

BERATUNGSSTELLEN der Krebshilfe Salzburg

Beratungsstelle Salzburg (Vereinssitz) & **MOBILE BERATUNG**
Mertensstraße 13, 5020 Salzburg.
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9.00-12.00 und 13.00-16.00 Uhr
und Fr. 9.00-12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung.
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536
beratung@krebshilfe-sbg.at

Beratungsstelle Pinzgau – Zell am See
Tauernklinikum, Rot-Kreuz-Haus, Paracelsstraße 14, 5700 Zell am See.
Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat.
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536
beratung@krebshilfe-sbg.at

Beratungsstelle Lungau – Tamsweg
Sozialzentrum Tamsweg, Q4, Postgasse 4, 5580 Tamsweg.
Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung
jeden 2. Montag im Monat.
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536
beratung@krebshilfe-sbg.at

Beratungsstelle Pongau – Schwarzach
Haus Luise, St. Veiter Straße 3, 5620 Schwarzach.
Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat und nach Vereinbarung
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536
beratung@krebshilfe-sbg.at

Beratungsstelle Tennengau – Hallein
Krankenhaus Hallein, Bürgermeisterstraße 34, 5400 Hallein.
Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung
jeden Montag im Monat.
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536
beratung@krebshilfe-sbg.at

Beratungsstelle Flachgau – Oberndorf
Krankenhaus Oberndorf, Paracelsusstraße 37, 5110 Oberndorf.
Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung
jeden Donnerstagnachmittag.
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536
beratung@krebshilfe-sbg.at



WWW.KREBSHILFE-SBG.AT

THEMENCAFÉ

THEMENCAFÉ – INFORMATIONEN & AUSTAUSCH

In den Themencafés der Österreichischen Krebshilfe Salzburg werden auf entspannte Art und Weise Themen vorgestellt und Neues ausprobiert. Anschließend besteht bei „Kaffee und Kuchen“ die Möglichkeit des Austausches mit den Referenten bzw. den anderen Gästen des Cafés. Die Teilnahme ist kostenlos, um Spenden wird gebeten.

SALZBURG (Stadt)

Ort: Alle Termine finden in der Beratungsstelle der Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg statt.

4. Februar 2020, 14.00 Uhr: Mag. Kathrin Zeyer

Vom Eindruck zum Ausdruck. Musik erleben.

3. März 2020, 14.00 Uhr: Mag. Franz Wendtner

Akkupressur und Schmerz.

7. April 2020, 14.00 Uhr: Mag. Gertraud Wagner-Mairinger

Umgang mit Angst (bei Krebs).

5. Mai 2020, 14.00 Uhr: Silvia Fuchs (Headress)

Chemotherapie. Veränderung von Haaren, Haut und Nägeln. 100 Fragen & 100 Antworten. Perücke? Was es zu beachten gilt.

2. Juni 2020, 14.00 Uhr: Mag. Gerti Horvath

Gesunde Ernährung. Tipps und Anregungen.

7. Juli 2020, 14.00 Uhr: Mag. Martha Lepperdinger

Achtsamkeit. Eine heilsame Haltung entwickeln.

4. August 2020, 14.00 Uhr: Mag. Sigrid Linher

Bewegung für mich und in der Beziehung.

1. September 2020, 14.00 Uhr: Dr. Irmgard Singh

Komplementärmedizin.

6. Oktober 2020, 14.00 Uhr: Christine Mayrhofer

Lachyoga. Lachen ist die beste Medizin.

3. November 2020, 14.00 Uhr: Bernadette Klotz, Physiotherapeutin

Der Beckenboden aus physiotherapeutischer Sicht.

1. Dezember 2020, 14.00 Uhr: Mag. Martha Lepperdinger

Ressourcenaktivierung. Die eigenen Kräfte entdecken.

SCHWARZACH (Pongau)

Ort: Alle Termine finden im Hotel Post, Markt 14, 5620 Schwarzach statt.

11. März 2020, 9.00 Uhr: Mag. Gertraud Wagner-Mairinger

Krebs und Sexualität.

11. November 2020, 9.00 Uhr: Mag. Gertraud Wagner-Mairinger

Fatigue. Tumorbedingtes Erschöpfungssyndrom.

KURSE WORKSHOPS GRUPPEN

THERAPEUTISCHES KLETTERN

Leitung: Wolfgang Mayerhofer, Bergwanderführer und Outdoorguide. Ort: Boulderhalle Salzburg oder Kletterhalle Salzburg (nach Vereinbarung). Dauer/Zeit: 2-3 Stunden (samstags oder sonntags, nach Vereinbarung).

Ein Programm für Krebspatienten und deren Familien. Gemeinsames Klettern und Bouldern (indoor/outdoor). Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten finden und sich auf andere verlassen. Wir stärken das Selbstbewusstsein sowie die mentalen Fähigkeiten und fördern die körperlichen Fähigkeiten während und nach einer Krebserkrankung. Für dieses Angebot fallen Kosten pro Termin und pro Person an (Eintritt Kletterhalle, evt. Miete Ausrüstung).

Termine sind individuell zu vereinbaren.

Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at

PAARE IM DIALOG – Tanztherapie für Paare

In jeder Paar-Beziehung gibt es Phasen von Veränderung. In diesem Workshop geht es um Nähe und Distanz. Sie können dabei über Ihre eigene Bewegung und Bewegtheit Stimmiges finden, Ressourcen entfalten und Neues entdecken, das Sie im Umgang mit Schwierigkeiten unterstützt.

Leitung: Tanztherapeutin Mag. Sigrid Linher
Wochenende: 16.05.2020 und 17.05.2020 (ganztags)

Wochenende: 23.05.2020 und 24.05.2020 (ganztags)

Ort: Therapiehaus der Insel, Franz-Hinterholzer-Kai 8, 5020 Salzburg.

Verpflichtende Anmeldung, da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern möglich ist. Genaue Zeiten erfahren Sie bei der Anmeldung.

Information & Anmeldung

Telefon: 0662-873536 | beratung@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at (Aktuelles / Veranstaltungen)

MALTHERAPIE – Wir malen ein Bild

Unser Lebensbild. Sie malen ein Bild, wie Sie Ihr Leben sehen. Ziel ist der nonverbale Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen durch die Arbeit am Papier.

Leitung: Maltherapeutin Sabine Schreckeneder

25. März 2020, Zeit: 15.00 bis 17.30 Uhr

08. April 2020, Zeit: 15.00 bis 17.30 Uhr

22. April 2020, Zeit: 15.00 bis 17.30 Uhr

06. Mai 2020, Zeit: 15.00 bis 17.30 Uhr

20. Mai 2020, Zeit: 15.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Atelier Schreckeneder Salzburg, Mertensstraße 18, 5020 Salzburg.

Verpflichtende Anmeldung, da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern möglich ist.

Bitte anmelden

Bitte anmelden

Bitte anmelden

MUSIKTHERAPIE – KÖRPER, SEELE UND VERSTAND ZUM KLINGEN BRINGEN

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“ (Victor Hugo)

Musik berührt den Menschen von jeher und kann ein heilsames Potential in uns entfalten. Die Musik bewegt uns und unsere innere Bewegung kann über die selbst gemachte Musik zum Ausdruck kommen. Dabei geht es nicht unbedingt um Musik im klassischen Sinne, sondern um das spielerische Erproben vom Ausdruck (auf Instrumenten, mit der Stimme, Bodypercussion, Bewegung,...) unserer Innenwelt. Genauso können wir uns von der Musik bewegen lassen und neue Räume und Ressourcen in uns entdecken. An drei Workshoptagen lade ich Sie ein die klingende Welt in und um sich herum zu entdecken!

Wichtig: Sie benötigen keinerlei musikalische Vorkenntnisse und Fähigkeiten, ein positiver Bezug zur Musik und Neugierde zum Ausprobieren sind ausreichend!

Leitung: Musiktherapeutin Mag. art. Kathrin Zeyer

20. Oktober 2020, 09.00-11.00 Uhr

10. November 2019, 09.00-11.00 Uhr

01. Dezember 2019, 09.00-11.00 Uhr

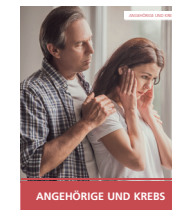
Ort: Praxisgemeinschaft Salzachufer, Rechtes Salzachufer 42, 5101 Bergheim (direkt am Lokalbahnhof Bergheim).

Verpflichtende Anmeldung bis zum 15.09.2020.

Bitte anmelden

**Broschüren der Krebshilfe Salzburg informieren
Jetzt kostenlos bestellen.**

Alle Broschüren unter www.krebshilfe-sbg.at



Bitte helfen auch Sie. Danke!

Spendenkonto: IBAN AT44 2040 4000 0000 4309

Salzburger Sparkasse BIC: SBGSAT25XXX

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar: Reg.-Nr. SO2447



VORTRÄGE INFOTAGE

DIE POSITIVE WIRKUNG DER NATUR AUF KÖRPER UND GEIST

Vortrag und Gesprächsrunde für Interessierte, Betroffene und Angehörige, GIZ

Vortragender: Wolfgang Mayerhofer, Bergwanderführer und Outdoorguide in Kooperation mit der Krebshilfe Salzburg.

Termin: 16. September 2020. Beginn: 15.30 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden).

Ort: GIZ - Gesundheitszentrum der ÖGK, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg; Erdgeschoss.

Die Natur kann uns in verschiedensten Erscheinungsformen begegnen. Ein dichter Wald, eine große Blumenwiese, eine grüne hügelige Landschaft oder auch schroffe Felsen, die sich zu einem Berg formieren. All das hat eine Wirkung auf uns und kann im Außen wie auch im Inneren eines Menschen viel bewegen und verändern. Ob diese Einflüsse nun auf physischer oder auch psychischer Ebene stattfinden ist nicht leicht zu trennen, jedoch für uns erkennbar und spürbar aufgrund unserer mannigfaltigen Gefühlswelt.

Natur kann stärkende wie auch beruhigende Wirkung haben, sie kann inspirieren wie auch regenerieren und so die Gesundheit auf mehreren Ebenen beeinflussen. Wir gehen in diesem Vortrag der Frage nach, wie wir die Natur als Ressource für unser Wohlbefinden und unsere Ausgeglichenheit nutzen können. **Mit der Bitte um Anmeldung:** Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at



KREBS IN DER FAMILIE. KINDER UND PARTNER/INNEN SIND MITBETROFFEN

Vortrag und Gesprächsrunde für Angehörige krebskranker Menschen, GIZ

Vortragende: Mag. Martha Lepperdinger, Krebshilfe Salzburg.

Termin: 15. April 2020. Beginn: 15.30 Uhr.

Ort: GIZ - Gesundheitszentrum der ÖGK, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg; Erdgeschoss.

Wie kann ich als Angehöriger unterstützen? Was braucht der Krebskranke und was ich als Partner oder Angehöriger? Was hilft meinem Kind? Neben der Sorge um den geliebten Menschen erfordert die neue Situation einer Krebserkrankung hohe Anpassungsleistungen, führt zu Rollentausch, Aufgabenverschiebungen/-veränderungen, Verunsicherungen und Ängsten in der Familie.

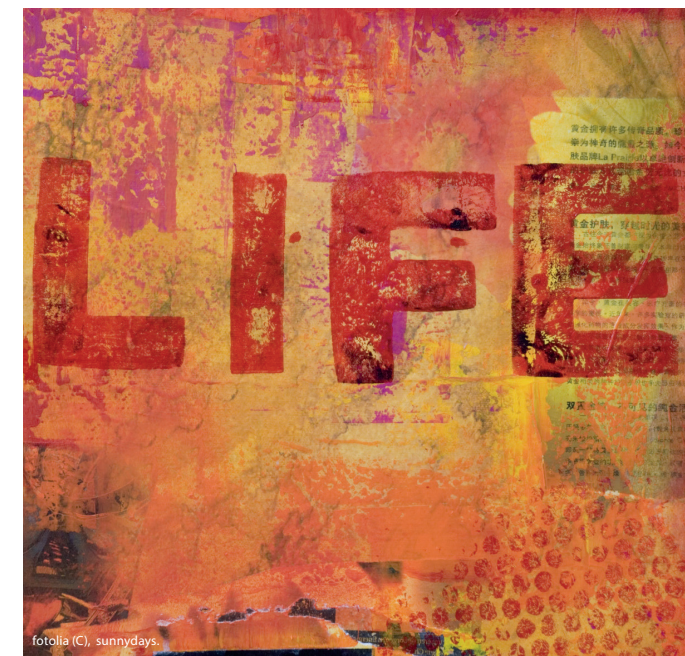
Im Vortrag wird vermittelt, wie eine gemeinsame Bewältigung der neuen Familiensituation, in Bezug auf Kommunikation und Umgang mit den Kindern, aussehen kann. **Mit der Bitte um Anmeldung:** Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at

Bitte anmelden

Bitte anmelden



VERANSTALTUNGEN, WORKSHOPS, ANGEBOTE UND THEMENCAFÉS



Termine 2020

Information, Austausch und Hilfe für an Krebs erkrankte Menschen, Angehörige und Interessierte.



Wir sind gerne für Sie da.

Die Diagnose Krebs verängstigt und schockiert Patienten und Angehörige wie kaum eine andere Erkrankung. Meist erscheint alles, was jemals zum Thema Krebs gehört wurde, vor dem inneren Auge. An das aufklärende Gespräch, das man im Krankenhaus als Patient oder Angehöriger geführt hat, erinnert man sich oft nur schwer oder bruchstückhaft. Daher ist es wichtig, immer wieder Fragen zu stellen. Ist die Diagnose „Krebs“ gestellt, müssen Patienten und Angehörige sich mit einer völlig neuen Situation auseinandersetzen, Möglichkeiten des Umgangs mit den veränderten Bedingungen finden und sich neu orientieren. Mit jeder Etappe der notwendigen medizinischen Behandlung und jeder Veränderung des Gesundheitszustandes ergeben sich neue Anpassungsaufgaben für die Psyche. Die Nachricht von der Erkrankung wird auch bei der Familie und Freunden ein Gefühlchaos auslösen: Angst vor dem, was kommen könnte, vielleicht sogar Schuldgefühle, selbst nicht unmittelbar betroffen zu sein – all das kann auftreten. Daher ist es sehr wichtig, mit jenen Menschen, die einem wichtig sind, offen über die Erkrankung und die eigenen Gefühle zu sprechen.

Sie sind nicht allein. Lassen Sie sich helfen.

In vielen Fällen ist es ratsam, eine psychotherapeutische oder psychologische Unterstützung anzunehmen, um die bei der Krankheit anfallenden Probleme besser bewältigen zu können. Die wichtigste Aufgabe der Psychoonkologie ist die Unterstützung des Menschen bei konkreten seelischen Problemen der Krebserkrankung. Die psychoonkologische Betreuung richtet sich daher immer nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Hilfe suchenden Menschen.

In den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe Salzburg können Sie kostenlose psychoonkologische Hilfe in Anspruch nehmen, sich informieren und begleiten lassen.

- Sie bleiben nicht allein, wir haben Zeit und ein offenes Ohr für Sie
- Sie erfahren Mitgefühl und erleben Bestärkung
- Sie werden von belastenden Gefühlen entlastet
- Sie finden ihr Lachen wieder
- Ihre Probleme werden strukturiert, Lösungsstrategien erarbeitet
- Sie erhalten jederzeit Fachinformationen
- Sie bekommen Vernetzung zu anderen Experten
- Ihre Motivation und Hoffnung wird belebt
- die Kommunikation in Ihrer Familie wird erleichtert
- Sie können Ihre Lebensqualität wiedergewinnen
- Sie erhalten finanzielle Soforthilfe in krebsbedingten Notsituationen

FACE IT WITH A SMILE

Neues Angebot für Krebspatientinnen

Bitte anmelden

Patientenbefragungen haben ergeben, dass – neben der Angst um die Gesundheit, das Leben, die Existenz – das „veränderte Aussehen“ für viele Patientinnen eine große Belastung darstellt. Eine Belastung, die sich in dem Verlust des Selbstwertgefühls manifestieren und dadurch zu Isolation, Einsamkeit bis hin zum Jobverlust führen kann. Deshalb startete die Krebshilfe im Rahmen der letztjährigen „Pink Ribbon“-Aktion eine neue Initiative, die Patientinnen helfen soll, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen vor Augen halten soll, wie einzigartig und schön sie trotz der Erkrankung sind. In kostenlosen Workshops werden Patientinnen lernen können, wie man die Spuren der Erkrankung und der Therapien kaschieren kann; am Ende des Workshops erhalten die Teilnehmerinnen ein professionelles Portraitfoto. Diese neue Initiative ist ein Gemeinschaftsprojekt der Österreichischen Krebshilfe, Estée Lauder Cosmetics und der renommierten Künstlerin und Fotografin Sabine Hauswirth. Während des Tages ist auch eine Psychoonkologin der Krebshilfe vor Ort.

1. Termin: 07.05.2020 (Tagesworkshop / Fotoshooting)
Ort: Onkologische Reha St. Veit, St. Veiter-Strasse 48, 5621 St. Veit/Pg.
 2. Termin: 20.10.2020 (Tagesworkshop / Fotoshooting)
Ort: Schloss Leopoldskron, Salzburg.
Die genauen Zeiten und weitere Informationen erhalten Sie gerne telefonisch oder via Email: beratung@krebshilfe-sbg.at.
- Verpflichtende Anmeldung.**

Information & Anmeldung

Telefon: 0662-873536 | beratung@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at (Aktuelles / Veranstaltungen)

Die Teilnahme an den Angeboten der Krebshilfe Salzburg ist (wenn nichts anderes angegeben) kostenlos und von jedem nutzbar. Für die Teilnahme an Fremdveranstaltungen können Kosten anfallen.

Vorstellung der Krebshilfe Angebote

Informationsgespräche zu persönlichen Unterstützungsmöglichkeiten der Österreichischen Krebshilfe Salzburg. Was können wir für Sie tun? Regelmäßige Termine; Einzelgespräche zu 15 Minuten. Termine bitte an Information (Reha) erfragen. Ort: Onkologische REHA St. Veit, St. Veiterstraße 48, 5621 St. Veit im Pongau.

NEUE WEGE – NEUE ZIELE

Pilgerwanderungen der Krebshilfe Salzburg, Bewegung für die Seele.

„Gehen ist des Menschen beste Medizin“ – dieses Zitat von Hippokrates, dem wohl bekanntesten Arzt der Antike, ist aktueller denn je. Hippokrates erkannte bereits, dass Gehen eine ganzheitliche Bewegungskur für Leib und Seele ist. In den letzten Jahren wird das Pilgern in unserer westlichen Kultur wieder als innere Kraftquelle neu entdeckt. Obwohl es nie mehr technische Möglichkeiten gegeben hat sich fortzubewegen, in Kontakt mit der ganzen Welt zu sein, hat sich eine Sehnsucht nach dem „Einfachen“ entwickelt. Ganz in diesem Sinne steht auch das Pilger Programm 2020. In Zusammenarbeit mit Angelika Wimmer (Pilgerbegleiterin und Wanderführerin) bietet die Krebshilfe Salzburg 2020 eintägige Wanderungen bzw. Pilgerwanderungen an. Die Teilnehmer werden gebeten wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Stöcke, Getränke und eine Jause nach persönlichem Bedarf mitzunehmen. Die An- und Abreise ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut möglich. Ersatztermine: der jeweilige Sonntag danach. Auf jeder Wanderung wird es die Möglichkeit zur Einkehr geben. Weitere Informationen zu den einzelnen Wanderungen erhalten Interessierte gerne telefonisch bei der Anmeldung. **Für alle Wanderungen ist eine Anmeldung verpflichtend: beratung@krebshilfe-sbg.at oder Telefon: 0662-873536**

Bitte anmelden

UMRUNDUNG DES MATTSEES

Tagestour, reine Gehzeit: 3,5-4 Stunden (13 Kilometer). Wir wandern gemeinsam durch Wiesen und Wälder, z.T. direkt am Ufer des Mattsees und passieren die idyllisch gelegene Kirche Gebertsham mit ihrem berühmten Flügelaltar.
Termin: 25.04.2020 (Ersatztermin: 09.05.2020) Treffpunkt: 10.00 Uhr (Kirche Mattsee). Ende: 15.00 Uhr (Kirche Mattsee).
Verpflichtende Anmeldung bis zum 31.03.2020, da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern möglich ist.
[Buslinie: 120 ab Salzburg Hauptbahnhof]

Bitte anmelden

VON SEEKIRCHEN NACH NEUMARKT

Tagestour, reine Gehzeit: 3,5-4 Stunden (13 Kilometer). Die Teilnehmer gehen von Seekirchen kommend entlang des Wallersees nach Neumarkt. Wir wandern am Wallersee-Rundweg über Felder und Wiesen und durch die bezaubernde Moorlandschaft.
Termin: 27.06.2020 (Ersatztermin: 28.06.2020). Treffpunkt: 09.00 Uhr (Bahnhof Seekirchen/Wallersee). Ende: 15.00 Uhr (Bahnhof Neumarkt/Köstendorf).
Verpflichtende Anmeldung bis zum 31.05.2020, da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern möglich ist.
[S-Bahn ab Salzburg Hauptbahnhof]

LOFER – MARIA KIRCHENTHAL

Tagestour, reine Gehzeit: 3,5 Stunden (11 Kilometer, 260 HM). Wir pilgern von Lofer aus kommend zum „Pinzgauer Dom“, wie Maria Kirchenthal auch genannt wird, und entlang der Saalach wieder zurück nach Lofer.
Termin: 26.09.2020 (Ersatztermin: 27.09.2020). Treffpunkt: 10.00 Uhr (Tourismusverband Lofer). Ende: 16.00 Uhr (Tourismusverband Lofer).
Verpflichtende Anmeldung bis zum 31.08.2020, da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern möglich ist.
[Buslinie: 260 ab Salzburg Hauptbahnhof]

Bitte anmelden

OBERHOFEN – NEUMARKT

Tagestour, reine Gehzeit: 3,5 Stunden (10 Kilometer). Wir pilgern am Salzburger Jakobsweg und passieren die an einem wunderschönen Aussichtspunkt gelegene Hager Kapelle.
Termin: 24.10.2020 (Ersatztermin: 25.10.2020). Treffpunkt: 09.30 Uhr (Bahnhof Oberhofen). Ende: 15.00 Uhr (Bahnhof Neumarkt Köstendorf).
Verpflichtende Anmeldung bis zum 30.09.2020, da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern möglich ist.
[S-Bahn/Regionalbahn ab Salzburg Hauptbahnhof]

Bitte anmelden

DIE HEILSAME WIRKUNG DES WALDES NÜTZEN

Waldtage. Wir erforschen gemeinsam den Wald. Dabei werden Waldwissen vermittelt und unterschiedliche Wahrnehmungsübungen erlernt. Der Wald bietet seit jeher Schutz und symbolisiert Lebendigkeit. Im Kreislauf des Lebens ist man Teil eines großen Ganzen und kann sich so auf seine Wurzeln konzentrieren. Der Wald bietet optimale Bedingungen, um sich auf das Wesentliche in unserem Leben zu besinnen und lässt uns erfahren, was uns nachhaltig glücklich macht. Der Wechsel von Bewegung und Wahrnehmung wird uns an unserem Waldtag begleiten. Die aromatische Waldluft und ein entspannter Geist bewirken ein Gefühl der Verbundenheit mit allem, was ist. Daraus entsteht ein liebevoller Umgang mit uns selbst und der Natur.
Leitung: Daniela Lichtmanegger, DGKS, Waldpädagogin
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Aigner Park / Schwarzenbergpromenade, Salzburg Aigen.
Termine: 25. April, 9. Mai und 19. September 2020 (jeweils von 10.00 bis 14.00 Uhr). Bei Schlechtwetter der jeweilige Sonntag danach. Die Teilnehmer werden gebeten, dem Wetter angepasste Kleidung, Jause für den Eigenbedarf, Sitzunterlage und gutes Schuhwerk mitzunehmen.
Verpflichtende Anmeldung, da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern möglich ist.

Bitte anmelden

MÄNNERGRUPPE: AUSTAUSCH UNTER MÄNNERN

Krebs trifft mittlerweile jeden zweiten Mann und jede dritte Frau. Meist reden Frauen sich leichter. Männer tun sich schwerer, sich mit dem Thema Krebs auseinander zu setzen und die Probleme und die seelischen Belastungen, die durch die Krebserkrankung auftreten, anzusprechen oder Fragen zu formulieren. Ob es nun um den Verlauf der Krankheit geht, die Nebenwirkungen der Behandlung oder Schmerzen, Potenzprobleme oder Fragen zur Beziehung und zum Beruf, wie es denn weitergehen soll/wird . . . oder um das Wissen, wie ich mit meinem Arzt rede, das Gefühl nicht hinreichend oder vollständig informiert zu werden – oder auch was danach kommt . . . und was ich selbst für mich tun kann. Vieles ist offen und braucht Antworten für eine ungewisse Zukunft. Die Männergruppe der Krebshilfe soll eine Art Forum sein, in der man Fragen stellen und Antworten geben und erhalten kann. Man(n) kann aus eigener Erfahrung berichten - ob gut oder schlecht - oder einfach die Möglichkeit wahrnehmen, miteinander zu reden, untereinander Erfahrungen auszutauschen und Rat vom Psychoonkologen zu erhalten.
Sie sind herzlich eingeladen, einmal schnuppern zu kommen. Es ist eine offene Gruppe. Sie entscheiden, ob Sie wiederkommen wollen oder nicht.
Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und Gesundheitspsychologe. Termine (Start): 22. Januar 2020, weitere Termine werden dann festgelegt und bekanntgegeben. Dauer ca. 90 Minuten.
Ort: Beratungsstelle der Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg. **Mit der Bitte um Anmeldung:** Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at

Bitte anmelden

QIGONG: EINFÜHRUNG FÜR ANFÄNGER

Qigong ist ein bewährter Weg, die Lebensqualität von TumorpatientInnen zu heben. In diesem Grundkurs können Anfänger diese seit Jahrtausenden bewährte Bewegungs- und Meditation kennenlernen. Durch achtsames, bewusstes Üben in sanften, fließenden Bewegungen werden körperlich-geistig-seelischen Energien ohne Nebenwirkungen wieder ins Gleichgewicht gebracht, Stress abgebaut und schulmedizinische Therapien unterstützt.
Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und Gesundheitspsychologe.
Termine: 4. März, 11. März, 18. März, 25. März, 8. April und 15. April 2020, jeweils von 14.00 bis 15.00 Uhr. Ort: noch offen, wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
Mit der Bitte um Anmeldung: Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at

Bitte anmelden

KREBSHILFE GESUNDHEITSTAGE

Termin/Ort: 17. und 18. Oktober 2020, Europark Salzburg. Wir informieren über Krebsprävention im Allgemeinen sowie über Darmkrebs, Prostatakrebs, Brustkrebs und Leberkrebs im Speziellen. An und in begeharen Organmodellen besteht die Möglichkeit, sich persönlich zu informieren. Vorträge und Expertengespräche mit Spezialisten der Krebshilfe Salzburg. Weitere Informationen und Aktuelles unter: www.krebshilfe-sbg.at

Information & Anmeldung

Telefon: 0662-873536 | beratung@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at (Aktuelles / Veranstaltungen)

HINWEIS AUF FREMDVERANSTALTUNGEN

SALZBURGER FRAUENLAUF 2020 ONE MILE 4 A SMILE 2020

Termin/Ort: 15. und 16. Mai 2020, Volksgarten Salzburg (Stadt). Der große „Salzburger Frauenlauf“ und der Charitylauf „One Mile 4 a Smile“ werden erneut ein starkes Zeichen für ein gesundes Leben setzen, ein Leben mit mehr Bewegung. Seien auch Sie dabei und laufen Sie mit! Aus Liebe zum Leben. Weitere Informationen unter: www.frauenlauf.net oder www.salzburg-marathon.at.

3. PINK RUN 2020

Termin/Ort: noch nicht bekannt bei Redaktionsschluss. Auch heuer wird es wieder einen großen Charity Lauf geben: Den Pink Run 2020. Weitere Informationen und aktuelle Termine unter: www.pinkrun.at

Impressum:

„Veranstaltungsprogramm 2020 der Österreichischen Krebshilfe Salzburg“; Österreichische Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg.
Redaktion: Mag. Stephan Spiegel. Telefon: 0662-873535; Email: office@krebshilfe-sbg.at; www.krebshilfe-sbg.at.
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde bei Personenbezeichnungen die männliche Form gewählt, es ist jedoch immer auch die weibliche Form mitgemeint. Redaktionsschluss: 31.12.2019. Änderungen werden im Internet bekannt gegeben.