

Erreichbarkeit mit dem ÖPNV:

Ab Hauptbahnhof Essen Buslinie 154/155
(Richtung Kupferdreh) bis Haltestelle Elisabeth-
Krankenhaus.

Oder Buslinie SB15 (Richtung Burgaltendorf) bis
Haltestelle Huttropstraße.



Erreichbarkeit mit dem PKW:

Achtung: Die Parksituation am Camillo-Sitte-
Platz ist schwierig. Bitte benutzen Sie am besten
das Parkhaus des Elisabeth-Krankenhauses an
der Ruhrallee.



Kontakte



Krebsberatung Essen
Camillo-Sitte-Platz 3
45136 Essen
krebsberatung.essen@paritaet-nrw.org
Telefon: (0201) 895 33 20



WIESE e.V.
Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen
und Interessierte
Eulerstraße 17
45143 Essen
selbsthilfe@wiesenetz.de
Telefon: (0201) 20 76 76

In Bewegung bleiben

KREATIVE PERSPEKTIVEN MIT
DER DIAGNOSE KREBS

Wann?

Dienstag, 30.08.2022
von 14.00 bis ca. 19.30 Uhr

Wo?

Krebsberatung für
Betroffene und Angehörige
Camillo-Sitte-Platz 3
45136 Essen

Was?

Ein Nachmittag
für Betroffene, Angehörige und
Interessierte
mit Gesprächsrunden,
Austausch und Anregungen

Kooperationsveranstaltung
der Krebsberatung Essen und Wiese e.V.

Programm

14.00 – 14.30 Uhr

Frauen und Körperbewusstsein

Krebstherapien können Nebenwirkungen mit sich bringen, die im äußeren Erscheinungsbild sichtbar sind.

Lassen Sie sich überraschen, was Sie alles verändern können!

Input:

Frauke Horn, Visagistin/Körpertherapeutin

Moderation:

Anne Rillig, Krebsberatung

Anschließend bis 18 Uhr: kostenlose Schminkaktion und professionelle und individuelle Beratung mit Frauke Horn (eigene Kosmetika können mitgebracht werden)

15.00 – 15.30 Uhr

Familie im Fokus – ein Erfahrungsaustausch

Wie geht es in meiner Partnerschaft weiter?
Was wird sich für meine Liebsten ändern?
Eine Krebserkrankung wirkt sich in vielfältiger Weise auf das soziale Umfeld aus.
Profitieren Sie hier von den Erfahrungen aus der Perspektive einer Betroffenen und einer Psychologin.

Input:

Marion Wüstefeld-Will, Dipl.- Psychologin
Susanne Kohler, Betroffene

Moderation:

Michaela Weber-Freitag, Wiese e.V.

**DAS TEAM DER KREBSBERATUNG
ESSEN UND WIESE E.V. LADEN SIE**

**HERZLICH EIN ZU EINEM
NACHMITTAG VOLLER IDEEN, NEUER
PERSPEKTIVEN, AUSTAUSCH UND
ENTSPANNUNG.**

**WOLLEN AUCH SIE ETWAS NEUES
AUSPROBIEREN?**

SEIEN SIE GERNE DABEI!

16.00 – 16.30 Uhr

Gut drauf durch Bewegung

Spaziergänge, Wanderungen und vieles mehr....

Bei gemeinsamen Aktivitäten in der Natur ins Gespräch kommen. Die Selbsthilfegruppe "Gut drauf - Sport und Krebs" stellt sich vor.

Input:

Mitglieder der Selbsthilfegruppe

Moderation:

Michaela Weber-Freitag, Wiese e.V.

17.00 – 17.30 Uhr

Männer, hisst die Segel

Diagnose Krebs – und das „Kopfkino“ geht los. Die kostenlosen Segelschnupperkurse für betroffene Männer auf dem Baldeneysee bieten eine Auszeit.

Erfahren Sie heute mehr dazu.

Input:

Kathrin Bochmann und Rebecca Heinrich,
Krebsberatung Essen

Volker Seitz und Michael Kubica,
Segelriege ETUF Essen

18.00 - 19.30 Uhr

Und zum Schluss: Yoga

Wieder bei sich ankommen! Durchatmen!
Entspannen!

Yoga verbindet die Bewegung des Körpers und Betrachtung des Inneren in einer etwa 5000 Jahre alten Philosophie. Kommen Sie zur Ruhe mit Hilfe einfacher Yoga-Übungen.

Input:

Natascha Fabri