

CHRONIK

- 2003** Gründung: Senologie, Förderverein und I. Malgruppe
- ab 2003** Patientenseminare
Jahresausstellungen der Malgruppen
- ab 2004** Neujahrsempfänge
Ökumenische Gottesdienste
Beteiligung an der
AKTION LUCIA
- ab 2005** Mamma-Foren
State of the Art
- 2006** Eröffnung des Beratungszentrums
Knotenpunkt
Kauf einer Tumorgewebebank
- ab 2007** Onko-Wellness-Tage
- ab 2008** Brustkrebsläufe
- 2010** Zertifizierung des Brustzentrums
Ruhrgebiet durch die Deutsche
Krebsgesellschaft
- 2011** Plakataktion „Frauen sind schön,
Brustkrebs nicht“
Bibliothekseinweihung
- 2012** Anerkennung des eigenständigen
Brustzentrums Ruhrgebiet durch
das Land NRW

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Teilnahme
Grundsätzlich kann jede an Brustkrebs erkrankte Frau mit einer Begleitperson am Onko-Wellness-Tag teilnehmen.

Männliche Begleiter können in diesem Jahr an folgenden Workshops teilnehmen:

- Discofox
- Ihr individuelles Ich zum Ausdruck bringen
- Singen
- Therapeutisches Bogenschießen
- Trommeln erweckt Lebenskräfte

Allerdings ist die Anzahl der Plätze begrenzt.
Die Vergabe der Plätze erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Sie bekommen keine Anmeldebestätigung. Sollte der von Ihnen oder Ihrer Begleitperson gewählte Workshop ausgebucht sein, werden wir uns bei Ihnen melden.
Bitte füllen Sie sehr sorgfältig das beigefügte Formular aus.

Teilnahmegebühr

- Für Mitglieder der Revierinitiative 5 €

- Für Nichtmitglieder 10 €

- Begleitpersonen, die an den Workshops teilnehmen, entrichten je nach ihrem Mitgliederstatus die jeweilige Teilnahmegebühr.

Speisen und Getränke

Wir erheben einen Kostenbeitrag für alle angebotenen Speisen und Getränke von insgesamt 7 € pro Person.

Bitte überweisen Sie die Gebühr und den Kostenbeitrag für Essen und Getränke bis zum Anmeldeschluss an:
Förderverein Brustzentrum
Herner Sparkasse
IBAN: DE71 4325 0030 0013 0105 33

Anmeldeschluss ist der 9. Mai 2019.

ANFAHRT

**Akademie Mont Cenis
Mont Cenis Platz I
44627 Herne**

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- vom HBF Herne
mit der Buslinie 311 bis zur Haltestelle „Akademie Mont Cenis“

- vom HBF Bochum
mit der U 35 bis zur Haltestelle „Archäologie-Museum/Kreuzkirche“, weiter mit der Buslinie 311 bis zur Haltestelle „Akademie Mont Cenis“

Mit dem Auto

Bei der Benutzung eines Navigationsgerätes geben Sie bitte als Ziel „Hénin-Beaumont-Straße“ ein.

- über die A 42

Abfahrt Herne-Börnig, Richtung Herne-Sodingen, Bitte folgen Sie der Beschilderung zur Akademie Mont Cenis.

- Parken

Die Zufahrt zu den kostenlosen Parkplätzen und zum Haus erfolgt über die Kirchstraße.

Sollten die Parkplätze an der Akademie nicht ausreichen, steht als Ausweichparkplatz der „Kurt-Edelhagen-Platz“ direkt am Ende der Kirchstraße / Kreuzung Mont-Cenis-Straße zur Verfügung.

Vor dem Eingangsbereich sind Parkplätze nur für Schwerbehinderte eingerichtet.

Sie können aber zum Ein- und Ausladen großer und schwerer Gegenstände vorfahren.

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise.



Mein Leben leben - jetzt erst recht!

13. Onko-Wellness-Tag

19. Mai 2019

Akademie Mont Cenis

Mont Cenis Platz I

44627 Herne



UNSERE SPONSOREN

HAUPTSPONSOR 2018

Tante Amanda

WEITERE SPONSOREN



- Orthopädie und Rehathechnik
- med. Kompressionsstrümpfe
- Brustprothesen, Mieder und Wäsche
- Inkontenzversorgung
- häusliche Krankenpflege
**Weberstr. 21
45879 Gelsenkirchen
Telefon 0209 - 25259**

Wir danken

**- dem Restaurant Tante Amanda, das uns zum 13. Mal das gesamte Catering spendet
- allen Sponsoren und Ausstellern.
Ohne ihre Unterstützung könnte die Revierinitiative diesen Tag nicht durchführen.**



**Delia Schreiber
Lic. Phil. Psychologin FSP,
Eidg. anerk. Psychotherapeutin**

Delia Schreiber studierte Psychologie an der Universität Zürich und arbeitete schon während des Studiums am Krankenbett. Sie ist ausserdem dipl. Atemtherapeutin und arbeitet seit 1995 in eigener Praxis.

Für die Stiftung Patientenkompetenz (www.patientenkompetenz.ch) Schweiz führt sie seit 2004 Forschungen anhand

von PatientInnen-Workshops durch. Daraus entstanden verschiedene Publikationen für PatientInnen und Fachpersonen zum Thema Patientenkompetenz und Self-Empowerment in der Krankheit (siehe www.deliaschreiber.ch).

Sie ist ausserdem Initiatorin der ersten Fortbildung weltweit für systemisches Patientencoaching für Health Professionals. Diese wird am IEF (www.ief-zh.ch) in Zürich angeboten. Ein besonderes Anliegen sind ihr die (Paar-)Beziehungen von schwer und chronisch Erkrankten. Ein Praxis-Schwerpunkt sind daher Paartherapien nach dem innovativen Konzept der Heldenreise.



**Chor fürs Leben
Chöre für Krebserkrankte
Leitung Anne-Marie Blink**

Der 2014 gegründete „Chor fürs Leben Essen“ und der Amsterdamer „Chor Zingen for je Leven“ werden gemeinsam unter der Leitung von Anne-Marie Blink und dem Pianisten Harrie Herfst eine Kostprobe jenes Singens geben,

das bald auch im Gelsenkirchener Chor geschehen wird! Zur Heilkraft der Musik kommt die für fühlende Menschen spürbar seelische Wirkung dazu. So ist bei Konzerten für das Publikum wahrnehmbar, dass von Menschen, die sich mitunter müde fühlen oder verzweifelt sind, eine Kraft über den Moment hinaus in die Welt geht, die uns allen und ihnen selber geschenkt wird und zeigt, dass man dieser Krankheit auch noch etwas anderes zusätzlich entgegengesetzt kann als Therapien und Tabletten, nämlich: Optimismus, Lebensfreude und Gemeinschaft.



Anmeldung an:

**Munckelstraße 27
45879 Gelsenkirchen
Telefax: 0209/160 2662
info@die-revierinitiative.de**



Das richtige Lachen ist der Beginn des richtigen Denkens und des richtigen Empfindens.
Carl Zuckmayer

Liebe erkrankte Frauen,
liebe Mitglieder,

ein Leben mit Brustkrebs mit all den Ängsten und Zweifeln einerseits, sowie Gefühle innerer Zufriedenheit und Lebensfreude andererseits sollten keine Gegensätze sein.

Im Gegenteil: Für Ihre Lebensqualität und für Ihren Heilungsprozess ist es von entscheidender Bedeutung, wieder zu lernen, mit dem eigenen Körper, mit sich und mit seinen Lebensbedingungen im Einklang zu sein.

Doch in Krisenzeiten reicht es nicht mehr aus, darauf zu hoffen, dass sich Augenblicke des Entspannens, des Wohlfühlens, ja des Lebensglücks von selbst einstellen. Sie sollten wissen, wie Sie für sich Stunden der Entspannung und der inneren Ausgeglichenheit bewusst schaffen können. Von Beginn an wollten unsere Onko-Wellness-Tage Ihnen hierfür Wege aufzeigen.

Auch unser 13. Onko-Wellnes-Tag mit dem Motto **„Mein Leben leben - jetzt erst recht“** bietet eine Mischung aus Informationen und zahlreichen Wohlfühlworkshops, die Ihnen nicht nur Anregungen und vielfältige Tipps für Ihren Alltag geben können, sondern auch eigenes Erleben ermöglichen.

Wir freuen uns auf Sie am 19. Mai 2019.

B. Hübner *A. Abdallah*
Vorsitzende des Fördervereins Die Revierinitiative Chefarzt der Klinik für Senologie Leiter des Brustzentrums Ruhrgebiet

WORKSHOPS UND IHRE LEITER



Mit Achtsamkeit zur seelischen Ausgeglichenheit
Karin Bradley
zert. Achtsamkeitslehrerin des MBSR Verbandes
Im Achtsamkeitstraining lernen Sie, nach und nach Ihre Bedürfnisse zu erkennen, sie zu artikulieren und, als nächsten Schritt, sie anderen mitzuteilen. So können Sie Ihren Alltag besser daran anpassen, was Sie wirklich brauchen und wollen. Auch Ihr Umfeld kann besser auf Sie und Ihre Bedürfnisse eingehen und Sie können wieder zu einem Gleichgewicht zurückfinden.



Discofox
Bettina und Jörg Maahs
Fachanzhörer für Discofox, ehemalige Turniertänzer TAF, Trizeuropameister 2013
Tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele, hält fit und ist gesund. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit dem Gesellschaftstanz „Discofox“ das mit viel Spaß hinbekommen. Jeder kann mitmachen, egal ob 20 oder über 70. Das Ehepaar Maahs bietet Discofox-Kurse stets in der Erler Sportgemeinschaft GE an.



Malworkshop - Überwiegend Blau
Marita Linke, Ilona Nelsen, Sigrid Schneider Malerinnen
Wissenschaftl. Studien belegen, dass Farben maßgeblich unsere Empfindungen und unser Verhalten beeinflussen. Blau fördert z.B. Kreativität, verleitet uns zu neuen Taten und ist ein Symbol für Freiheit. Ebenso kann diese Farbe uns Ruhe und Ausgeglichenheit schenken. Wir malen mit Ihnen ein überwiegend blaues Bild mit Acrylfarben. Kenntnisse in der Malerei sind nicht erforderlich.



GYROKINESIS® - dynamisches Yoga
Elke Grzenia
Zertifizierte GYROKINESIS® Trainerin
Gelenke und Muskeln werden systematisch und sanft durch rhythmische und wogende Bewegungen im Sitzen trainiert, wobei die Wirbelsäule im Mittelpunkt steht. Auf natürliche Weise wird die Energie im Körper gelenkt und hilft, Lustlosigkeit und Schwere zu überwinden.

WORKSHOPS UND IHRE LEITER



Ihr individuelles Ich zum Ausdruck bringen
Simone Götz
Tanz- und Bewegungstherapeutin
Methoden aus der Körpertherapie mit Tanz und Theater sollen Sie unterstützen, Ihre Kraft zu entfalten oder zu sich zurückzufinden. So kommen Körper, Geist und Seele mehr und mehr in Einklang. Die innere Zufriedenheit wächst und wird stark genug, auch Stürme zu überstehen. Durch kreatives Tun werden Selbstheilungskräfte aktiviert. (www.simone-goetz.de)



Meditatives Malen
Inge Oelker, Leiterin „Kreatives Gestalten“
Uschi Müller, Malerin
Die eigenen Hoffnungen, Probleme oder Träume auf die Leinwand bringen, das ist das Ziel dieses Workshops. Zeichnerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Sie werden ein ganz persönliches Bild auf einem Keilrahmen erarbeiten und ein einzigartiges abstraktes Werk mit nach Hause nehmen. Meditation und Entspannung stehen im Vordergrund.



Therapeutisches Bogenschießen
Rainer Zillig
Zertifizierter Dozent für Therapeutisches Bogenschiessen, Bogensportleiter, Architekt
Erfahren Sie Entspannung durch zielgerichtetes Loslassen. Erleben Sie die Faszination des intuitiven Bogenschiessens und den Riesenspaß, den der Umgang mit dieser uralten Energie bereitet. Die geforderte erhöhte Achtsamkeit und vertiefte Atmung wirken wohltuend.



Qi Gong - die heilsame Kraft
Rosy von Westerholt
Qi Gong Lehrerin (TCM)
Stilles und bewegtes Qi Gong sind Übungen zur Entspannung und Entwicklung von Körper und Geist. Sie lernen Übungen, die Ihren Körper stärken, beweglicher machen und Ihre geistigen Fähigkeiten fördern. Sie können so im Alltag schneller entspannen und Stress widerstehen. Qi Gong öffnet Ihnen den Weg.

WORKSHOPS UND IHRE LEITER



Dem Krebs mit der Kraft der Musik begegnen
Anne-Marie Blink
Chorleiterin und Dirigentin mehrerer Chöre für Krebserkrankte
Musik kann Vieles. Sie kann die Seele berühren, die Hirntätigkeit anregen und dem kranken Körper neue Energien schenken. In einem neuen Gemeinschaftsgefühl Ängste bewältigen, Entspannung und Atmung trainieren: in diesem Chor geht es nicht um Perfektion. Es gilt, im Singen das Leben zu feiern.



Naturheilkundliche Unterstützung der Therapie und eine Aroma-Phantasiereise
Mareike Haase, Breast Care Nurse, EVK
Heidi Keßler, Psychoonkologin, EVK
Wie kann ich mit naturheilkundlichen Mitteln meinen Körper während und nach einer Chemo sowie Strahlentherapie unterstützen!? Dies soll Ihnen der Workshop zeigen. Anschließend gibt es eine Duft- und Phantasiereise, um dem Alltag zu entfliehen.



Individuelle Stilberatung
Randa Abdul-Majid
Wollten Sie nicht auch schon immer wissen, was für ein Farbtyp Sie sind - also ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp? Oder ob Sie ein romantischer, klassischer, sportlicher oder femininer Stiltyp sind und wie Ihr typgerechtes Make-up aussehen, oder wie Sie sich passend zu Ihrem Figurtyp kleiden sollten? Dann entdecken Sie sich neu in diesem Workshop.



Entspannung mit Klangschalen
Hella Horsmann
Entspannungspädagogin
..... unter dem Motto: Zeit für mich!
Gehen Sie mit mir auf eine entspannte Entdeckungsreise und spüren Sie die harmonisierenden Schwingungen von Klangschalen, Gongs und anderen Klanginstrumenten.
Ich freue mich auf Sie!

WORKSHOPS UND IHRE LEITER



Pilates
Maïke Deák-Haag
Physiotherapeutin und Pilatetrainerin
Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches die tiefliegenden und stabilisierenden Muskeln kräftigt, verkürztes Gewebe dehnt, Stütz Muskulatur aufbaut und gleichzeitig Körper und Geist entspannt. Es lenkt die Aufmerksamkeit nach innen – auf Atmung und Körperwahrnehmung.



Yoga
Maria Dolores Prendes Rodriguez
Yoga-Lehrerin
Sie erhalten Einblicke in die Welt des klassischen Yogas. Wir führen einfache Yogastellungen sowie Atem- und Konzentrationsübungen durch, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Mit kurzer Meditation werden wir Kraft und innere Ruhe schöpfen. Durch Yoga arbeiten Sie an Ihrem inneren Frieden und Gesundheit.



Trommeln erweckt Lebenskräfte
Hasan Kayar
Musikpädagoge
Überall in der Schöpfung begegnet uns Rhythmus, z.B. im Wechsel von Tag und Nacht und der Jahreszeiten. Der menschliche Körper birgt Rhythmen wie Herzschlag und Atmen. Jeder Mensch hat also einen naturgegebenen Zugang zum Rhythmus, den es neu zu entdecken gilt. Trommeln hilft, den eigenen Rhythmus zu entdecken.

Wir danken
- allen Leiterinnen und Leitern der Workshops,
- den vielen fleißigen Helfern des Vereins,
- den Mitarbeitern der Akademie Mont Cenis und
- allen, die uns bei der Durchführung unseres 13. Onko-Wellness-Tages unterstützen.

PROGRAMM

8.30	Einlass
9.00 - 9.15	Begrüßung Barbara Kols-Teichmann Vorsitzende der Revierinitiative Dr. Abdallah Abdallah Chefarzt der Klinik für Senologie, EVK Leiter des Brustzentrums Ruhrgebiet
9.20 - 10.20	Mein Leben leben - jetzt erst recht! Delia Schreiber Lic. phil. Psychologin FSP, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin
10.25 - 10.45	Kaffeepause
10.50 - 12.20	Workshops 15 gleichzeitige Workshops s. Beschreibung im Flyer
12.20 - 13.55	Mittagessen
14.00 - 14.30	Chor fürs Leben Chöre aus Amsterdam und Essen für Krebserkrankte und deren Angehörige Leitung Anne-Marie Blink
14.35 - 16.05	Workshops 15 gleichzeitige Workshops s. Beschreibung im Flyer
16.10- 16.20	Gemeinsamer Abschluss

