

Anmeldung

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Da die Teilnehmer:innen-Zahl begrenzt ist, bitten wir höflich darum, sich einzeln oder mit Begleitperson bis **26. Februar 2023** anzumelden unter:

- ✉ Jörg Wietrichowski
Bornaer Str. 40 | 04651 Bad Lausick
- ☎ Handy: 01525 3 12 13 70
Tel.: 034345 60 49 76
- 🖱 E-Mail: info@mit-krebs-ueberLeben.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an:

- Vor- und Zunamen
- Vor- und Zunamen der Begeleitperson
- E-Mail
- Telfonnummer



Finanziert durch die AOK Plus (Sachsen)



Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

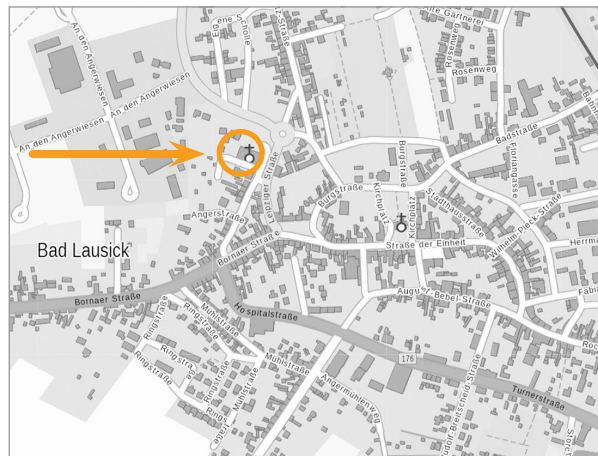
Veranstalter

Selbsthilfegruppe
„Mit Krebs überLeben“
Gruppe Muldental



Veranstaltungsort

Jugend- und Gemeindezentrum ENERGIE
04651 Bad Lausick | Leipziger Straße 11



Leaflet © Staatsbetrieb Geobasisinformation und Vermessung Sachsen

Kontoverbindung bei der Sparkasse Muldental:
DE51 860502001041043720 (BIC: SOLADES1GRM)



REDEN & HANDELN

Herzliche Einladung

Was ist Krebs? Warum gerade ich?

Was kann ich tun?

Wie hilft mir Tanzen dabei?

Workshop mit Vorträgen und Tanztraining
für Menschen mit Krebs und Angehörige/Freunde
sowie am Thema Interessierte

Samstag 4. März 2023, 14.30 Uhr -21 Uhr

Jugend- und Gemeindezentrum **ENERGIE**

04651 Bad Lausick | Leipziger Straße 11

Die Selbsthilfegruppe ist Mitglied in der Sächsischen Krebsgesellschaft e. V.



**SÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

Tanzen und Informationen zu Krebs – Wie passt das zusammen?

Tanz spricht den ganzen Körper an – im Tanz spricht der ganze Mensch. Tanz verbindet Körper, Seele und Geist. Tanz verbindet Menschen und Tanz kann Betroffenen und Angehörigen helfen, besser mit der Erkrankung umzugehen.

Informationen über die Erkrankung sind wichtig, um zu verstehen und Entscheidungen zu treffen. Sie helfen dabei, Therapien aktiv mitzugestalten und Nebenwirkungen zu vermindern.

Prof. Dr. Jutta Hübner und Frau Katharina Mayr-Weschlau haben ein Tanzprojekt für krebskranke Patient:innen und deren Angehörige initiiert, um ihre Leidenschaft für den Tanz verbunden mit fundierten Informationen zu Krebs weiterzugeben.



Programm

- 14.30 Uhr Begrüßung Einführung
- 15.00 Uhr Vortrag – Krebs:
Was passiert mit mir?
- 15.45 Uhr Tanzen – Die ersten Schritte
- 16.30 Uhr Pause
- 16.45 Uhr Vortrag – Ernährung und Bewegung
– warum ist beides wichtig und
was ist richtig?
- 17.30 Uhr Tanzen – Wiederholung
und neue Schritte
- 18.30 Uhr Pause
- 19.00 Uhr Vortrag – Was kann ich selbst tun?
- 19.45 Uhr Tanzen – Spaß bei der Bewegung

Worum geht es in den Vorträgen?

Was ist Krebs? Warum gerade ich? Was kann ich gegen die Nebenwirkungen tun? Was ist die richtige Ernährung? Wie kann Naturheilkunde helfen? Wie kann körperliche Aktivität unterstützen?

Für wen ist der Workshop geeignet?

Er ist für krebskranke Patient:innen mit Spaß an Bewegung geeignet, auch wenn die körperliche Belastbarkeit vermindert ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können gern eine Begleitperson mitbringen. Einzelpersonen sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen.

Referent:innen

Prof. Dr. Jutta Hübner
Professorin für Integrative Onkologie
Universitätsklinikum Jena

Katharina Mayr-Weschlau
Tanztrainerin/Kommunikationslinguistin
Berlin

min Krebs
über Leben