



Kostenlose Vereinszeitung der Krebsberatungsstelle. Informationen über Prävention, Gesundheitsnachsorge und Hilfe zur Selbsthilfe.

27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4 • Tel.: 0471/9413407 • Fax: 0471/9413408 • E-Mail: krebsberatung@t-online.de



L(auf) zur Venus

Am 20. September findet zum 2. Mal der (L)auf zur Venus in Bremerhaven statt. Zu der Solidaritätsveranstaltung für krebskranke Menschen lädt der Kreissportbund Bremerhaven zusammen mit dem Verein Leben mit Krebs ein.

Nach dem tollen Erfolg im letzten Jahr würden wir uns wieder über eine rege Teilnahme freuen. Wie schon 2014 kann jede Altersgruppe teilnehmen, als Einzelperson oder als Gruppe. Rollstuhlfahrer(innen), Kinderwagen und tierische Begleiter sind herzlich willkommen!

Für das leibliche Wohl wird auch wieder gesorgt und schönes Wetter haben wir vorbestellt.

Wir freuen uns auf Sie/Euch!

Jahreshauptversammlung

Der Bericht des Vorstandes beinhaltet besondere Höhepunkte im Jahre 2014. Unsere traditionellen Veranstaltungen wie der Darmkrebstag im März, Brustkrebstag im Oktober und Männertag im November waren wieder gut besucht. - An dieser Stelle wurden auch unsere guten Kooperationen mit allen Kliniken in Bremerhaven und Debstedt gewürdigt.

Der Film „Geht doch!“ von und mit Annelie Keil fand in Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Kino und uns statt und war bei der ersten Vorstellung ausverkauft.

Das absolute Highlight im Jahre 2014 war unsere Jubiläumsfeier, die von Hans Neblung moderiert wurde. Viele Mitglieder, Freunde und Freundinnen sowie Kooperationspartner unseres Vereins haben das abwechslungsreiche Programm genossen.

Ausführliche Danksagungen gingen an unsere vielen ehrenamtlich tätigen Mitglieder, Einzelspender und -spenderinnen und Institutionen. Weitere Einzelheiten können dem Jahresbericht, der in der Beratungsstelle eingesehen werden kann, entnommen werden.

Nach der Erläuterung der Abschlusszahlen aus dem Jahr 2014 durch Frau Sabine Markmann und dem Bericht der Kassenprüferin Martina-Kirschstein-Klingner wurde auf Antrag der Vorstand von der Versammlung entlastet.

Bei den Neuwahlen zur 1. Vorsitzenden stellte sich Anita Matthiessen (einzige Kandidatin) und zum Schriftführer (einziger Kandidat) Herr Karl-Heinz Teichmann zur Verfügung und wurden gewählt. Bei der Wahl zur Kassenprüferin wurde Christa Wantje einstimmig gewählt.

Der Haushaltsplan für 2015 wurde von Frau Sabine Markmann vorgestellt und einstimmig genehmigt.

Abschließend nahm Ursula Beling die Ehrung der Mitglieder für über fünfjährige ehrenamtliche Tätigkeit vor. Unsere Anstecknadel „goldene Sonnenblume“ erhielten Christa Wantje, Doris Duden, Hertha Witt, Friedel Rinke, Brigitte Nickel und Gisela Böse.

Herzliche Grüße vom Vorstand

Ihre Anita Matthiessen

Ann Hummelsheim-Grütterert NACHRUF

Im März verstarb die Künstlerin Ann Hummelsheim-Grütterert. Sie war dem Verein Leben mit Krebs e.V. seit 1999 verbunden und im Jahr 2000 verschönerte sie mit ihrer Kunst einen Raum in der Geschäftsstelle, den „Sonnenblumenraum“.

Nicht nur dadurch wird sie uns unvergessen bleiben.



Die Wiederentdeckung der AROMATHERAPIE

Die moderne Aromatherapie wurde in Frankreich neu begründet und ist an den medizinischen Universitäten dort ein Unterrichtsfach. Jeder französische Arzt kennt sich in der Aromatherapie aus und Behandlungen werden dort von den Krankenkassen übernommen.

In Deutschland ist der Erfolg der Aromatherapie bisher bescheiden geblieben, dies mag hauptsächlich daran liegen, dass es einige Händler ätherischer Öle verstanden haben, Rezepte auf den Markt zu bringen, um teuerste Öle herzustellen, deren therapeutischer Nutzen aber bei nahezu Null sind. Das sind immer wieder skrupellose Profiteure, die Naturheilmethoden in Verruf bringen.

Dabei ist gerade die Aromatherapie eine ideale Therapieform in unserer hektischen Zeit. Stress ist der Auslöser für viele Erkrankungen, sowohl seelischer als auch körperlicher Natur. Dem kann die Aromatherapie einiges entgegenzusetzen. Schon eine als angenehm empfundene Raumbeduftung kann für eine notwendige Entspannung sorgen. Darauf setzen auch hierzulande immer häufiger Arztpraxen.

Wie bei jeder Therapieform, so darf auch in der Aromatherapie ein wesentlicher Gesichtspunkt nicht übersehen werden:

„Allzuviel ist ungesund“ oder „Allein die Dosis macht's“



Neben der Raumbeduftung kommen ätherische Öle auch bei Massagen immer häufiger zum Einsatz. Durch ihren Einsatz wird der Effekt einer Massage mehrfach verstärkt. Dies geschieht einmal deshalb, weil angenehme Düfte einen gewissen psychischen Effekt hervorrufen und zum anderen dadurch, weil die Substanzen der ätherischen Öle durch die Haut dringen und dort ihre Wirkungen entfalten.

Passend zu diesem Thema fand im April ein interessanter Vortrag in unserer Beratungsstelle statt. Die Krankenschwester und Aromatherapeutin Sandra Holleitner erzählte etwas über die Geschichte der Öle und wie sie schon im Mittelalter eingesetzt wurden.

Ätherische Öle sollten, wenn sie eingesetzt werden immer aus 100% naturreinen Ölen bestehen. Erhältlich sind diese in Reformhäusern, Bioläden und übers Internet.

Duftmischung: „Sicherheit und Zuversicht geben“

2 Tropfen Zeder, 2 Tropfen Benzoe siam,
2 Tropfen Lavendel fein.

Für die Raumbeduftung in eine Duftlampe mit etwas Wasser geben oder zum Auftragen auf die Haut mit 20ml Olivenöl vermischen.

Einige Teilnehmerinnen erklärten, dass sie bereits Erfahrung mit ätherischen Ölen haben, wie z.B. der Einsatz von Lavendelöl bei sehr unruhigen Bewohnern mit Demenz in einem Seniorenheim, oder Melisse zur Angstminderung. Gemischt werden die Öle z.B. mit Mandelöl, das sehr hautverträglich ist, oder Olivenöl, was sich sehr gut bei trockener Haut bewährt hat.

Mittlerweile wird die Aromatherapie auch in der Schulmedizin diskutiert und in einigen Apotheken kann man sich gut beraten lassen. Denn die Anwendung sollte sehr sorgfältig erfolgen, allergische Reaktionen können möglich sein. Zum Abschluss bekamen wir ein paar Rezepte zum Selbermischen eines Aromaöls (s.o.).

Susanne Heins

Urlaub auf der Insel LANGEOOG

Am 23.02.2015 startet der Bus pünktlich in Richtung Bensersee. Es wird eine sehr entspannte Reise, ohne Stau, Glatteis, Regen oder Sturm. Unser Ziel erreichen wir 30 Frauen so pünktlich, dass noch viel Zeit für eine Kaffeepause ist, bevor wir die Fähre für die nächste Etappe entern. Hier kann sich jede einen Platz nach ihrem Geschmack suchen. Sogar auf dem Deck kann bei Sonnenschein und an windgeschützten Ecken die Überfahrt verbracht werden.



Am Hafen von Langeoog werden wir allerdings von Nieselregen begrüßt. Von hier geht es mit der Inselbahn zum Ortsanfang. Dann gibt es die Möglichkeit mit dem Elektrotaxi zur Unterkunft zu fahren oder zu Fuß bis zum Haus Bethanien in der Barkhausenstraße zu laufen. Die Fußgängerinnen werden auf diesem Weg von Regen, Graupel und Hagel begleitet. Das ist kein so herzlicher Empfang.

In der Unterkunft werden die Zimmer verteilt und bezogen, es gibt Kaffee und Kuchen und dann geht's los mit dem Spaziergang zum Wasserturm und natürlich ans Wasser. Draußen empfängt uns jetzt ein blauer Himmel mit strahlendem Sonnenschein. Unglaublich! Es wird ein herrlicher Spaziergang. Besser kann unser Urlaub auf der Insel nicht beginnen.

Um 18.00 Uhr treffen wir uns beim Abendbrot, dass in Büffetform angeboten wird. Tolles Angebot. Es muss niemand hungern. Unser anschließender Kennenlernabend wird eine fröhliche Angelegenheit. Ab 20.00 Uhr ist Zeit zur eigenen Verfügung. Während der Tage auf Langeoog ist keine Teilnehmerin gezwungen, an den Angeboten teilzunehmen. Das heißt, jede kann sich ihr individuelles Programm zusammenstellen.

Jeder Tag kann morgens mit von Gisela angeleiteten Atem- und Dehnungsübungen begonnen werden, um 08.15 Uhr gibt es das Frühstück. Auch dieses in Büffetform. Die sehr gut durchgeführte Inselführung startet um 09.45 Uhr. Leider begleitet uns Nieselregen und Wind. Wem diese Führung zu anstrengend ist, kann sie mit der Kutsche unternehmen.

Wir werden wirklich liebevoll von Dagmar und Gisela umsorgt. Zum Mittag gibt es zwei Gerichte zur Auswahl. Auch sie werden in Büffetform angeboten. Slow Walking mit Gisela, Spaziergang mit Dagmar oder die Zeit in Eigenregie zu verbringen, sind die Angebote für den Nachmittag.

Das Wetter wird immer besser. Die Wolkenwand reißt auf, die Sonne scheint, beim Slow Walking kommen wir ins Schwitzen. Anschließend trifft sich ein großer Teil der Gruppe gut gelaunt im Café wieder. Nach dem Abendbrot bietet Gisela Muskelentspannung nach Jacobsen an. Was für eine Wohltat!

Fortsetzung auf Seite 4



Ankunft im Hagelschauer,
kurz darauf blauer Himmel,
Sonnenschein, milde Luft,
baumelnde Seele,
keimende Hoffnung.

Sportliche Aktivitäten,
erfrischende Strandgänge,
nette Gesellschaft,
fröhliche Spiele,
spontane Gespräche,
stille Andachten.

Gemeinsame Mahlzeiten
vom üppigen Büffet.
Strandnahe Unterkunft,
auch barrierefrei.
Einladende Cafés mit
Sanddorntorte und Eiergrog.

Inselführung zum Wasserturm
und Lale Andersen-Denkmal,
mit „Schatzkästchen“ zum Strand,
Fund einer kleinen Muschel,
dem „Engelsflügel“, zur Begleitung
während glücklicher Inseltage.

Dorothea Kokot-Schütz

Fortsetzung von Seite 2

Urlaub auf der Insel LANGE00G



An unserem dritten Tag zeigt sich schon morgens die Sonne zwischen den Wolken. Um 10.00 Uhr startete Gisela mit einer Gruppe von Teilnehmerinnen zum Breath Walking während Dagmar alternativ einen Spaziergang anbietet. Bei tollem Wetter sind wir unterwegs und genießen die Insel. Der Nachmittag wird in Eigenregie gestaltet. Es kann z.B. das Schwimmbad oder die Sauna besucht werden. Leider regnet es, so dass die Cafés gut besucht sind. Später ist ein schöner Spaziergang wieder

möglich. Um 19.00 Uhr können die Angebote von Gisela (Pilates) und Dagmar (Abendspaziergang) genutzt werden.

Mit Dehnungsübungen, Anspannung und Entspannung fängt der vierte Tag gut an. Heute kann der Vormittag allein gestaltet werden. Viele machen ausgiebige Strandspaziergänge. Um 16.30 Uhr gibt es noch einmal ein Pilatesangebot von Gisela. Sie hat eine tolle Art es zu erklären und durchzuführen. Nach dem Abendbrot beginnt um 19.30 Uhr unser Abschiedsabend mit Geschichten, Gedichten und Gesang. Das Lachen kam auch nicht zu kurz.

Mit Entspannungs- und Atemübungen kann auch der letzte Tag begonnen werden, obwohl es nicht geplant war. Um 10.00 Uhr starten wir zum Inselspaziergang mit dem Ziel, das Grab von Lale Andersen zu besuchen. Das Wetter ist wieder toll, Strand und Wasser laden herzlich zum letzten Spaziergang ein. Um 14.30 Uhr beginnt unsere Rückreise. Begleitet von Sonnenschein ver-

bringen viele die Rückfahrt auf dem Deck der Fähre. Im Bus klingelt dann Dagmars Handy. Wir sollen Koffer von anderen Gästen mitgenommen haben. Keine hat einen fremden Koffer eingeladen, aber sicherheitshalber wird nachgesehen. Der Bus stoppt, Gepäckklappe öffnen. Schnell stellt sich heraus: Wir haben Koffer „geklaut“. Wie das passiert ist, ist nicht zu klären. Sehr ruhig klärt Dagmar die Situation. In Varel wird ein Einkaufspark angefahren, die Koffer bei einem Unternehmen geparkt, wo sie der Besitzer abholt. Nach der Aufregung geht die Fahrt entspannt weiter, Dagmar verteilt die persönliche Erinnerungskarte und unser Busfahrer sorgt für die sichere Ankunft in Bremerhaven.

Ein dickes Dankeschön an Dagmar und Gisela. Sie haben uns eine sehr schöne Zeit bereitet, dazu das gesunde Nordseeklima, das überwiegend schöne Wetter und die gute Unterkunft. Alle Beteiligten freuen sich schon auf den nächsten Inselurlaub.

Ingrid Parpart

SICHERHEIT IM ALLTAG

Bereits im letzten Jahr fand eine sehr interessante Veranstaltung in unseren Geschäftsräumen statt. Der „Stammtisch der Ehrenamtlichen“ hatte die Polizeikommissarin Frau Koellner eingeladen. Sie berichtete uns von ihrer Arbeit und beantwortete viele Fragen unsererseits. Wir, 13 Damen und 2 Herren, waren sehr davon überzeugt, dass wir uns nicht so schnell ins Bockshorn jagen lassen, dass wir doch nicht auf die sogenannten Enkeltricks und andere kriminellen Machenschaften, reinfallen würden. Wir doch nicht! Frau Koellner zog uns ganz schnell diesen Zahn und machte uns klar, dass diese Gauner so was von raffiniert sind und jede Menge Tricks

auf Lager haben. Wir wurden dann doch sehr nachdenklich. Wir lernten u.a. nicht zu vertrauensselig zu sein, nicht jeden in die Wohnung lassen, lieber einen Nachbarn oder Bekannten dazuzuholen, Fremden gegenüber ein gesundes Misstrauen walten zu lassen und eventuell um Hilfe zu bitten. Weil diese Thematik doch sehr umfangreich wie spannend ist, haben wir Frau Koellner gebeten, sich für eine weitere Veranstaltung zur Verfügung zu stellen. Darauf freuen wir uns und hoffen wieder auf eine rege Beteiligung.

Erna Rogall



Bretter, die die Welt bedeuten...

dahin zog es auch uns, die Mitglieder des ehrenamtlichen Stammtisches. Ein Blick hinter die Kulissen des Stadttheaters Bremerhaven erwartete uns. Eine sehr nette Mitarbeiterin, (Apollonia) der Marketingabteilung des Theaters begrüßte uns und los ging der „Rundgang“.

Auf die große Bühne haben wir es nicht geschafft, denn es fanden gerade Proben für die Lichttechnik statt. Mucksmäuschenstill haben wir kurz einen Blick riskieren können, dann ging es schon weiter in die verschiedenen Bereiche wie Tischlerei, Elektrowerkstatt, und Requisite. Manche Abteilungen waren schon im Feierabend und so konnten wir leider nicht alles sehen. Ich hätte z.B. zu gern „die Maske“ gesehen, also dort wo die Künstler geschminkt werden.

Es fanden ebenfalls gerade Proben der Tänzer statt und wir konnten auch dort kurz zuschauen. Wir gingen weiter, treppauf und treppab, immer bestens informiert durch Apollonia, die übrigens stark erkältet war und tapfer gegen ihre drohende Heiserkeit ankämpfte.



Wir kamen an Löwen und Drachen vorbei, alles aus Pappmaché, an einigen Kleiderständen mit Kostümen und Ballettröckchen. Wir waren sehr überrascht als wir hörten, das das Stadttheater z.B. über einen Kostümfundus von 40.000 (!) Kostümen verfügt.

Kurz noch einen Blick in den Orchestergraben werfen, dann waren wir auch

schon am Ende unserer Führung. Zum Abschluss „kaffeisierten“ wir noch in der Mensa der Hochschule Bremerhaven.

Es war ein sehr interessanter Nachmittag, gut organisiert von Reinhard Kostur und die nächste Unternehmung wird folgen, da bin ich mir sicher.

Susanne Heins

SPIEGELMOTTO

**Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen
Geschwindigkeit zu erhöhen.**

(Mahatma Gandhi)

VOLKSKRANKHEIT EINSAMKEIT / ISOLATION

Liebe Leserinnen, liebe Leser dieses Beitrages,

meine Intention diese Zeilen zu schreiben, liegt in der Erfahrung meiner Arbeit, die ich seit meiner eigenen Diagnose „Kehlkopfkrebs“ mache. Diese ist die Leitung der Selbsthilfegruppen der Kehlkopferierten in Bremen und Bremerhaven, sowie der verantwortlichen Patientenbetreuung in diesem Bundesland.

Wir machen uns alle nichts vor, wenn wir zugeben, dass wir sicher waren, dass der Kelch an uns vorbeigeht, wenn es um die Diagnose „Krebs“ geht. Leider ist es heute noch so, dass sich die überwiegende Zahl der Menschen der Diagnose ergeben und sich danach aufgeben. Daran ist sicher auch der Schock der Diagnose schuld, weil auch heutzutage noch viele Menschen davon überzeugt sind, dass die Diagnose Krebs mit dem Tod einhergeht. Das ist aber längst nicht mehr so. Die Medizin verfügt über moderne, zuverlässige und sehr hilfreiche Therapieformen, trotz der Diagnose, weiterhin ein lebenswertes und erfülltes Leben zu führen.

Seit letztem Jahr beobachte ich in meiner Funktion als Gruppenleiter einer Selbsthilfegruppe und als Patientenbetreuer den Verlauf vieler Leben betroffener Menschen. Darunter nicht nur Menschen mit der Diagnose Kehlkopfkrebs, sondern mit der Diagnose Krebs im Allgemeinen.

Wenn man sich in diesem Zusammenhang mal das Leben der Menschen ansieht, dann entsteht ein ganz klarer Eindruck der sich durch die meisten Verläufe zieht.

Der Eindruck, der dabei entsteht, ist nicht, dass die Volkskrankheit „Rücken“ oder ähnliches ist, sondern dass die Volkskrankheit Nummer 1 die Einsamkeit/Isolation ist. Es geht hier also in die psychische Ebene, die für einen Großteil der Erkrankungen verantwortlich ist. Das sieht heute auch die Medizin schon so, die immer mehr Patienten nicht mehr nur der Diagnose nach behandelt, sondern die Therapie auf den Menschen als Ganzes abstimmt.

Die Einsamkeit und Isolation beginnt heute oft schon in den ersten Schuljahren, wo auf den jungen Menschen schon ein enormer Druck ausgeübt wird. Dazu kommt, dass die Medienwelt, die Technik, die heute nicht mehr wegzudenken sind, einen wesentlichen Einfluss auf die Jugend nimmt. Es zählen immer weniger persönliche Kontakte, alles wird auf PC und Handy reduziert. Wie wichtig persönliche Gespräche sind, ist oft nicht deutlich und wird auch in vielen Familien nicht mehr unterstützt. Dieses zieht sich auch durch die berufliche Laufbahn, wo es nur noch um Leistung geht, mehr erreichen bei immer mehr Stunden und Arbeitsaufwand, und oft immer weniger Geld.

Auch das ist eine wesentliche Art der Einschränkung und somit eine Art der Einsamkeit, denn für Freizeit bleibt oft wenig Zeit.

Die schlimmste Form der Einsamkeit und Isolation trifft die meisten dann, wenn sie mit einer Diagnose wie Krebs konfrontiert werden. Ich sehe das sehr oft bei Patienten, die ich betreue. Gerade ältere Menschen neigen dazu, sich nach der Diagnose Krebs, zurückzuziehen.

Sicher hat man in der heutigen Medizin die besten Techniken und Therapieformen, die eine lange Lebenszeit ermöglichen. Doch alles in allem, kann man sagen, dass die beste Heilungsbewährung der Patient selber ist. Der Weg nach vorne, das weitere Erleben des Lebens mit Angehörigen und Freunden sorgt dafür, dass das Leben erfüllt bleibt. Auch die Selbsthilfegruppen können eine Stütze für Betroffene und ihren Angehörigen sein und neue Energien wecken, durch z.B. gemeinsame Unternehmungen.

Ich selber danke für die Erkrankung, denn diese Diagnose hat mir bewusst gemacht, wo mein Platz im Leben ist, und was meine Aufgabe ist.

Sorgen Sie mit eigenem Engagement dafür, dass die Volkskrankheit Nummer 1, die Einsamkeit und Isolation, nicht weiter an erster Stelle bleibt. Oft hilft es schon einfach nur mal lieb zu grüßen, den anderen fragen, wie es ihm geht, ein bisschen Anteil an dem anderen nehmen. Geht miteinander und nicht nacheinander.

In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen allen Gesundheit und Liebe in Ihrem Leben.

Herzlichst, Frank Denecke

SELBSTHILFGRUPPEN

Gruppen, die von Ärzten begleitet werden

Leukämie, Lymphom- und Plasmozytomerkrankte (begleitender, onkologisch erfahrener Arzt Andreas Scheiter aus Bederkesa)	Beginn: 17:30 Uhr jeden letzten Mittwoch im Monat
--	--

Selbsthilfgruppen in unseren Vereinsräumen

Prostatagruppe	jeden 1. Montag im Monat	Beginn: 18:15 Uhr
Eltern betroffener Kinder	jeden 1. Dienstag im Monat, auf Anfrage	Beginn: 20:00 Uhr
Stomagruppe	jeden 3. Dienstag im Monat, auf Anfrage	Beginn: 18:00 Uhr
Asbestosegruppe	jeden 3. Dienstag im Monat, auf Anfrage	Beginn: 15:00 Uhr
Darmkrebsgruppe	jeden 4. Dienstag im Monat, auf Anfrage	Beginn: 19:00 Uhr
Brustkrebsgruppe II	jeden 2. Mittwoch im Monat	Beginn: 18:00 Uhr
Kehlkopfgruppe	jeden 3. Mittwoch im Monat	Beginn: 15:00 Uhr
Frauengesprächskreis	jeden 3. Donnerstag im Monat	Beginn: 10:00 Uhr
Brustkrebsgruppe I	einmal im Monat geschlossene Gruppe	Beginn: 18:00 Uhr
Trauergruppen	Es sind mehrere Trauergruppen an unterschiedlichen Tagen und zu unterschiedlichen Uhrzeiten vorhanden. Bitte Zeiten erfragen.	

Spezielle Beratungsangebote

Unterstützende Gespräche (nach Bedarf) **für Kinder und Jugendliche** von an Krebs betroffenen Elternteilen
Stomaberatung (künstlicher Blasen- oder Darmausgang) nur nach Bedarf. Bitte melden Sie sich an.

Haben Sie den Wunsch oder das Bedürfnis nach einer Selbsthilfgruppe, die es bei uns noch nicht gibt, rufen Sie uns gerne an.
 Wir unterstützen Sie beim Aufbau der Selbsthilfgruppe. Tel.: 0471 / 941 34 07

KURSE

Kursangebote nur mit Anmeldung, Kursgebühren und nähere Informationen unter 0471 / 941 34 07, Einstieg jederzeit möglich

Montag	Rückengymnastik	Kursleitung: Brigitte Kuhl	Beginn: 09:00 Uhr
Montag	Beckenbodengymnastik (für Männer)	Kursleitung: Brigitte Kuhl	- auf Anfrage -
Montag	Wassergymnastik (nach Brustkrebs-OP)	Kursleitung: T. Schleppe	Beginn: 15:30 Uhr, 16:00 Uhr 16:30 Uhr, 17:00 Uhr
Dienstag	Funktionsgymnastik (nach Brustkrebs-OP)	Kursleitung: Brigitte Kuhl	Beginn: 10:00 Uhr, 11:00 Uhr
Freitag	Pilates	Kursleitung: Gisela Ufferfilge	Beginn: 10:00 Uhr
Freitag	Angeleitete Frauengruppe nach Bedarf	Kursleitung: Sabine Bütow	Beginn: 15:00 Uhr

Kurse zur Entspannung und Gesundheitsförderung

Dienstag	Chakrameditation	Kursleitung: Felicitas von Kotzebue	Beginn: 17:00 Uhr
Dienstag	Qigong chin. Heilgymnastik (90 Min.)	Kursleitung: Renate Sturm	Beginn: 19:00 Uhr
Mittwoch	Yoga (90 Min.)	Kursleitung: Waltraud Griebhammer	Beginn: 16:30 Uhr
Mittwoch	Ich atme (ab Herbst)	Kursleitung: Sonja Gerhardt	Beginn: 14:00 Uhr
Donnerstag	Achtsamkeitstraining (ab Oktober)	Kursleitung: Susanne Mierwaldt	Beginn: 18:00 Uhr

TERMINE

Mittwoch	08.07.2015	Stammtischrunde - Sicherheit im Alltag PK Pamela Koellner, Polizei Bremerhaven Gäste sind herzlich willkommen	Beginn: 15:00 Uhr
		Bestattungsvorsorge, worauf sollte ich achten? Sandra Staschewski, Ellermann Bestattung	Beginn: 19:00 Uhr
Dienstag	28.07.2015	Kosmetikseminar für Patientinnen in Therapie Gemeinsame Veranstaltung der DKMS u. Leben mit Krebs e.V. Nur mit Anmeldung	Beginn: 15:00 Uhr
Freitag	07.08.2015	Unser traditionelles Grillfest Im Hinterhof der Kurfürstenstr., Kosten: Mitglieder 6,00 €, sonstige TeilnehmerInnen 8,00 €	Beginn: 15:30 Uhr Ende: 18:00 Uhr
Mittwoch	09.09.2015	Stammtischrunde Gäste sind herzlich willkommen	Beginn: 15:00 Uhr
Sonntag	20.09.2015	(L)auf zur Venus 2. Solidaritätslauf zugunsten krebskranker Menschen Im Bürgerpark Bremerhaven mit dem Turnkreis Bremerhaven	Beginn: voraussichtlich 10:00 Uhr
Vorschau Informationstage			
Samstag	17.10.2015	14. Brustkrebstag im t.i.m.e.Port II	Programme ab Mitte September
Samstag	31.10.2015	14. Männergesundheitsstag im t.i.m.e.Port II	Programme ab Anfang Oktober
Termin findet künftig immer am 1. Samstag nach dem 3. November (Männertag) statt.			

FREIZEITAKTIVITÄTEN in unseren Vereinsräumen

Malen zur Entspannung	jeden Montag im Monat: 15:00 - 17:00 Uhr
Männerfrühstück	jeden 1. Montag im Monat: 09:00 Uhr - nur mit Anmeldung -
Singen + Klönen	jeden 1. Mittwoch im Monat: 15:00 - 17:00 Uhr
Wandergruppe	jeden 3. Mittwoch im Monat - nur mit Anmeldung - Treffpunkt zu erfahren in der Beratungsstelle. Gewandert wird bei jedem Wetter.
Spielenachmittag	jeden letzten Mittwoch im Monat: 15:00 - 17:00 Uhr
Frauenfrühstück	jeden 1. Donnerstag im Monat: 10:00 Uhr - nur mit Anmeldung -

Änderungen sind bei allen Veranstaltungen möglich, achten Sie bitte auf die Nordsee-Zeitung unter in Kürze, den Tageskalender oder rufen Sie uns an: 0471 / 941 34 07.
Haben Sie Wünsche, die wir organisieren können, z. B. Vorträge von Ärzten oder Therapien, Entspannungskurse, Gymnastikkurse, Freizeitangebote:
Melden Sie sich bitte bei uns. Wir setzen es dann gerne in die Tat um.

TAGES- UND MEHRTAGESFAHRTEN nur mit Anmeldung

Freitag bis Sonntag	17.07.-19.07.2015	Städtetour nach Celle der Männerfrühstücksrunde Geschlossene Gruppe
Mittwoch	02.09.2015	Klinikbesichtigung in Bad Zwischenahn (in Planung) Abfahrt: 8:00 Uhr Stadthalle, Rückkehr gegen 19:00 Uhr Kosten: Betroffene u. Mitglieder 7,00 €, sonst. TeilnehmerInnen 20,00 €

Zahlungsmodalitäten:

Bei Buchungen von Tagesfahrten muss der Reisepreis direkt entrichtet werden oder binnen 3 Tagen per Bank, ansonsten verfällt die Buchung.

NEU: Bei Mehrtagesfahrten fällt eine Anzahlung von 50 € ebenfalls binnen 3 Tagen nach Buchung an, ansonsten verfällt die Reservierung.

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis 8 Wochen vor Beginn der Reise möglich, bis dahin ist auch der gesamte Reisepreis zu bezahlen. Die Absage bedarf der Schriftform.

Geht die Absage später als 8 Wochen vor Reisebeginn ein, gilt der Betrag für den Fall, dass der Platz nicht besetzt werden kann, als Ausfallgebühr. Denken Sie bitte daran ca. 5 Wochen vor Reisebeginn eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, die bei Verhinderung durch Krankheit eintritt. Bitte haben Sie Verständnis für diese Regelung.

Wir freuen uns auf eine schöne Zeit mit Ihnen und wünschen einen guten und erlebnisreichen Sommer mit vielen schönen Eindrücken. Ihr Team von Leben mit Krebs e.V.

IMPRESSUM

„Leben mit Krebs e.V.“ / Kostenlose Vereinszeitung / Ausgabe 13, Juni 2015

1. Vorsitzende: Anita Matthiessen, 27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4

Redaktion: Susanne Heins / Gestaltung: Medienwerkstatt Lehe, ESF-gefördertes Projekt

von faden e.V. / Druck: Müller Ditzten Druckerei AG, Bremerhaven / Auflage: 1.000

IN EIGENER SACHE

Wenn Sie auch einen Artikel für die nächste Vereinszeitung schreiben möchten, schicken Sie ihn bitte an die Geschäftsstelle in der Kurfürstenstraße oder an: info@krebsberatungbrhv.de