

Sport- und Bewegungsangebote

Moderater Sport fördert die Gesundheit!

Unter fachkompetenter Leitung bieten wir wöchentlich:

- Gymnastik
- Nordic Walking
- Aqua Fitness
- Tai Chi
- Yoga
- Tanzen



Hierzu bitte Kontakt aufnehmen mit unserer Sporttherapeutin

Infos und Anmeldungen

Carine Wester

□ 0157 / 880 262 53

Kraftquelle Natur - Wandern als Therapie

Wir laden ein zu moderaten Wanderungen und Spaziergängen - auch betroffene Männer sind herzlich willkommen! Studien belegen die Heilungskräfte und unterstützende Wirkung von Bewegung.

Nutzen Sie die Kraftquelle Natur!



Infos und Anmeldungen

Klaus Holtschneider

□ 02241 / 555 45

Kunsttherapie und Malen

„Leben mit Krebs“ unterstützt an Krebs erkrankte Frauen, Männer und deren Angehörige im Umgang/Bewältigung mit der Krankheit und bietet dazu vielfältige Angebote. Erfahrungsberichte zeigen, dass kreative Angebote sich positiv auf das Wohlbefinden und den Umgang mit der Krankheit auswirken.



Von „Bilder als Brücke zur Sprache“ bis „Das höchste Ziel ist die Reise nach innen in unser Herz“ bieten wir Workshops unter fachtherapeutischer Anleitung von Daniela Knipp an.

Infos und Anmeldungen

Silvia Klein

□ 02241 / 251 663 6

Kurse, Workshops, Vorträge u.v.m.

Aktuelle und weitere Angebote wie Tagesseminare und Mehrtagesseminare im Kloster kündigen wir laufend in der Tagespresse an sowie auf unserer Internetseite, auf Facebook und Instagram:

Besuchen Sie uns ...



www.lebenmitkrebs-rsk.de



www.facebook.com/lebenmitkrebs.rsk



www.instagram.com/lebenmitkrebs_rsk.de

Unser Spendenkonto

Wir sind auf Ihre Hilfe angewiesen. Helfen Sie uns helfen, wo es nötig ist.

Verwendungszweck: **Leben mit Krebs e.V.**

Kreditinstitut: **Kreissparkasse Köln**

IBAN: **DE91 3705 0299 0001 2101 11**

BIC: **COKSDE33XXX**



Sie sind mit der Krankheit nicht allein!

Die Diagnose Krebs stellt Patienten und ihre Angehörigen vor vielfältige Herausforderungen und Belastungen.

Der gemeinnützige Verein **Leben mit Krebs - Hilfe für Betroffene im Rhein-Sieg-Kreis e.V.** will Betroffenen und deren Angehörigen Anregungen geben sowie unterstützende Angebote machen mit dem Ziel, die Selbstheilungskräfte der Betroffenen zu stärken.

Ehrenamtlicher Vorstand

Beate Schoenen (1. Vorsitzende)

Blücherstraße 23
53842 Troisdorf
□ 02241 / 995 952 2
□ 0172 / 920 227 5
✉ b.schoenen@lebenmitkrebs-rsk.de

Gaby Asch (stv. Vorsitzende)

□ 02241 / 971 190 0
□ 0151 / 703 659 97
✉ g.asch@lebenmitkrebs-rsk.de

Lothar Kaiser (Schatzmeister)

□ 02241 / 505 25
□ 0151 / 708 576 26
✉ l.kaiser@lebenmitkrebs-rsk.de

Ute Stahl (Beisitzerin)

✉ u.stahl@lebenmitkrebs-rsk.de

Carine Wester (Beisitzerin)

✉ c.wester@lebenmitkrebs-rsk.de

von links: Carine Wester, Lothar Kaiser, Gaby Asch, Beate Schoenen, Ute Stahl



Gemeinnütziger Verein eingetragen
im Vereinsregister Siegburg VR-2470

Wir engagieren uns
ehrenamtlich für

SIE

und Ihre Angehörigen.



Betroffene helfen Betroffenen - Hilfe zur Selbsthilfe

Geschulte und selbst betroffene Mitglieder des Vereins hören Ihren Sorgen und Nöten aktiv zu. Die Veränderungen anzunehmen, ist eine schwierige Phase, aber ein erfülltes Leben kann es auch mit der Krebsserkrankung geben.

Wir möchten unsere Unterstützung und Erfahrungen gerade auch jüngeren Krebsbetroffenen anbieten und Neu- sowie Wiederkrankten (in metastasierter Situation) schenken wir besondere Aufmerksamkeit in den offenen Gesprächskreisen.

Gerne können Sie mit uns auch **Einzelgespräche** unter den angegebenen Telefonnummern vereinbaren.

Gesprächskreis Siegburg

in den Räumen der Diakonie
Ringstraße 2 in Siegburg
jeden 1. Dienstag im Monat
von 18:00 bis 19:30 Uhr

← **Renate Weber**
□ 0160 / 832 212 5
→ 02246 / 165 84

Luitgard Karger-Becker →
□ 0157 / 846 711 26
→ 02241 / 614 25



Gesprächskreis Troisdorf

im St. Johannes Krankenhaus, Raum E34
Wilhelm-Busch-Straße 9, Troisdorf-Sieglar
jeden 1. Dienstag im Monat
von 18:00 bis 19:30 Uhr

← **Silvia Klein**
→ 02241 / 251 663 6

Beate Schoenen →
□ 0172 / 920 227 5
→ 02241 / 995 952 2



Gesprächskreise Sankt Augustin

im Club Markt 1, Rathaus Sankt Augustin
jeden 2. Samstag im Monat
von 10:30 bis 12:00 Uhr

← **Silvia Klein**
→ 02241 / 251 663 6
← **Hella Methner** →
□ 0171 / 228 973 6



im Club Markt 1, Rathaus Sankt Augustin
jeden letzten Donnerstag im Monat
von 18:00 bis 19:30 Uhr

← **Resi Bauer-Kocar**
□ 0152 / 292 306 97
→ 02241 / 336 180
← **Ute Berger** →
□ 0170 / 123 037 5



Gesprächskreis Lohmar

in der Villa Friedlinde, Bachstraße 12, 53797 Lohmar
jeden dritten Donnerstag im Monat
von 18:00 bis 19:30 Uhr

← **Eva Runkel**
□ 0171 / 580 314 8



Renate Weber →
□ 0160 / 832 212 5
Beate Schoenen →
□ 0172 / 920 227 5
→ 02241 / 995 952 2

Offene Gesprächsrunde für Angehörige

„Niemand ist alleine krank!“

Für Angehörige ist es besonders wichtig, die eigenen Kräfte zu stärken und sich bei Bedarf Unterstützung zu suchen.

Offene Gesprächsrunde für Angehörige jeden 2. Samstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr im Club Markt 1, Rathaus Sankt Augustin.



Inga Fenner

→ 02241 / 846 049 7

Konfetti - Hilfe für Kinder krebskranker Eltern

So wie Konfetti bunt ist, sollte auch das Leben unserer Kinder nach einer Krebsdiagnose eines Familienmitglieds bunt bleiben. Das Projekt „Konfetti“ steht für den Optimismus in Bezug auf das, was die Zukunft bringen wird, auch wenn es Stolpersteine gibt.



Es geht in unserem Angebot in erster Linie darum, dass die Kinder Spaß haben. Wir „entführen“ sie dafür für einige Stunden aus ihrem Alltag und lassen ein schönes Gemeinschaftsgefühl bei einem monatlich wechselnden Motto entstehen.

Leiterin Helga Töws → 0179 / 530 033 0
Hannah Töws und **Annika Kinast** sind weitere Ansprechpartner vor Ort.

Kochen für Krebsbetroffene

In entspannter Atmosphäre zeigt **Uschi Hill** Krebsbetroffenen, dass eine ausgewogene, gesunde Ernährung dem Genuss nicht im Weg stehen muss.



Das gemeinsame **Kochen macht richtig Spaß** und das genussvolle Essen am großen Tisch bietet dazu noch Gelegenheit zum Austausch.

Infos und Anmeldungen
Resi Bauer-Kocar

→ 02241 / 336 180

Soziale Informationen und Beratung

Wie bieten Betroffenen und deren Angehörigen **fachkompetente Beratung bei sozialen und finanziellen Fragen** an.



← **Dipl. Sozialberaterin**
Anita Rauscher
□ 0157 / 549 597 79



Sozialberaterin →
Ute Stahl
□ 0176 / 323 073 64

Psychoonkologische Beratungsangebote

Die Erkrankung wird von *seelischen Belastungen und sozialen Beeinträchtigungen* begleitet. Um sie in dieser Situation zu unterstützen, bieten wir Ihnen *psychoonkologische Hilfe und Beratung* an.

Betroffene und deren Angehörige können *kostenfrei einen persönlichen und ganz individuellen Gesprächstermin vereinbaren*.



← **Dipl. Psych.**
Susanne Sonnabend
→ 02241 / 187 314



Psychotherapeutin MA →
Ulrike Montasser de Jong
0228 / 369 884 0

(Helios Klinik, Siegburg)

(Praxis für Prävention & Gesundheit, Bonn)

Ernährungsberatung

Bei einer Krebserkrankung muss der Körper viel verkraften. Experten raten zur frühzeitigen und gezielten Ernährungstherapie, damit der Krebskranke aktiv zu einem guten Gesundheitszustand beitragen kann.

Betroffene und Angehörige können sich kostenfrei über eine bedarfsgerechte Ernährung in den verschiedenen Krankheitsstadien beraten lassen.



Ernährungsberaterin/DGE **Elke Schaar** □ 0171 / 999 244 0