

BERATUNGSSTELLEN der Krebshilfe Salzburg

Beratungsstelle Salzburg (Vereinsstz) & **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, Paracelsustraße 18, 5110
Oberndorf. Persönliche Beratung nach telefonischer
Terminvereinbarung jeden Donnerstagnachmittag.
Beratungstelefon / Terminvereinbarung: 0662-873536
beratung@krebshilfe-sbg.at



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG

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 um eine telefonische Voranmeldung! (Telefon: 0662-873536)

SALZBURG (Stadt)

Ort: **Alle Termine finden im neuen Krebshilfe Begegnungsraum P22 in der Plainstraße 22, 5020 Salzburg statt.**

06.02.2024, 14.00 Uhr: Mag. Hilde Peer
Yoga für Krebspatient:innen

05.03.2024, 14.00 Uhr: Mag. Franz Wendtner
Qigong und Akupressur aus Sicht der TCM

02.04.2024, 14.00 Uhr: Dr. Irmgard Singh
Schmerztherapie bei Krebs

07.05.2024, 14.00 Uhr: Kathrin Zeyer
Heilsame Lieder - Singen für die Seele

04.06.2024, 14.00 Uhr: Mag. Tina Schwaiger
Gedächtnistraining für den Alltag

02.07.2024, 14.00 Uhr: Mag. Gerti Horvath
Gesunde Ernährung - Tipps und Anregungen

06.08.2024, 14.00 Uhr: Christine Mayrhofer
Lachyoga - Lachen ist die beste Medizin

03.09.2024, 14.00 Uhr: Mag. Martha Lepperdinger
Umgang mit Angst und unangenehmen Gefühlen

01.10.2024, 14.00 Uhr: Philipp Meraner
Ein-Aus-Pause: wie Atemtherapie Ruhe und Unterstützung schenkt

05.11.2024, 14.00 Uhr: Bernadette Klotz
Physiotherapeutische Bewegungstherapie

03.12.2024, 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.**

14.05.2024, 9.00 Uhr: Mag. Gertraud Wagner-Mairinger
Schlaflos - Verbesserung der Schlafqualität bei Krebs

14.11.2024, 9.00 Uhr: Mag. Gertraud Wagner-Mairinger
„Mut zum Reden bei Krebs“ - Kommunikation mit meinem Umfeld

Bitte anmelden

Bitte anmelden

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 Einheiten (1 Stunde)

- Frühjahrsgruppe beginnt mit einem Termin am 03.04.2024. Zeit: Beginn 15.30 Uhr, die Folgetermine werden dann vereinbart.
- Die Herbstgruppe beginnt mit dem Termin am 04.09.2024. Zeit: Beginn 15.30 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.

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: Malthérapeutin Sabine Schreckeneder
06.03.2024, Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
13.03.2024, Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
20.03.2024, Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
03.04.2024, Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr
10.04.2024, Zeit: 13.00 bis 15.00 Uhr

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

Bitte anmelden

Bitte anmelden

MUSIKTHERAPIE KÖRPER, SEELE UND VERSTND ZUM KLINGEN BRINGEN

Musik und musikalische Parameter wie Rhythmus, Klang oder Harmonie begleiten uns seit Anbeginn unseres Lebens. Wir spüren den Herzschlag unserer Mutter, hören Musik, Stimmen und die Klänge des mütterlichen Körpers bereits ab der 20. Schwangerschaftswoche. Musik berührt den Menschen von jeher und kann ein heilsames Potential in uns entfalten. Sie bewegt uns und unsere innere Bewegung kann über die selbst gemachte Musik zum Ausdruck kommen.

In der Musiktherapie schaffen wir einen Spielraum, in dem unsere Innenwelt zum Klingen kommen darf (auf Instrumenten, mit der Stimme, Bodypercussion, Bewegung, etc.). Genauso können wir uns von der Musik berühren lassen und neue Räume und Ressourcen in uns entdecken. Neben den musikalischen Erkundungen gibt es ausreichend Raum für Austausch und Reflexion. An drei Workshoptagen laden wir Sie ein die klingende Welt in und um sich herum zu entdecken!
Wichtig: Sie benötigen keinerlei musikalische Vorkenntnisse, ein positiver Bezug zur Musik und Neugier zum Ausprobieren sind ausreichend!
Maximale Gruppengröße: 8 Personen. **Verpflichtende Anmeldung.**

Leitung: Musiktherapeutin Mag. art. Kathrin Zeyer
24.09.2024, Zeit: 08.45-10.45 Uhr
22.10.2024, Zeit: 08.45-10.45 Uhr
26.11.2024, Zeit: 08.45-10.45 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Verpflichtende Anmeldung bis zum 01.09.2024.

Kostenpflichtiges Zusatzangebot: In therapeutischen Einzelsettings kann anschließend die Selbsterfahrung mit den eigenen Themen vertieft werden. Die Krebshilfe unterstützt dieses Angebot finanziell; es ist ein Selbstbehalt von 30 € / Einheit zu bezahlen.

Bitte anmelden

Broschüren der Krebshilfe Salzburg informieren: Jetzt kostenlos bestellen.
Alle Broschüren unter www.krebshilfe-sbg.at



Broschüren



YOGA ANREGUNG DER SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE

Yoga integriert Körper, Atem und Geist in ein ganzheitliches Übungssystem. Mit einfachen und schrittweise aufgebauten Übungsreihen (vinyāsas) wird die Wirbelsäule und alle Gelenke in ihrer Beweglichkeit und Kraft gefördert. Damit verbunden ist eine Verbesserung von Bewegungseinschränkungen und Verspannungen. Alle Yogaübungen (āsanas) werden mit dem Atem verbunden. Dies fördert die Aufmerksamkeit und hat eine harmonisierende Wirkung auf das Vegetativum. Die Selbstheilungskräfte und die eigenen Ressourcen werden durch achtsames Üben gestärkt. Mit speziellen Meditations- und Konzentrationsübungen wird der Geist (das innere Gedankenkarussell) entlastet und beruhigt, die Gedanken werden klarer und zuverlässiger. Maximale Gruppengröße 6 Personen, 8 Termine.

Leitung: Mag. Hilde Peer, Yogaleherin BYO/BDY/EYU, zertifizierte Yoga-Therapeutin
Frühjahr: 12.03. | 19.03. | 02.04. | 09.04. | 16.04. | 23.04. | 30.04. | 07.05.
Herbst: 03.10. | 08.10. | 15.10. | 22.10. | 29.10. | 05.11. | 12.11. | 19.11.
Zeit: Jeweils von 09.30-10.30 Uhr.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
Verpflichtende Anmeldung.

Bitte anmelden

Bitte anmelden

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.

TANZEN FÜR DIE LEBENSFREUDE

Takt für Takt, Vitalität und Lebensfreude erleben!
Tanzen fördert zudem die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance, wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, das vegetative Nervensystem und trainiert das Gedächtnis.
Maximale Gruppengröße 12 Personen, 8 Termine.

Leitung: Tanzleiterin Martina Wohlfarter
Termine: 08.05. | 15.05. | 22.05. | 29.05. | 05.06. | 12.06. | 26.06. | 03.07.
Zeit: Jeweils von 13.30-15.30 Uhr.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
Verpflichtende Anmeldung.

VORTRÄGE INFOTAGE

SEXUALITÄT UND KREBS

Durch eine Krebserkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten ergeben sich viele Herausforderungen und Veränderungen in Bezug auf die Sexualität.
Wie gelingt es Veränderungen anzunehmen oder neue Perspektiven zu finden, um das Selbstvertrauen zu stärken und die Kommunikation und dadurch die Beziehungsqualität zu fördern.
Mit der Bitte um Anmeldung.

Vortragende: Mag. Gerti Wagner Mairinger
Termin: 06.03.2024, Beginn: 15.30 Uhr.
Ort: GIZ – Gesundheitszentrum der ÖGK, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg; Erdgeschoss.



Österreichische Gesundheitskasse

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

Vortrag und Gesprächsrunde für Angehörige krebserkrankter Menschen, GIZ

Wie kann ich als Angehörige oder Angehöriger unterstützen? Was braucht die oder der Krebskranke und was ich als Partnerin/Partner oder Angehörige/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, v.a. in Bezug auf Kommunikation und Umgang mit den Kindern, aussehen kann.
Mit der Bitte um Anmeldung.

Vortragende: Mag. Martha Lepperdinger, Krebshilfe Salzburg.
Termin: 04.09.2024, Beginn: 15.30 Uhr.
Ort: GIZ – Gesundheitszentrum der ÖGK, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg; Erdgeschoss.

Bitte anmelden

Bitte anmelden



VERANSTALTUNGEN, WORKSHOPS, ANGEBOTE UND THEMENCAFÉS



www.krebshilfe-sbg.at

Termine 2024

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:in 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 Patient:innen 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 psychologische Betreuung richtet sich daher immer nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Hilfe suchenden Menschen (Betroffener, Angehöriger).

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

www.krebshilfe-sbg.at | Beratung: 0662-873536

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 bietet die Krebshilfe mit der Initiative ‚face it with a smile‘ Frauen die Möglichkeit an, ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Wir zeigen den Damen wie einzigartig und schön sie trotz der Erkrankung sind. In unseren kostenlosen Workshops können Patientinnen lernen, wie man die Spuren der Erkrankung und der Therapien kaschieren kann; am Ende des Workshops erhalten alle Teilnehmerinnen ein professionelles Portraitfoto. Diese Aktion ist ein Gemeinschaftsprojekt der Österreichischen Krebshilfe und Estée Lauder Cosmetics. Während des Tages ist auch eine Psychoonkologin der Krebshilfe vor Ort. Magimale Gruppengröße: 6 Personen.

Leitung: Visagistin Romana Indyk, Estée Lauder
Termin: 29.04.2024, Kardinal Schwarzenberg Klinikum, Luisen-Saal, Schwarzenbergplatz 1, 5620 Schwarzach im Pongau.
Termin: 11.09.2024, Gut Aiderbichl, Berg 20, 5302 Henndorf.
Zeiten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.
Verpflichtende Anmeldung.

SYMBOLE IM MÄRCHEN 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: 24.05. von 13.00-17.00 und 25.05.2024 von 09.00-13.00 Uhr.
Ort: Atelier Schreckeneder, Mertensstraße 18, 5020 Salzburg
Verpflichtende Anmeldung.

Face it
with a
Smile

Bitte anmelden

Bitte anmelden

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: 04.10. | 11.10. | 18.10.2024 (Dauer 90 Minuten).
Zeit: jeweils 13.30 Uhr. Ort: Erstes Treffen findet im Begegnungsraum P22 der Krebshilfe Salzburg, Plainstraße 22, 5020 Salzburg statt.
Bitte bequeme Kleidung anziehen.
Verpflichtende Anmeldung.

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 bitte in medizinische Behandlung.

Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und Gesundheitspsychologe
Termine: 14.03. | 21.03. | 28.03.2024; Zeit: jeweils 10.00-11.00 Uhr.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
Verpflichtende Anmeldung.

Bitte anmelden

Bitte anmelden

ENTSPANNUNGSGRUPPE ZU MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG

Es gibt viele Möglichkeiten innere Unruhe, Angstzustände, Nervosität etc. zu reduzieren und das körperliche und psychische Wohlbefinden zu erhöhen. Gemeinsam begeben wir uns auf eine kleine Rundreise in die Entspannungswelt und schnuppern in verschiedene Entspannungstechniken, wie die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training und Imaginationsübungen.
Maximale Gruppengröße: 8 Personen.

Leitung: Mag. Gerti Wagner-Mairinger, Psychoonkologin, Klinische- und Gesundheitspsychologin
Termine: 08.05. | 15.05. | 22.05. | 29.05. | 05.06. | 12.06. | 19.06. und 26.06.2024.
Zeit: jeweils 10.00-11.00 Uhr. Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg. Bitte bequeme Kleidung anziehen.
Verpflichtende Anmeldung.

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.

Bitte anmelden

Bitte anmelden

PARTNERMASSAGE BEI KREBS GEBEN SIE ENTLASTUNG

Die Massage ist eine Therapieform, die ihre Wirkung nicht nur auf die behandelten Körperstellen eingrenzt, sondern auf den gesamten Organismus wirkt. Sie wirkt schmerzlindernd, stärkend auf das Immunsystem, sie steigert die Durchblutung und unterstützt psychisch zu entspannen. um nur einige der positiven Wirkungen aufzuzählen. In diesem Workshop werden Sie die Grundgriffe der Massage und deren richtige Ausführung lernen. Wir zeigen Ihnen dies Alltagsauglich, damit Sie das Gelernte auch zu Hause fortführen können. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die ihrer Partnerin oder ihrem Partner Gutes tun wollen. Die Termine sollten daher auch zusammen besucht werden.

Leitung: Martin Baxrainer, Heilmasseur und Lymphdrainagentherapeut
Termine: nach Vereinbarung. Zeit: 2-4 Stunden.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
Verpflichtende Anmeldung.

Bitte anmelden

Bitte anmelden

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.
Maximale Gruppengröße: 10 Personen.

Leitung: Mag. Martha Lepperdinger, Psychoonkologin und Achtsamkeitstrainerin.
Termine: 03.10. | 10.10. | 17.10. | 24.10. | 07.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11.2024
Zeit: jeweils 09.00-11.30 Uhr.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
Verpflichtende Anmeldung. Es wird ein Selbstkostenanteil von 80,00 Euro erhoben. Bitte bequeme Kleidung anziehen.

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.

Bitte anmelden

Bitte anmelden

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.
Leitung: Mag. Martha Lepperdinger, Psychoonkologin und Achtsamkeitstrainerin.
Termine: 08.02. | 04.04. | 23.05. | 18.07. | 26.09. | 05.12.2024
Zeit: jeweils 09.00-11.30 Uhr, oder nach Vereinbarung.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
Verpflichtende Anmeldung.

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: 17.01. | 06.03. | 10.04. | 22.05. | 26.06. | 04.09. | 04.12.2024
Dauer ca. 90 Minuten.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
Verpflichtende Anmeldung.

QIGONG: EINE EINFÜHRUNG

Qigong ist ein bewährter Weg, die Lebensqualität von Tumorpatient:innen zu heben. In diesem Grundkurs können Anfänger:innen diese seit Jahrtausenden bewährte Bewegungs- mediantion 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. Maximale Gruppengröße: 8 Personen.
Leitung: Mag. Franz Wendtner, Psychoonkologe, Klinischer- und Gesundheitspsychologe.
Termine: 04.04. | 11.04. | 18.04. | 25.04. | 02.05. | 16.05. | 23.05.2024,
Zeit: jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr.
Ort: Krebshilfe Begegnungsraum P22, Plainstraße 22, 5020 Salzburg.
Verpflichtende Anmeldung.

Bitte anmelden

Bitte anmelden

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. Wir freuen uns auf ein Kennenlernen. Zusammen mit AVOS und Louis Widmer sind wir auch 2024 wieder auf „Sonnentour“ in Salzburger Freibädern unterwegs (Sonne ohne Reue/ Hautkrebsvorsorge).

HINWEIS AUF FREMDVERANSTALTUNGEN

**SALZBURGER LAUFFESTSPIELE
ONE MILE 4 A SMILE 2024; SPORTMALL-MESSE**
Termin/Ort: 10. bis 11.05.2024 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! **Die Charitystartnummern erhalten Sie direkt bei uns.** Aus Liebe zum Leben. Weitere Informationen unter: www.frauenlauf.net oder www.salzburger-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 2024 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: 15.01.2024
Änderungen werden im Internet bekannt gegeben.