



Neue Wege finden

Das Beratungszentrum Leben mit Krebs

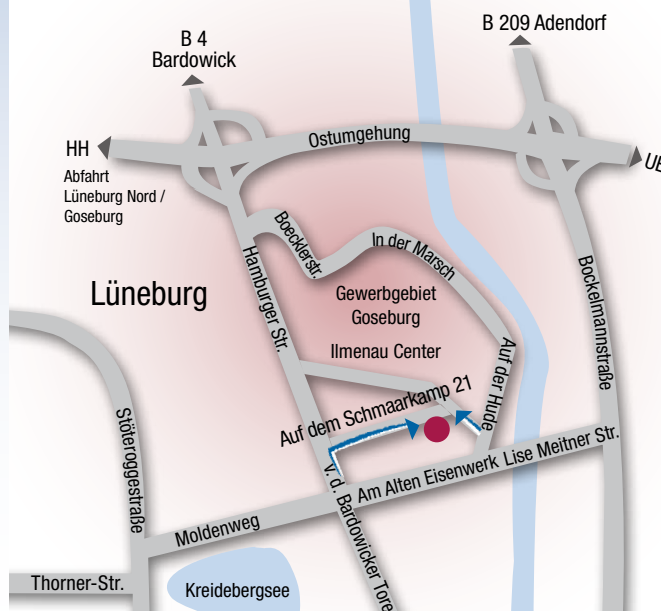
wurde 2008 von der SIEB & MEYER STIFTUNG ins Leben gerufen. Hier finden Betroffene Unterstützung bei der Bewältigung in jedem Stadium der Erkrankung: Nach der Diagnose, während der medizinischen Behandlung und bei der Verarbeitung danach. Etwa 200 Menschen nehmen jedes Jahr die sozialrechtlichen und psychoonkologischen Gespräche in Anspruch.

Neben diesen Einzel- und Paargesprächen gibt es die hier aufgeführten weiteren Angebote für Betroffene und Angehörige.

Nehmen Sie gerne Kontakt auf.

Telefon: 0 41 31 / 60 47 41

Dienstag bis Donnerstag
von 11.00 – 12.00 Uhr



Die Angebote sind für alle Ratsuchenden kostenfrei.

Die Teilnahme obliegt der eigenen Verantwortung.

Sie können auch eine Nachricht auf unseren Anrufbeantworter sprechen, wir rufen Sie dann zurück. Telefonisch sind wir für Sie zu erreichen:

**Dienstag bis Donnerstag
von 11.00 – 12.00 Uhr**

Telefon: 0 41 31 / 60 47 41

Außerdem bieten wir Termine zu sozialrechtlichen- und psychoonkologischen Gesprächen an. Diese Termine finden nach vorheriger Anmeldung statt.



SIEB & MEYER STIFTUNG • Beratungszentrum • Leben mit Krebs

Auf dem Schmaarkamp 21 / 21339 Lüneburg
stiftung@sieb-meyer.de / www.sieb-meyer-stiftung.de
Spendenkonto

Sparkasse Lüneburg • BIC: NOLADE21LBG
IBAN: DE78 2405 0110 0000 0462 27

Raum zum Leben

SIEB & MEYER



STIFTUNG



Unsere Zusatzangebote

Beratungszentrum

◆ Leben mit Krebs ◆

für Menschen mit einer Krebserkrankung
und ihre Angehörigen

SMS - 01000/00181

Wandern...

Bewegung, die gut tut



Wanderung für Krebserkrankte

In der freien Natur laufen, den Körper spüren, die Pflanzen riechen, essen und trinken - und am Ende des Weges den Nachmittag ruhig ausklingen lassen.

Treffpunkt: 10.15 Uhr an 5 Donnerstagen im Jahr in der SIEB & MEYER STIFTUNG **Start:** 10.30 Uhr

Ziel: Mühlencafé in Bardowick

Mühlenstr. 36/38, 21357 Bardowick - **Weglänge: 7 km**

Dauer: Wir sind 3 ½ Stunden unterwegs, davon 2 ½ Stunden reine Gehzeit. Dazwischen haben wir Zeit für kleine Pausen mit Picknick und Besinnung am Wegesrand.

Mitzubringen: Etwas zu essen und Getränke für die Pausen unterwegs, festes Schuhwerk, evtl. Regenschutz und gute Laune.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei und erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Wanderung endet in Bardowick am Mühlencafé mit Einkehrmöglichkeit (es zahlt jede/r selbst). Zurück zur Stiftung können wir uns ein Taxi teilen, ca. 14,00 €, (oder die Abholung erfolgt selbst organisiert).

Wir treffen uns bei jedem Wetter!

Und wenn es gießt, bleiben wir in der Stiftung mit geselligem Programm.

Leitung:

Angelika Thiel - Fröhlich

Dipl. Sozialökonomin und Psychoonkologin

Information

SIEB & MEYER STIFTUNG

-Beratungszentrum Leben mit Krebs-



Entspannung...

durch Klänge



Nutzen Sie Ihre Kraftquellen

Seit den 70er Jahren wurden die Wechselwirkungen zwischen der Psyche, dem Nerven- und Immunsystem erforscht und die Einflüsse der psychischen Prozesse auf körperliche Funktionen nachgewiesen. Der amerikanische Arzt und Onkologe Dr. C. Simonton hat ein Begleitprogramm für Tumorpatienten entwickelt, das Entspannungsübungen und Meditation kombiniert, um das Immunsystem zu stärken.

Mit Klangschalen wird dieser Prozess durch harmonische Klänge unterstützt. Sie schaffen einen Raum des Vertrauens und der Sicherheit, in dem Sie Sorgen und Ängste leichter loslassen können; sie führen so in eine tiefe Entspannung.

Visualisierung und Klang – diese traditionellen Heilmethoden – wirken auf unsere Gedanken und Gefühle.

Die Gruppe ist für Betroffene offen, und ein Einstieg jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Treffen finden in der Regel 2 x im Monat, montags von 15 - 16 Uhr im Beratungszentrum statt. Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen.

Leitung:

Bärbel Hoffheinz Entspannungspädagogin
und Klangschalenmassagetherapeutin

Information

SIEB & MEYER STIFTUNG

-Beratungszentrum Leben mit Krebs-

Singen...

ist Balsam für die Seele



„Schon ein kleines Lied
kann viel Dunkel erhellen“
(Franz von Assisi)

Menschen, die singen, tun sich etwas Gutes, denn Singen aktiviert das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte. Es wirkt schmerzlindernd und stimmungsaufhellend. Es stärkt das Selbstvertrauen und erhöht die Lebenszufriedenheit. Beim Singen schöpfen wir Kraft.

Wir singen gemeinsam Lieder mit einfachen Melodien und kurzen Texten. Sie benötigen keine Vorkenntnisse und können sofort mitmachen.

Auch wenn Sie schon lange nicht mehr gesungen haben, wenn Sie vielleicht nur vorsichtig mitsummen möchten oder am liebsten zuhören wollen –

Sie sind von Herzen eingeladen zu kommen.
Es wird Ihnen gut tun.

Die Gruppe ist für Betroffene offen und ein Einstieg jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Treffen finden in der Regel 2 x im Monat, montags von 15 - 16 Uhr im Beratungszentrum statt.

Leitung:

Iris Popkes, Psychoonkologin und Dipl.-Psychologin
Telefon: 04131 / 69 79 74

Information

SIEB & MEYER STIFTUNG

-Beratungszentrum Leben mit Krebs-

