

Außensprechstunden

- **Immenstadt**
- **Kaufbeuren**
am Klinikum Kaufbeuren
Dr.-Gutermann-Str. 2, 87600 Kaufbeuren
- **Memmingen**
im Haus „City-Seelsorge“
Marktplatz 15, 87700 Memmingen
- **Mindelheim**
an der Kreisklinik Mindelheim
Bad Wörishofer Str. 44, 87719 Mindelheim

Für alle Außensprechstunden Termine nach Vereinbarung über die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten: Tel. 0831 - 52 62 27 -0

Spenden und Mitgliedschaft

Die Bayerische Krebsgesellschaft ist ein gemeinnütziger Verein, der sich seit 1925 für die Interessen krebserkrankter Menschen einsetzt.

Unsere Arbeit wird anteilig durch die GKV, die PKV und den Bezirk Schwaben gefördert. Um unsere breitgefächerten Aufgaben im Sinne der Betroffenen dauerhaft erfüllen zu können, sind wir auf die Unterstützung durch Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen.

Wir freuen uns über jede Spende:

Spendenkonto: 28487, Allgäuer Volksbank
IBAN: DE81 7339 0000 0000 0284 87
BIC: GENODEF1KEV

Spenden an uns sind steuerbegünstigt.

Veranstalter

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Kronenstr. 36, 2. OG (Aufzug)
87435 Kempten
Tel. 0831 - 52 62 27 -0, Fax 0831 - 52 62 27 -99
kbs-kempten@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Sie werden beraten von:

- **Marianne Jung**
Dipl.-Pädagogin, Psychoonkologin (DKG),
Systemische Therapeutin /
Familientherapeutin (DGSF)
Leiterin der Krebsberatungsstelle
- **Michael Schüßler**
Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Psychoonkologe (DKG)
- **Birgit Pfeffer**
Dipl.-Psychologin, Psychoonkologin (DKG),
zertifizierte MBSR- und Breathworks-Trainerin
- **Francesca D'Agate**
Sozialpädagogin (B.A.), Psychoonkologin (DKG)
- **Claudia Freisinger-Rubin**
Assistenzkraft

Unsere Öffnungszeiten:

Mo - Do 09:00 - 12:00 Uhr
Mo + Mi 13:00 - 17:00 Uhr

Gefördert durch:



 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Veranstaltungen, Vorträge und Gruppenangebote

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu

Jahresprogramm 2024

**Für Menschen mit Krebs,
Angehörige und Interessierte**

Gesprächskreise in der Krebsberatungsstelle

- **Geleitete Gesprächsgruppe für „junge Krebserkrankte“ (18 - 39 Jahre)**
Termin: Jeden 2. Dienstag im Monat,
09:30 - 11:00 Uhr
Leitung: Francesca D'Agate
- **Geleitete Gesprächsgruppe für Angehörige**
Termine: Montag, 19.02./22.04./17.06./
12.08./07.10./02.12. von 16:30 - 17:30 Uhr
Leitung: Marianne Jung
- **Austausch-Treff Leukämie- und Lymphomerkranke**
Termin: Jeden 3. Mittwoch im Monat,
17:00 - 18:30 Uhr
- **ONLINE! Männertreff: Gut gegen Kopfkin**
Themenbezogener Online-Austausch für Männer
Termine und Infos: In der Psychosozialen
Krebsberatungsstelle Kempten oder auf der
Homepage der Bayerischen Krebsgesellschaft
Leitung: Alexander Greiner

Experten-Sprechstunden

nach Vereinbarung

- **Lymphödemberatung**
Ursachen, Gegenmaßnahmen, Therapiemöglichkeiten. Wie kann ein Lymphödem entstehen? Wie kann ein Lymphödem behandelt werden? Was kann ich selbst machen?
- **Fatigue-Sprechstunde**
Für Krebspatienten mit Müdigkeit und Erschöpfung inkl. ausführlicher Diagnostik und Beratung
- **Ernährungsberatung bei Krebs**
Kompetente Beratung und Betreuung rund um das Thema Essen, Trinken & Genuss
Kostenfreie Erstberatung

Gruppenangebote

Anmeldungen zu den Gruppenangeboten, Vorträgen und Sprechstunden in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Kempten-Allgäu, Tel. 0831 - 52 62 27 -0. **Sollten Sie aus finanziellen Gründen eine Ermäßigung benötigen, sprechen Sie uns bitte an.**

• Iller-Spaziergänge 2024

"Bewegung macht beweglich – und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen." Paul Haschek (*1932)

Die Stärkung der Fitness wirkt sich positiv auf die chronischen Erschöpfungszustände aus. Durch vermehrte Sauerstoffaufnahme in der freien Natur werden Glückshormone freigesetzt und Stresshormone abgebaut. Wir gehen in einem ruhigen Tempo entlang der Iller. Dabei genießen wir die Natur in Stille oder bei einem Gespräch.

Leitung: KBS Kempten-Allgäu

Treffpunkt: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten-Allgäu

Termine: Jeweils dienstags von 09:00 - 10:30 Uhr am 20.02./23.04./18.06./24.09./05.11.

Anmeldung nicht erforderlich!!!

Kosten: kostenfrei

• Achtsame Bewegungen und Meditation

Sanfte Bewegungsübungen und Achtsamkeitsmeditation unterstützen die Stärkung von Körper und Geist. Die Übungen fördern Selbstgefühl und Selbstfürsorge sowie den Umgang mit der möglicherweise veränderten Lebenssituation.

Kurs 1: 4 x donnerstags am 29.02./07.03./14.03./21.03. von 10:00 - 11:00 Uhr

Kurs 2: 4 x mittwochs am 06.11./13.11./20.11./27.11. von 15:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Birgit Pfeffer

Kosten: kostenfrei

• Kompakt-Kurs Jin-Shin-Jyutsu – Strömen

Jin Shin Jyutsu kann man als „Akupunktur mit den Händen“ beschreiben. Das Halten von bestimmten Körperpunkten mit den eigenen Fingern ermöglicht u.a. einen tiefer werdenden Atem, ruhigen Geist, Entspannung und Regeneration. Die im Kurs meditativ angeleiteten Übungen sind einfach anzuwenden. Ein nicht an erkranktes Familienmitglied kann gegen eine Gebühr teilnehmen.

Leitung: Irmgard Namer,

Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Jeweils montags von 16:30 - 18:30 Uhr

Kurs 1: Mo. 04.03. und 11.03.

Kurs 2: Mo. 28.10. und 04.11.

Kosten: 30 €/Kurs/Teilnehmer

• Trainingsgruppe Indoor

Den Alltag wieder mühelos bestreiten und dabei neues Selbstvertrauen erlangen. Dieses Ziel verfolgen wir in der onkologischen Trainingsgruppe. Hierfür werden durch Bewegung und auf das individuelle Niveau angepasste Übungen zum Aufbau der Grundfitness genutzt.

Leitung: Daniel Niebauer,

Sportwissenschaftler (B.Sc.), Fitness & Health Manager, Certified Strength & Conditioning Specialist (NSCA), Personal Trainer, Ernährungsberater

Termine: 8 x dienstags von 18:00 - 19:00 Uhr ab 16.04.2024 bis 04.06.2024

Kosten: 25 €/Teilnehmer

• Singen – Workshop

Mit Bezug auf die primären Indikationen – Angst, Depression, Schmerzen, Sinnfrage – werden sehr einfache Lieder mit affirmativen Botschaften („Erden“, „Fließen“, „Verbundenheit“) gesungen. Atmungsvertiefende und stimmöffnende Übungen fördern die Selbstregulation.

Leitung: Norbert Hermanns, Musiktherapeut, Sänger, Heilpraktiker für Psychotherapie
Jeweils 90 Min. von 10:30 - 12:00 Uhr

Nähere Informationen auf Anfrage.

• Gesprächskreis „Lasst uns doch mal über Sterben und Tod sprechen“

Gedanken, Ängste und Sorgen kreisen oft um das Thema Sterben und Tod. Sie wollen aber niemanden damit belasten? Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, sich an das Thema heranzutasten und vielleicht einen Weg zu entdecken, einen gelasseneren Umgang damit zu finden.

Leitung: Edith Hersping,

Ausbildungen in Psychotherapie, Psychoonkologie und Hospizarbeit und Kunsttherapeutin

3 zusammenhängende Termine jeweils donnerstags 06.06./13.06./20.06 von 17:00 - 18:30 Uhr

• Wohlfühlzeit für Frauen

Eine kleine Auszeit zur Stärkung von Körper, Geist und Seele. Mit Achtsamkeitsübungen, Musik, sanfter Bewegung, Impulsen für Genuss und Lebendigkeit.

Leitung: Birgit Pfeffer

Termine: Do. 25.04. und 17.10. von 14:00 - 17:00 Uhr

Kosten: kostenfrei

Vorträge

in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Kempten

Anmeldung erforderlich!

Die Vorträge sind kostenfrei.

• Immunsystem stärken

Mittwoch, 21.02.2024, 14:30 - 15:30 Uhr

Referentin: Barbara Graf, Ernährungsberatung

• Training während und nach einer Tumorerkrankung

Dienstag, 12.03.2024, 18:00 Uhr

Referent: Daniel Niebauer, Sportwissenschaftler

• Zurück in den Beruf – welcher Einstieg passt zu mir?

Mittwoch, 03.04.2024, 16:00 - 18:00 Uhr

Referentin: Elke Zimmer, Business Coach (DBVC e.V.)

• Erwerbsminderungsrente: Wie? Was? ...

Mittwoch, 03.07.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Referentin: Evi Kramer

• Effekte von Training und Bewegung während der Krebstherapie

Dienstag, 16.07.2024, 18:00 Uhr

Referent: Daniel Niebauer, Sportwissenschaftler

• Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Montag, 16.09.2024, 17:00 Uhr

Referent: Ludwig Straub, Rechtsanwalt

• Ernährung: Neues aus der Krebsforschung

Donnerstag, 24.10.2024, 10:00 - 11:30 Uhr

Referentin: Barbara Graf, Ernährungsberatung