



Newsletter I/2009

Neuigkeiten Rund um Leben mit Krebs

www.lebenmitkrebs-rsk.de

Inhalt

Grußwort
Lichter gegen Brustkrebs
Mitgliederversammlung
Strategien gegen Stress
Bunter Herbst
Termine

Lichter gegen Brustkrebs

Aktionstag "Lucia" auch 2009 in Siegburg



Aktion Lucia
Licht gegen Brustkrebs

Im letzten Newsletter berichteten wir über unseren gelungenen Aktionstag in 2008. Auch dieses Jahr werden wir unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Franz Huhn wieder auf die Situation von Krebskranken aufmerksam

machen und vielfältige Informationen zum Thema Krebs anbieten.

Am 1. Oktober werden wir in Erinnerung an die 47 Frauen, die jeden Tag in Deutschland an den Folgen einer Krebserkrankung sterben, 47 Grablichter entzünden. Trotz dieser erschreckend hohen Zahl gibt es einen kleinen Lichtblick: Vor einem Jahr mussten wir noch 50 Kerzen anzünden.

Gemeinsam mit der Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Siegburg/Sankt Augustin bieten wir Ihnen im Siegburger Stadtmuseum ab 18 Uhr interessante Vorträge. Als Referenten konnten wir Dr. Christian Hohl, Prof. Dr. Josef Beuth und Prof. Dr. Peter Mallmann gewinnen. Sie werden über die Früherkennung von Brustkrebs, Enzymtherapien und andere begleitenden Theratherapieformen und „Aktuelle Behandlungskonzepte bei Diagnose Brustkrebs“ informieren.

Weitere Informationen zum Programm finden sie auf unseren Internetseiten: www.lebenmitkrebs-rsk.de

Mitgliederversammlung

am 25.11.2009 um 19.30 Uhr

Liebe Mitglieder, unsere ordentliche Mitgliederversammlung findet am 25.11.2009 um 19.30 Uhr im Henry-Dunant-Haus in Siegburg statt. Die Tagesordnung erhalten alle Mitglieder rechtzeitig vorher mit einer schriftlichen Einladung.

Informationen über „Leben mit Krebs“ e.V. erhalten Sie bei Christa Alioschat (02241/381020) und unter: www.lebenmitkrebs-rsk.de

Grußwort

Liebe Vereinsmitglieder,
Freunde und Förderer,
liebe Leserinnen und Leser,



Dank Ihrer Unterstützung leisten wir Hilfe für Krebsbetroffene im Rhein-Sieg-Kreis - und das nun schon seit mehr als sechs Jahren.

Die professionelle Beratung von Betroffenen und Angehörigen ist uns dabei ein besonderes Anliegen. Dafür konnten wir die erfahrene Diplom-Psychologin Kerstin Quiske gewinnen. Sie steht Hilfesuchenden mit Rat und Tat zur Seite. Aber auch das Gespräch und der Austausch unter Betroffenen ist uns wichtig. Dazu bieten wir unter der Leitung von Sylvia Klein einen monatlichen Gesprächskreis in Sankt Augustin an.

Mit renomierten Dozenten und interessanten Vorträgen informieren wir regelmäßig über Themen rund um ein Leben mit Krebs. So werden wir Sie auch im Herbst und Winter zu verschiedenen Vorträgen und Veranstaltungen u.a. mit Prof. Dr. Yon Ko, Chefarzt am Johanniterkrankenhaus Bonn, und Prof. Dr. Jürgen Ruhlmann, Nuklearmediziner und Dozent am Rhein Ahr Campus, einladen können. Ein Höhepunkt wird auch dieses Jahr wieder der Aktionstag "Lucia" am 1. Oktober werden. Ab 18 Uhr bieten wir Ihnen Vorträge und Informationen im Stadtmuseum Siegburg.

Ob kreative Betätigung in unseren Mal- und Zeichenworkshops, die körperliche Bewegung in der Tanztherapie, die Entspannung in Seminaren zum Stressabbau oder während der Auszeit im Kloster - wir bieten Betroffenen eine bunte Auswahl an Betätigungen, die helfen sollen, mit Krebs zu leben.

Ihr


Achim Ebert

Unsere professionelle Beratung durch Diplom-Psychologin Kerstin Quiske ist für Sie kostenlos! Mit diesem Angebot möchten wir nicht nur krebsbetroffene Frauen ansprechen, auch Männer und Angehörige sind herzlich willkommen.

Bei Interesse vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin mit Kerstin Quiske unter 0160/91280769.

Strategien gegen Stress

Präventionskurs an zwei Samstagen

Was ist besser, als Stressabbauen? Ganz einfach: Stress erst gar nicht aufbauen. Wie eine effektive und effiziente Stressprävention aussehen kann, wollen wir Ihnen in unserem Präventionskurs mit Astrid Arens und Christa Klant zeigen.

Der Präventionskurs umfasst 8 Einheiten, die an zwei Samstagen (26.09. und 31.10.09) vermittelt werden. Teil 1-4 findet am Samstag, dem 26.9. 2009 um 9.00 Uhr bis 13.30 Uhr im Denkraum der Engelbert-Humperdinck-Apotheke im Chateau Berts in Siegburg statt. Teil 5-8 schließt sich dann am 31.10. zu gleicher Zeit ebenfalls im Denkraum an. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Anmeldung und weitere Informationen bei Ingrid Schürheck (Tel./Fax 02241-315330 oder: ingridschuerheck@web.de)

Der Verein „Leben mit Krebs“ trägt einen Teil der Kursgebühren. Die Teilnehmer müssen einen Eigenanteil tragen, der etwa 50 Euro beträgt. Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung mit den Gesamtkosten und können diese zur Bezuschussung Ihrer Krankenkasse vorlegen. Einzelheiten über die Höhe und die Modalitäten der Bezuschussung erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Bunter Herbst

Vorträge und Veranstaltungen ab September

Der Lyriker Eduard Mörike sagte: „Man muss immer etwas haben, auf das man sich freuen kann.“ Daher haben wir für den Herbst ein buntes Angebot zusammengestellt, auf das Sie sich freuen können.

Gute und richtige Ernährung ist gesund und schmeckt. Über spezielle Diäten bei Krebserkrankungen und deren Nutzen wird Diplom-Ernährungsberaterin Elke Schaar am 8. September referieren und Fragen dazu beantworten. Einen Kurs zur bedarfsgerechten Ernährung bei Tumorerkrankungen bieten wir ab dem 22. September an. Anmeldungen bei Elke Schaar (Tel. 02241/868993).

In der Lehrküche des Schulzentrums Neuenhof wird unter dem Motto „leicht und lecker“ am 16. September gemeinsam geschnibbelt, gekocht und gegessen. Teil 2 und 3 des Kochkurses finden am 7. Oktober und 4. November statt. Anmeldung bei Uschi Hill (Tel. 02241/1274076).

Unter Leitung der Tanz- und Bewegungstherapeutin Gabriele Schlechtriem-Austermühle bieten wir am 12. Dezember einen Schnupperkurs für an Krebs erkrankte Frauen im Club in Sankt Augustin an. Eine Anmeldung ist erforderlich! Weitere Informationen und Anmeldungen bei Silvia Klein (Tel. 02241/2516636).

Krebsgewebe zeichnet sich wegen seines meist schnellen Wachstums durch einen hohen Energiebedarf aus. Bösartige Tumoren nehmen zum Beispiel Traubenzucker oder Sauerstoff oft viel rascher auf, als dies gesundes Gewebe normalerweise tut. Mittels der Positronen-Emissions-Tomographie (PET) können diese Vorgänge im Stoffwechsel nachvollzogen und abgebildet werden. Der Nuklearmediziner Prof. Dr. Jürgen Ruhlmann wird am 10. Oktober morgens um 10.30 Uhr im Club in Sankt Augustin über die Möglichkeiten und Grenzen der PET vortragen.

Am 27. Oktober laden wir Sie zu einem Vortrag mit Chefarzt Prof. Dr. Yon Ko in das Stadtmuseum nach Siegburg ein. Prof. Ko wird über onkologische Therapien und Lebensqualität referieren.

Termine

an jedem 2. Samstag von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr
offener Gesprächskreis für jüngere Betroffene
im Club am Rathaus (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)
Leitung: Silvia Klein, Tel.: 02241/2516636

08.09.2009 von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Vortrag „Sinn und Unsinn von Krebsdiäten“
im Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)
Dozentin: Elke Schaar, Dipl.-Ernährungsberaterin

16.09.2009 von 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Kochkurs „Leicht und lecker“
in der Lehrküche im Schulzentrum Neuenhof
(Zeithstraße 72, 53721 Siegburg)
Leitung/Anmeldung: Uschi Hill, Tel. 02241/1274076
weitere Termine: 07.10.2009 und 04.11.2009

22.09.2009 von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kursbeginn „Bedarfsgerechte Ernährung bei Tumorerkrankungen“
Leitung/Anmeldung: Elke Schaar, Dipl.-Ernährungsberaterin,
Tel. 02242/868993

26.09.2009 von 09.00 Uhr bis 13.30 Uhr
Präventionskurs „Strategien gegen Stress“ - Teil 1-4
im Denkraum im Chateau Berts (Haufeld 2a, 53721 Siegburg)
Teil 5-8 am 31.10.2009 von 09.00 Uhr bis 13.30 Uhr

01.10.2009 um 18.00 Uhr
Aktionstag „Lucia“
im Stadtmuseum Siegburg (Markt 46, 53721 Siegburg)
Schirmherr: Franz Huhn, Bürgermeister

10.10.2009 um 10.30 Uhr
Vortrag „Die Positronen-Emissions-Tomographie (PET)“
im Club am Rathaus (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)
Dozent: Prof. Dr. Jürgen Ruhlmann, MedizinCenter Bonn

27.10.2009 um 18.00 Uhr
Vortrag „Lebensqualität und onkologische Therapie – ein Widerspruch?“
im Stadtmuseum Siegburg (Markt 46, 53721 Siegburg)
Dozent: Prof. Dr. Yon Ko, Chefarzt am Johanniter Krankenhaus Bonn

25.11.2009 um 19.30 Uhr
ordentliche Mitgliederversammlung
im Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)

12.12.2009 von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Schnupperkurs „Das Leben tanzen“
im Club am Rathaus (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)
Leitung: Gabriele Schlechtriem-Austermühle, Tanztherapeutin
Anmeldung: Silvia Klein, Tel. 02241/2516636

Termine und Informationen zu unseren Malworkshops erhalten Sie bei Christa Alioschat, Tel. 02241/381020

Zu allen Seminaren und Workshops ist eine Voranmeldung erforderlich. Bitte beachten Sie die Hinweise.

Eine aktuelle Übersicht über unsere Angebote und die Termine finden Sie unter:
www.lebenmitkrebs-rsk.de