

Sich austauschen...
spielen & lachen



**DIE STIFTE – ist eine Gruppe
für Kinder und Jugendliche krebskranker Eltern**

Kinder und Jugendliche sind besonderen Belastungen ausgesetzt, wenn ihre Mutter oder ihr Vater an Krebs erkrankt sind. Es ist eine seelische Krisensituation, die oft erst später ihre Auswirkungen zeigt.

Dabei ist Ihr Kind kein Einzelfall.

Unser Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 12 Jahren. Sie sind uns mit ihren Anliegen jederzeit willkommen.

DIE STIFTE bekommen in der Gruppe Zeit und Raum für sich selbst und für den Austausch mit Gleichgesinnten und erleben, dass sie mit ihren Sorgen, Themen und Fragen nicht alleine sind.

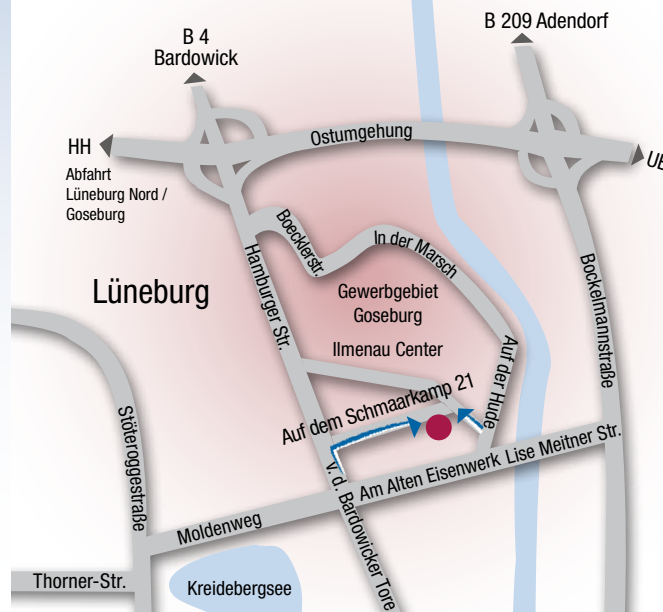
Mit der Betreuung der Kinder können auch die Familien entlastet werden.

Dieses Projekt wird aus Mitteln der Benefiz-Aktion Hand in Hand für Norddeutschland gefördert

Leitung:
Dorit Ritter Dipl. Sozialpädagogin
Iris Popkes Dipl.-Psychologin /
Psychoonkologin

Information

SIEB & MEYER STIFTUNG
-Beratungszentrum Leben mit Krebs-



Telefonisch sind wir für Sie zu erreichen:

Dienstag bis Donnerstag von 11.00 – 12.00 Uhr
Telefon: 0 41 31 / 60 47 41

Sie können auch eine Nachricht
auf unseren Anrufbeantworter sprechen,
wir rufen kurzfristig zurück.

Die Angebote sind für alle Ratsuchenden kostenfrei.
Die Teilnahme obliegt der eigenen Verantwortung.

SIEB & MEYER STIFTUNG • Beratungszentrum • Leben mit Krebs

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

Spendenkonto

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

SMS - 01000/0321

R a u m z u m L e b e n
SIEB & MEYER  **STIFTUNG**



Unsere Zusatzangebote

Beratungszentrum

◆ Leben mit Krebs ◆

für Menschen mit einer Krebserkrankung
und ihre Angehörigen

Wandern...

Bewegung, die gut tut



Gemeinsam gehen

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

Treffpunkt: 10.15 Uhr an einigen 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, 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-



Entspannen...

mit Klang



Nutzen Sie Ihre Kraftquellen

Klänge und Musik zu hören harmonisiert den Körper, entspannt, verringert das Schmerzempfinden und steigert das Wohlbefinden und die Wahrnehmungsfähigkeit.

Indem Nervosität und Stress reduziert werden, schaffen die Klänge einen Raum des Vertrauens und der Sicherheit, in dem Sie Sorgen und Ängste leichter loslassen können; sie führen so in eine tiefe Entspannung.

Dem eigenen Klang Ausdruck zu geben, dazu lädt das Erlebnis mit Klangschalen ein:

Zum Schauen und Lauschen bei einer Fantasiereise, zum Spüren der Schwingungen bei Berührung und zum Klängen lassen der eigenen Gefühle. Die entspannenden und energiereichen Klänge der Klangschalen lassen Sie eine kleine Oase im Alltag erleben.

Klang – diese traditionelle Heilmethode wirkt auf unsere Gedanken und Gefühle.

Die Gruppe ist für Betroffene offen und ein Einstieg jederzeit möglich.

Die Treffen finden 2 x im Monat statt,

montags von 15 - 16 Uhr im Beratungszentrum.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen.

Leitung:

Nicola Kindel

Klangpädagogin

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.

Die Treffen finden 2 x im Monat statt,

montags von 15 - 16 Uhr im Beratungszentrum.

Leitung:

Iris Popkes, Psychoonkologin

und Dipl.-Psychologin

Information

SIEB & MEYER STIFTUNG

-Beratungszentrum Leben mit Krebs-

