauspielkunst werden Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Körper vermittelt. Dabei ist es mir wichtig einen geschützten und vertrauensvollen Rahmen zu schaffen, in dem wir uns gemeinsam auf eine spannende Entdeckungsreise begeben werden - von den „alten“ Rollen hin zu den „neuen“ Rollen, die nur so von Selbstvertrauen und Lebensfreude strotzen. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

Dozent: Volkram Zschiesche
Diplom-Schauspieler, Coach für Persönlichkeitsentwicklung, Präsentation, Motivation und Bewusstsein

Workshop Bewegungstherapie am 16.09. im Heinrich-Fries-Haus, HN

Durch einfache Übungen werden komplexe Bewegungsabläufe, Gelenke und ganze Muskelgruppen trainiert. Mit kleinen Hilfsmitteln sowie dem eigenem Körpergewicht wird schonend aber effektiv geübt. Das Training kann einfach und selbstständig durchgeführt werden und richtet sich an Personen jeder Altersklasse und jedes Leistungsniveaus. Mit Freude und Spaß am körperlichen Training werden sie fitter, beweglicher und schmerzfreier.

Dozentin: Günter Langlitz
Physiotherapeut, Kraft- und Fitnesstrainer
B Lizenz

Workshop Kräuter- und Aromatherapie am 23.09. im Heinrich-Fries-Haus, HN

Kräuter, Aromen und Gewürze für mein Wohlbefinden.

Das Wahrnehmen von Düften und Aromen gehört zu den ältesten Sinnesempfindungen. Kräuter und Gewürze bereichern mit ihren Inhaltsstoffen und den ätherischen Ölen unser Leben. Ob wir sie in der Küche einsetzen oder als Wellnessprodukt spielt dabei keine Rolle. In unseren Heil- und Küchenkräutern steckt ein großes Potential an wohltuenden Wirkstoffen, die vielseitig einsetzbar sind. Gewürze, die heute zu unserem Alltag gehören, waren früher nur den wohlhabenden Bürgern vorbehalten. Wir können heute aus einem großen Angebot auswählen, um die für uns Passenden zu finden. Als Tee, Potpourri, Badezusatz oder Räucher Mischung für's Stövchen schaffen wir kleine Auszeiten im Alltag und sorgen für ganz persönliche Wohlfühlmomente. All das wird besprochen; es gibt dazu auch Rezepte und eine individuelle Mischung wird hergestellt.

Dozentin: Ingrid Hagner

Workshop Ernährung am 07.10. in der DHBW HN, Campus Ost im Sensoricum

Was soll ich während meiner Krebserkrankung eigentlich essen?

Während einer Krebserkrankung kann eine ausgewogene Ernährung maßgeblich zu einer besseren Lebensqualität, einer Unterstützung des Immunsystems und somit zu einer Reduzierung der Infektanfälligkeit beitragen. In diesem Workshop wollen wir leckere Gerichte mit antientzündlichen und eiweißreichen Lebensmitteln zubereiten. Zusätzlich sollen Tricks und Kniffe vorgestellt werden, was man Essen kann, wenn es mit dem Appetit mal nicht so gut läuft.

Dozentin: Marie-Luise Többens
Diplom-Oecotrophologin Ernährungsmedizin,
Tumorzentrum Heilbronn

