

BERATUNGSSTELLEN *der Krebshilfe Salzburg*

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

Beratungsstelle Pinzgau – Zell am See
Tauernklinikum, Rot-Kreuz-Haus, Paracelsustraße 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.
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536
beratung@krebshilfe-sbg.at

Beratungsstelle Flachgau – Oberndorf
Seniorenwohnhaus St. Nikolaus Oberndorf, Paracelsusstraße 18, 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 Referent:innen bzw. den anderen Gästen des Cafés. Die Teilnahme ist kostenlos, um Spenden wird gebeten.

Wegen begrenzter Sitzplätze bitten wir 2023 um eine telefonische Voranmeldung!

SALZBURG (Stadt)

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

07.02.2023, 14.00 Uhr: Mag. Franz Wendtner
Akupressur

07.03.2023, 14.00 Uhr: Mag. Sigrd Linher
Bewegung für mich und in der Beziehung.

04.04.2023, 14.00 Uhr: Dr. Irmgard Singh
Palliativmedizin

02.05.2023, 14.00 Uhr: Kathrin Zeyer
In mir klingt ein Ton. Musik als Kraft und Ressource.

06.06.2023, 14.00 Uhr: Mag. Daniela Bauchard, ÖZIV Support
Krebs und Beruf – Wie kann die Rückkehr in den Berufsalltag gut gelingen? ÖZIV SUPPORT informiert.

04.07.2023, 14.00 Uhr: Mag. Gerti Horvath
Gesunde Ernährung. Tipps und Anregungen.

01.08.2023, 14.00 Uhr: Christine Mayrhofer
Lachyoga. Lachen ist die beste Medizin!

05.09.2023, 14.00 Uhr: Dr. Manfred Webersberger, Onko-Reha St. Veit
REHA-Aufenthalt

03.10.2023, 14.00 Uhr: Mag. Martha Lepperdinger
Umgang mit Angst und unangenehmen Gefühlen.

07.11.2023, 14.00 Uhr: Bernadette Klotz (Physiotherapeutin)
Der Beckenboden aus physiotherapeutischer Sicht.

05.12.2023, 14.00 Uhr: Mag. Martha Lepperdinger
Genießen lernen. Genuss trotz Krebserkrankung.

SCHWARZACH (Pongau)

Ort: Alle Termine finden im Cafe Schwarzach, (Salzleckerstraße 24, 5620 Schwarzach im Pongau) statt.

15.03.2023, 9.00 Uhr: Mag. Gertraud Wagner-Mairinger
Krebs und Familie: Zusammen schaffen wir das!

15.11.2023, 9.00 Uhr: Mag. Gertraud Wagner-Mairinger
Meine Ressourcen gegen die Angst.

KURSE WORKSHOPS GRUPPEN

KLETTERN & BOULDERN

Bouldern (engl. Boulder „Felsblock“) ist das Klettern ohne Kletterseil und ohne Klettergurt an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlich errichteten Kletterwänden in Absprunghöhe. Von leicht bis schwieriger, künstliche Kletterprobleme können an verschiedenen kurzen, einzelnen Stellen gefahrlos und knapp über den Fallmatten immer wieder probiert werden. Bouldern trainiert die Fingermuskulatur, unsere Arm- und Schultermuskulatur, gibt Rumpfkraft (Körperspannung), stärkt die Beinmuskulatur, übt die Koordination, gibt Gleichgewicht, fördert Beweglichkeit und stärkt unsere mentale Fähigkeiten. Wir verbringen gemeinsam Zeit in ruhiger und entspannter Atmosphäre und widmen uns ganz dem Klettern. Egal ob mit oder ohne Klettererfahrung, Hauptsache es macht Spaß und wir haben Freude an der Bewegung.

Gruppentermine für 4-6 Personen mit 4 - 6 Einheiten zu 1,5 Std

- Frühjahrsgruppe beginnt mit einem Termin am 15.03.2023. Zeit: Beginn 14 Uhr, die Folgetermine werden dann vereinbart.
- Die Herbstgruppe beginnt mit dem Termin am 13.09.2023. Zeit: Beginn 14 Uhr, die Folgetermine werden dann vereinbart.

Termine für Familien werden auch kurzfristig vergeben und organisiert (4 Einheiten mit max. 1,5 Stunden)

Leitung: Wolfgang Mayrhofer-Zanotti
Ort: BoulderBar Salzburg, Richard-Kürth-Straße 9, 5020 Salzburg.
www.boulderbar.net/salzburg
Verpflichtende Anmeldung, da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen möglich ist.

Information & Anmeldung

Telefon: 0662-873536 | beratung@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at (Aktuelles / Veranstaltungen)
Bitte vergewissern Sie sich vorab, ob das Angebot stattfinden kann.

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 mit Farbe und Pinsel.

Leitung: Maltherapeutin Sabine Schreckeneder
22.02.2023, Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
08.03.2023, Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
15.03.2023, Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
22.03.2023, Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
29.03.2023, Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Atelier Schreckeneder Salzburg, Mertensstraße 18, 5020 Salzburg.
Verpflichtende Anmeldung, da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmer:innen möglich ist.

MUSIKTHERAPIE – IN MIR KLINGT EIN LIED

„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
26.09.2023, Zeit: 08:45-10:45 Uhr
17.10.2023, Zeit: 08:45-10:45 Uhr
07.11.2023, Zeit: 08:45-10:45 Uhr

Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Verpflichtende Anmeldung bis zum 01.09.2023!

**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: SBGSAT2SXXX

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar: Reg.-Nr. S02447



VORTRÄGE INFOTAGE

PHYSIOTHERAPIE VOR UND NACH ENTFERNUNG DER PROSTATA - REDEN WIR! Vortrag und Gesprächsrunde für krebskranke Menschen, Angehörige und Interessierte, GIZ

Vortragender: Dr. Klaus Sommer
Termin: 08.03.2023, Beginn: 15.30 Uhr.
Ort: GIZ – Gesundheitszentrum der ÖGK, Engelbert-Weiß-Weg 10,
5020 Salzburg; Erdgeschoss.

Viele Männer wissen nicht, dass es eine Beckenboden-Physiotherapie für den Mann gibt. Nach radikaler Entfernung der Prostata bei einem Prostata-Karzinom, sind Männer häufig inkontinent und impotent. Hauptsache sind ein geschwächter und verletzter externer Harnröhrenschließmuskel und beschädigte Nerven. Mit gezielten Übungen kann „Mann“ seine Kontinenz verbessern oder wieder erlangen. Auch die Potenz kann mit gezielten durchblutungsfördernden und kräftigenden Übungen unterstützt werden.

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: 08.11.2023, Beginn: 15.30 Uhr.
Ort: GIZ – Gesundheitszentrum der ÖGK, Engelbert-Weiß-Weg 10,
5020 Salzburg; Erdgeschoss.

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



VERANSTALTUNGEN, WORKSHOPS, ANGEBOTE UND THEMENCAFÉS



www.krebshilfe-sbg.at

Termine 2023

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. Plötzlich erscheint vieles, 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 Familie und Freunden ein Gefühlschaos 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
Angebot für Krebspatientinnen

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 neue Initiative, die Pa- Ribbon“-Aktion eine ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen vor Augen halten soll, wie einzigartig und schön sie trotz der Erkrankung sind. In kostenlosen Workshops können Patientinnen lernen, wie man die Spuren der Erkrankung und der Therapien kaschieren kann; am Ende des Workshops erhalten die Teilnehmerinnen ein professionelles Portraitfoto. Diese Initiative ist ein Gemeinschaftsprojekt der Österreichischen Krebshilfe und Estée Lauder Cosmetics. Während des Tages ist auch eine Psychoonkologin der Krebshilfe vor Ort. Die genauen Zeiten (Herbsttermine) und weitere Informationen erhalten Sie gerne auf Anfrage telefonisch oder via Email: beratung@krebshilfe-sbg.at. **Verpflichtende Anmeldung.**

MEIN MÄRCHENBUCH
MALWORKSHOP: BEGLEITETES MALEN

Märchen bilden das Leben in Bildern ab. Goldene Kugeln, böse Wölfe und listige Zwerge laden Sie ein, sich über die möglichen Verbindungen zu Ihrem Leben Gedanken zu machen. In diesem Seminar wird mit den Fingern gemalt und mit Hilfe dieser Symbolik gearbeitet. Wir werden, auf der Bildebene, so manchen Spaziergang im Märchenreich unternehmen. Als Vorbereitung auf den Workshop wird darum gebeten, eventuelle Parallelen des eigenen Lebens, in einem Märchen zu suchen. Mitzubringen sind: ein altes Hemd, Schürze oder Malkittel, unempfindliche Schuhe, ev. Einweghandschuhe.

Leitung: Maltherapeutin Sabine Schreckeneder
Termine: 28.04. von 14:00-18:00 Uhr und 29. April von 9:00-13:00 Uhr.
Ort: Atelier Schreckeneder, Mertensstraße 18, 5020 Salzburg
Verpflichtende Anmeldung: Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at



GRUPPE „NORDIC WALKING“
Bewegung für mehr Lebensqualität

Bewegung bringt viel Gutes in den Körper und trägt viel zu erhöhter Lebensqualität bei. Besonders nach der persönlichen Diagnose einer Krebserkrankung hat Bewegung einen mehrfach positiven Effekt:
• Selbstvertrauen gewinnen
• Auseinandersetzung mit dem Körper
• Verminderung depressiver Situationen
• Freude und Spaß
• soziale Kontakte
• Stärkung des Herz- Kreislaufsystems
Die Teilnehmer:innen werden in der Gruppe Freude an der Bewegung erfahren, sich unter Gleichgesinnten austauschen können und ihre körperliche Ausdauer und Kraft verbessern. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig, die Grundtechnik wird vermittelt und bei den wöchentlichen Bewegungsrunden geübt.

Leitung: Mag. Gertrude Horvath, Diätologin, Sportwissenschaftlerin
Termine: 05.05., 12.05., 19.05., 26.05, 02.06. und 16.06.2023. Uhrzeit jeweils 10.00 Uhr. Ort: Erstes Treffen findet in der Beratungsstelle der Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg statt.
Bitte bequeme Kleidung anziehen.
Verpflichtende Anmeldung: Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at



AKUPRESSUR

Akupressur ist ein Teil der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und basiert auf den gleichen Grundlagen wie die Akupunktur. Auf den Energieleitbahnen – den Meridianen - liegen Punkte, über die man das Qi lenken und so zur Besserung der eigenen Befindlichkeit beitragen kann. In der Akupunktur verwendet man Nadeln dazu, in der Akupressur/Anmo in der Regel die Fingerbeere, indem man bestimmte Punkte massiert, bis es zu einer Akupressurreaktion kommt. In der Regel ist das ein Verschwinden des Symptoms, Wärmegefühle, Schwitzen oder ein geändertes Körpergefühl. Im Kurs lernen wir einige Punkte kennen und wie man sie sicher anwendet. Akupressur ersetzt keinen Arztbesuch! Wenn Ihre Beschwerden andauern, begeben Sie sich in medizinische Behandlung.

Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und Gesundheitspsychologe
Termine: 20.4., 27.4. und 4.5.2023, jeweils 10:00-11:00 Uhr.
Ort: BegegnungsRaum, Grabenbauernweg 32, Itzling, 5020 Salzburg.
Verpflichtende Anmeldung: Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at



STRESSBEWÄLTIGUNG BEI KREBS DURCH
ACHTSAMKEIT | 8-WOCHEN-KURS

Ein neuer ‚alter Weg‘ für die Bewältigung von Lebenskrisen, ist der Weg der Achtsamkeit. Dieser 8-Wochen-Kurs stellt ein gezieltes Training in Achtsamkeit dar, das sich besonders auf die Bewältigung von Stresssituationen und Belastungen bei Krebserkrankungen konzentriert. Insbesondere geht es um Hilfe im Umgang mit den weitreichenden und belastenden Veränderungen und den damit verbundenen negativen Gefühlen wie Angst und Depression. Theorie und Praxis werden vereint. Wir praktizieren, diskutieren und erfahren, was es heißt, ein Leben in Achtsamkeit zu führen: Trotz schwieriger Lebenssituation gelassen zu bleiben, sich entspannen zu können und Vertrauen und Zuversicht zu bewahren.

Leitung: Mag. Martha Lepperdinger, Psychoonkologin und Achtsamkeitstrainerin. Termine: 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11. und 30.11.2023. Zeit: jeweils 09.00-11.30 Uhr. Ort: offen, wird bei Anmeldung mitgeteilt. Bitte bequeme Kleidung anziehen.
Verpflichtende Anmeldung: Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at
Es wird ein Selbstkostenanteil von 80,00 Euro erhoben.



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 nicht anders angegeben) kostenlos und von jedem nutzbar. Bitte vergewissern Sie sich vorab, ob das Angebot stattfinden kann.

EINZELWORKSHOPS ACHTSAMKEIT BEI KREBS

Sie möchten einen Einblick in die Praxis der Achtsamkeit gewinnen oder sie nach einem bereits durchgeführten Kurs vertiefen, dann sind diese Einzelworkshops genau das Richtige.
Termine: 12.01., 02.03., 11.05., 20.07., 07.09. und 07.12.2023
Zeit: jeweils 09.00-11.30 Uhr.
Ort: BegegnungsRaum, Grabenbauernweg 32, Itzling, 5020 Salzburg.
Verpflichtende Anmeldung: Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at



MÄNNERGRUPPE:
AUSTAUSCH UNTER MÄNNERN

Krebs trifft mittlerweile jeden zweiten Mann und jede dritte Frau. Meist reden sich Frauen 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. Die Zukunft ist ungewiss, vieles ist offen und braucht Antworten. Die Männergruppe der Krebshilfe ist ein Forum, in dem 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: 18.01., 01.03., 12.04., 24.05., 28.08., 06.09. und 06.12.2023. Dauer ca. 90 Minuten.
Ort: Beratungsstelle der Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg. **Verpflichtende Anmeldung:** Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at



QIGONG: EINE EINFÜHRUNG

Qigong ist ein bewährter Weg, die Lebensqualität von Tumorkrank:innen zu heben. In diesem Grundkurs können Anfänger:innen diese seit Jahrtausenden bewährte Bewegungs- mediation kennenlernen. Durch achtsames, bewusstes Üben in sanften, fließenden Bewegungen werden körperlich-geistig-seelische Energien ohne Nebenwirkungen wieder ins Gleichgewicht gebracht, Stress abgebaut und schulmedizinische Therapien unterstützt.
Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und Gesundheitspsychologe.
Termine: 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 09.03., 16.03., 06.04. und 13.04.2023, jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr. Ort: BegegnungsRaum, Grabenbauernweg 32, 5020 Salzburg/Itzling.
Verpflichtende Anmeldung: Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at



KREBSHILFE GESUNDHEITSTAGE

Wir informieren über Krebsprävention im Allgemeinen sowie über Darmkrebs, Prostatakrebs, Brustkrebs oder Hautkrebs im Speziellen. Und das im ganzen Bundesland. Wir gehen auf Tour und kommen mit unserem Krebshilfemobil gerne auch zu Ihnen. Haben Sie Interesse an einem „Krebshilfe-Tag“, wenden Sie sich bitte an office@krebshilfe-sbg.at.

HINWEIS AUF FREMDVERANSTALTUNGEN

SALZBURGER FRAUENLAUF 2023
ONE MILE 4 A SMILE 2023; SPORTMALL-MESSE

Termin/Ort: 19. bis 20.05.2023 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.

Bitte helfen Sie mit!

Spendentelefon

0901-700-555

(Jeder Anruf hilft! Anruf = Spende = 7 Euro)



Vielen Dank!

Spendenkonto: AT44 2040 4000 0000 4309
www.krebshilfe-sbg.at

Impressum:
„Veranstaltungsprogramm 2023 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
Redaktionsschluss: 31.12.2022
Änderungen werden im Internet bekannt gegeben.