

Termine 2020

Aquafitness Kurs

29. Januar 2020 | Aquafitness Kurse in 3 Blöcken à 10 Stunden im Oktopus-Bad Siegburg nun immer mittwochs!

Kurs I beginnt am **Mittwoch**, dem 29. Januar um 16 Uhr.



Anmeldungen und Infos bei Pia Fischer: Tel. 02241 / 123 001 1

Wissen macht mutiger!

08. Februar 2020 | 10. Informationstag rund um das Thema Krebs am 08.02.2020 von 9:30 Uhr bis ca. 13:00 im Rathaus der Stadt Sankt Augustin.

WISSEN MACHT MUTIGER!

Hilfe für Betroffene im Rhein-Sieg-Kreis e.V. **Leben mit Krebs**

10. Patiententag

Rund um das Thema Krebs
Aktuelles aus Klinik & Praxis

am 08. Februar 2020
von 09.30 bis 13.00 Uhr

Informationstag für Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte
im Rathaus der Stadt Sankt Augustin

Vorträge & Infostände

unter anderem zu den Themen:

Aktuelle Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten:
Brustkrebs & gynäkologische Tumore • Prostatakrebs & urologische Tumore • Darmkrebs • Immuntherapie • Komplementärmedizin • Palliativmedizin
Sport & Ernährung für Tumorpatienten • Hilfe für Kinder erkrankter Eltern
u.v.m.

Weitere Infos im Internet oder unter Telefon: 02241 / 315 330

Keine Anmeldung erforderlich! Eintritt kostenfrei!

Schirmherr:
Bürgermeister Klaus Schumacher

mit freundlicher Unterstützung von:

www.lebenmitkrebs-rsk.de

U.a. zu den Themen: Brust-, Darm u. Prostatakrebs, sowie Palliativmedizin und Immuntherapie, verschiedene Informationsstände z.B. zu Ernährungsfragen, mit sozialer Beratung bis hin zu Sportmöglichkeiten.

Der Eintritt ist kostenfrei; eine Anmeldung nicht erforderlich!

Kontakt & Informationen

1. Vorsitzende
Ingrid Schürheck
Telefon 02241 / 315 330

2. Vorsitzende
Pia Fischer
Telefon 02241 / 123 0011

www.lebenmitkrebs-rsk.de
 /lebenmitkrebs.rsk

„Bewegung und Lebensfreude helfen heilen“

07. bis 09. August 2020 im Ev. Tagungshaus Nordhelle |

Moderater Sport für jede/n Betroffene/n. Unter der sportl. Leitung von Carine Wester werden Gymnastik, Wassergymnastik, Walken/Nordic Walking, Tanz, Entspannung, Bewegungs- / Gruppenspiele angeboten. Resi Bauer-Kocar nimmt als Gesamtleiterin und Initiatorin dieses Wochenendes gerne Anmeldungen entgegen.



Weitere Infos und Anmeldungen bei: Resi Bauer-Kocar: Tel. 02241 / 336 180

Zeit für S'ICH

07. bis 09. August 2020 im Ev. Tagungshaus Nordhelle |

Einmal nur an sich denken, abschalten, meditieren, spazieren gehen und Gedanken austauschen!

Dieses und mehr bietet Ihnen Ingrid Schürheck an und am 08.08. mit Unterstützung von Arno Margraf.



Weitere Infos und Anmeldungen bei: Ingrid Schürheck: Tel. 02241 / 315 330

2-tägige Wanderfahrt nach Maastricht und Aachen

18. bis 19. August 2020 | Max. 25 Teilnehmer/innen können am ersten Tag das hübsche, historische Städtchen Maastricht erkunden, an der Maas entlang wandern und am nächsten Tag in Aachen u.a. den imposanten Kaiserdom besichtigen. Die Anreise erfolgt mit dem Bus.

Anmeldungen und Infos bei Marianne Krawczyk: Tel. 02241 / 674 58

Weitere Termine, wie Seminartage, Yogakurse und diverse Workshops u. a. in Kunst, werden in der Lokalpresse und auf unserer Internetseite angekündigt.

Mitgliederversammlung

Die nächste Mitgliederversammlung findet am 29.04. um 18.30 Uhr im Henri Dunant Haus in Siegburg statt. Hierzu wird noch fristgerecht eingeladen.



Newsletter 2020

Informationen rund um „Leben mit Krebs e.V.“

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

der medizinische Fortschritt in den letzten Jahrzehnten hat dazu geführt, dass auch aufgrund einer immer besseren Vorsorge die Prognosen bei an Krebs Erkrankten sich für viele Patienten deutlich verbessert haben. Aber dies sind nur Fakten, die den Schock bei der Eröffnung der Diagnose „Krebs“ für den Erkrankten zunächst nicht wirklich abmildern.

Die 100.000 Patienten im Bundesgebiet, denen diese Diagnose jährlich eröffnet wird, setzen dann oft ihren Fokus auf die vielen Möglichkeiten, dass Leben wahrzunehmen, und ihre Gesundheit zu schätzen.

Alles das was bisher geplant wurde, wird zunächst hinsichtlich der Realisierungsmöglichkeit in Frage gestellt und in eine neue zeitliche Reihung gebracht.



Durch die Erkrankung wird das ganze Leben mit den gegebenen Aspekten neu angepasst. Die ggfls. unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten werden unter Abwägung der erzielten Behandlungserfolge aufgrund der Expertise der Fachärzte bewertet und dann gilt es zu entscheiden, welche Therapie zur Behandlung eingesetzt werden soll.

Nicht vergessen werden, darf allerdings gerade bei der Diagnose Krebs die Rolle der Psyche und die Wichtigkeit des sozialen Umfeldes des Erkrankten, das diesen ab dem Zeitpunkt der Mitteilung der Diagnose auffängt, begleitet und ermuntern muss, die Therapie anzugehen und auch bei eventuellen Rückschlägen fortzusetzen.

Auch die Erfahrungen von anderen Erkrankten, wie sie sich z.B. im „Leben mit Krebs - Hilfe für Betroffene im Rhein-Sieg-Kreis e.V.“ in den unterschiedlichen Gruppen zusammengefunden haben und die Expertise der ehrenamtlich Engagierten, haben seit der Gründung des Vereins im Jahr 2003 in unzähligen Fällen zu einer Verbesserung der psychosozialen Versorgung sowie dem Abbau von Ängsten bei Patienten mit Krebs und/oder deren Angehörigen im Rhein-Sieg-Kreis geführt.

Für das langjährige Engagement und die Angebote des Vereins bedanke ich mich im Namen aller Betroffenen und wünsche dem Verein, dass dieser auch künftig die Vielzahl der wertvollen unterschiedlichen Angebote für die Zielgruppe vorhalten kann.

Mit freundlichen Grüßen

Ali Doğan
(Beigeordneter der Stadt Sankt Augustin)

Offene Gesprächsgruppe für Angehörige

Mit der Diagnose **Krebs** beginnt für Patienten und **Angehörige ein neuer Lebensabschnitt**. Krebs ist eine Erkrankung, die das Leben sehr verändert und vielfältige Gefühle und Reaktionen mit sich bringt. Nicht nur der Patient ist betroffen, sondern auch die ihm nahestehenden Menschen - der Partner, die Familie und Freunde. Angehörige fühlen sich oft überfordert und wissen nicht, wie sie dem Erkrankten am besten helfen können.

Hier möchten wir unsere Unterstützung anbieten. **Für Angehörige Krebsbetroffener findet nach Vorankündigung mehrmals im Jahr ein offener Erfahrungsaustausch** unter Leitung von Frau Dipl. Psychologin Cornelia Hartmann statt.

Auch dieses Angebot ist für Sie kostenfrei! Im **ersten Halbjahr am 08.02. und 04.04.2020 um 15 Uhr im Club am Rathaus in Sankt Augustin**

Eine Anmeldung wird erbeten bei: Cornelia Hartmann - Tel. 02241-314775



Rückblicke

Lachen & Leben - Karneval ganz groß

Nicht nur die regionalen Zeitungen berichteten von einer sehr gelungenen und fröhlichen Karnevalssitzung des Vereins Leben mit Krebs – auch unter den Mitgliedern des Vereins und damit unter den „Betroffenen“ herrschte ausgeprägte Feierlaune. Am Freitag, dem 11. Januar schunkelten, tanzten und lachten über 360 Gäste im Haus der Nachbarschaft bis tief in die Nacht.



Nach drei erfolgreichen Karnevalssitzungen des Vereins in den Jahren 2015, 2017 und 2019 wird eines klar: Feiern kann der Verein Leben mit Krebs: fröhlich, ausgelassen und im Hier und Jetzt. Und vielleicht mit einer Spur mehr Freude und dem intensiveren Gefühl für den Augenblick als viele andere.

Im Juli 4 Tage unterwegs in Berlin

Zwölf Vereinsmitglieder (darunter die 1. Vorsitzende Ingrid Schürheck) erlebten sehr informative, interessante und höchst abwechslungsreiche Tage in der imposanten Hauptstadt. Das Bundespresse- und Informationsamt hat Aktive des Vereins Leben mit Krebs auf Anregung des Abgeordneten Dr. Norbert Röttgen nach Berlin eingeladen. Nach der Anreise mit dem Zug wurden wir dann mit einem Bus an viele bedeutsame Punkte in der Hauptstadt gebracht. Nach einem sehr interessanten Vortrag im Verteidigungsministerium besuchten wir das Ehrenmal, später dann die Gedenkstätte Berliner Mauer sowie den Postdamer Platz. Abends ging es richtig hoch hinaus. Ein Blick vom Funkturm am Alexanderplatz zeigte die Hauptstadt eindrucksvoll von oben. Weitere Programmpunkte waren der Besuch des Olympiastadions und des Deutschen Bundestages sowie ein Gespräch mit Dr. Röttgen. Ein Spaziergang auf die Kuppel durfte natürlich nicht fehlen. Viele besondere Sehenswürdigkeiten sahen wir bei verschiedenen Stadtrundfahrten, Rundgängen sowie einer abendlichen Schifffahrt auf der Spree.



In eigener Sache:

Der amtierende Vorstand sucht interessierte Mitarbeiter/innen als Teamverstärkung für alle anfallenden Vorstandsaufgaben. Wir möchten unsere Nachfolge frühzeitig regeln und eine gute Einarbeitung gewährleisten.

„Bewegung und Lebensfreude helfen heilen“ im Landhaus Nordhelle vom 12.-14.07.2019

Nach dem Erfolg des letzten Jahres erlebten auch in diesem Jahr 16 Frauen auf Einladung von Leben mit Krebs e.V. ein aktives, fröhliches sowie entspanntes Wochenende im Sauerland. Den Teilnehmerinnen war ein intensives Miteinander mit Spaß, Bewegung, Sport und Spiel wichtig. Das Programm umfasste Aqua-Fitness, Gymnastik, Koordinationstraining, Walken/NW, Wandern sowie Discgolf im Park des Hauses Nordhelle. Das gemütliche Beisammensein mit Spielen und Gesprächen rundete jeweils den Tag ab.



In der Abschlussrunde waren sich alle einig, dass ihnen dieses Wochenende neben dem gemeinsamen Sport, neuen Kontakten und guten Gesprächen zu mehr Lebensfreude verholfen hat.

Auf den Spuren der Römer

25 Vereinsmitglieder, darunter die Teilnehmerinnen der monatlichen Wandergruppe reisten unter Leitung von Marianne Krawczyk an die landschaftlich schöne Mosel. Nach einem Stopp in Bernkastel-Kues begrüßte uns in Trier unser privater Stadtführer, Günter Ferring, ein Vetter der 1. Vorsitzenden. Am Kornmarkt mit dem wunderschönen Sankt Georgsbrunnen begann der Rundgang, der dann über den Hauptmarkt mit dem imposanten Petrusbrunnen bis zur Porta Nigra, ein früheres römisches Stadttor und zurück bis zum Dom führte. Bei einem gemeinsamen Abendessen mit einem besonderen Gläschen Wein klang dieser schöne 1. Tag aus.



Die Stadtführung wurde am nächsten Morgen zunächst per Bus bis hoch auf den Petrisberg, der eine tolle Aussicht bis nach Luxemburg bot, und dann noch einmal zu Fuß fortgesetzt. An der Hohen Domkirche St. Peter zu Trier, die die älteste Bischofskirche Deutschlands ist, endete die 2. Führung. Alle Teilnehmerinnen waren restlos begeistert und konnten diese kleine Auszeit vom Alltag so richtig genießen.

Hilfe zur Selbsthilfe - Betroffene helfen Betroffenen

Unsere langjährigen Erfahrungen haben immer wieder gezeigt, dass der Wunsch nach umfassender Information und Beratung vor allem aber der Erfahrungsaustausch mit Menschen, die das gleiche Schicksal und ähnliche Probleme haben, Krebskranke in die Selbsthilfegruppe führt.

Das Internet ist kein Ersatz hierfür und viel zu viel ungefilterte Informationen erreichen die Nutzer.

In unseren Gesprächskreisen sprechen wir gemeinsam über Sorgen und Probleme und suchen nach Wegen und Möglichkeiten, wieder gesund zu werden. Wir wollen zeigen, dass es möglich ist, trotz einer solchen Erkrankung zu einem erfüllten Leben zu finden.

Selbsthilfe fordert einen kompetenten Patienten. Mit der Diagnose heißt es lernen, eine neue Perspektive einzunehmen. Ich als Patient/in kenne am besten meine Ängste und meine Nöte. Ich weiß um meine Befindlichkeiten und Wünsche. Ich informiere mich zur Sache und Andere über mich! Ich stelle Fragen und hake nach, wenn ich etwas nicht verstanden habe. Hilfe ist keine Einbahnstraße, sie muss angenommen werden!

Vielfältige Möglichkeiten bieten wir hierzu an in unseren 3 Gesprächsgruppen, die von erfahrenen Betroffenen geleitet werden. Zwei Treffen finden im Club in Sankt Augustin statt. In Siegburg tauschen sich vornehmlich Frauen aus, die in metastasierter Situation leben. Auch die Angehörigen Krebserkrankter können in einer eigenen Gruppe mit Begleitung einer Psychologin ihre Sorgen, Nöte und Gedanken besprechen. Und noch etwas Besonderes: Seit 2 Jahren bieten wir speziell Treffen nur für Kinder an, wo ein Elternteil oder naher Angehöriger an Krebs erkrankt ist. Konfetti heißt dieses Projekt.



Resi Bauer-Kocar



Silvia Klein



Heidi Klöckener

Weitere Infos zu Ort und Zeit sowie Kontaktdaten finden Sie auf unserer Homepage oder können telefonisch erfragt werden bei:
Resi Bauer-Kocar Tel. 02241-336180 / Silvia Klein Tel. 02241-2516636 / Heidi Klöckener Tel. 02241-1692567

Wir sagen von Herzen DANKE

für vielfältige Unterstützung, die finanziellen Zuwendungen d.h. teils private, oftmals sehr großzügige Spenden aus Trauerfällen, Geburtstagen oder „einfach so“ für unsere Arbeit. Damit wurden und werden besondere Angebote erst möglich gemacht!



Spendenübergabe - Biking for Charity

Mit großer Freude durfte die 1. Vorsitzende Ingrid Schürheck gemeinsam mit dem Schatzmeister Günter Sterzenbach bereits zum 2. Mal einen großen Scheck diesmal über € 2.979,23 vom NEHF entgegen nehmen. Zugunsten unseres Vereins und dem Verein Paten für Afrika hat Philipp Sterzenbach (Bildmitte) mit engagierten Unterstützern wie auch schon in 2018 ein 3-tägiges Radevent auf die Beine gestellt



Besucherspende der Klassik-Bühne Rhein-Sieg der Kreissparkassenstiftung

Am 25.01.2019 durften wir 12.500 € entgegen nehmen. Christian Brand, Geschäftsführer der Stiftungen, (2. von links im Bild) betonte die wertvolle Bedeutung der Vereinsarbeit und das große Engagement mit vielfältigen Angeboten für die Betroffenen und auch deren Angehörigen.

Spenden an „Leben mit Krebs e.V.“

Kreissparkasse Köln
IBAN: DE 91370502990001210111
BIC: COKS DE 33

Spenden sind steuerlich absetzbar. Auf Wunsch erhalten Sie von uns daher eine Zuwendungsbescheinigung.

