



Selbsthilfe 2.0 – „Selbsthilfe mal ganz anders – ein Pilotprojekt“



Online-Seminarreihe

20. Juli bis 28. September 2021

6 Termine, 14-tägig,

18.00-19.30 Uhr

Einladung

Liebe Patientinnen und Patienten,

erstmalig bieten wir Ihnen unter dem Dach der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft ein neuartiges Konzept im Bereich der Selbsthilfe an.

In unserem Flächenbundesland und auch Pandemiebedingt stehen Online-Veranstaltungen hoch im Kurs, diese werden bereits auch vielfach genutzt und geschätzt.

Genau diese technischen Möglichkeiten erlauben uns nun, ein einmaliges Angebot für Krebspatient*innen in Schleswig-Holstein zu gestalten, das 6 feste Termine beinhaltet und zu ganz unterschiedlichen Themen wie z.B. Ernährung bei Krebs, Sport und Bewegung, Entspannung, Hautpflege informiert.

Da für dieses Angebot eine verbindliche Anmeldung zu allen Seminarteilen erforderlich ist, entsteht eine Gruppe, die sich kennenlernt und immer besser kennen wird, so dass auch die Möglichkeit zu persönlichem Austausch entsteht.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre PD Dr. med. Katharina C. Kähler

Programm

**Online-Seminarreihe mit 6 Terminen 14-tägig
dienstags jeweils 18.00-19.30 Uhr**

20. Juli 2021

1. Kennenlernen, Begrüßung, Vorstellung des Konzeptes

(PD Dr. med. Katharina C. Kähler)

03. August 2021

2. Ernährung bei Krebs - worauf kann ich achten?

(Prof. Dr. med. Christian Sina)

17. August 2021

3. Entspannung - Alternativen zum Fernseher?!

(Kristine Strelow)

31. August 2021

4. Sport bei Krebs: runter vom Sofa - rein in die Schuhe?

(PD Dr. phil. Thorsten Schmidt, M.A.)

14. September 2021

5. Sozialberatung: Arbeit, Rente, Reha?

(Ann-Kathrin Halpape)

28. September 2021

6. Haut und Krebstherapie: was tun?

Abschluss und Zusammenfassung

(PD Dr. med. Katharina C. Kähler)

Referenten

PD Dr. med. Katharina C. Kähler

Stellvertr. Vorsitzende der
Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e.V.

PD Dr. phil. Thorsten Schmidt, M.A.

Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport
am UKSH e.V.

Ann-Kathrin Halpape

Sozialpädagogin B.A.
Sozialdienst, UKSH, Campus Kiel

Prof. Dr. med. Christian Sina

Direktor des Institutes für Ernährungsmedizin,
UKSH, Campus Lübeck

Kristine Strelow

Counselor grad. BVPPT,
Kunst- und Gestaltungstherapie, Kiel

Was sonst noch wichtig ist:

Die Seminarreihe richtet sich an Krebspatient*innen und findet über das Online-Programm Zoom statt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Benötigt wird lediglich ein PC, Laptop, Tablet oder Handy mit Internetzugang, Lautsprecher und Kamera.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung unter info@krebsgesellschaft-sh.de oder Telefon 0431-800 10 80.

Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie auch an allen Kurstagen teilnehmen können, da es sich hier um eine feste Gruppe handelt. Im weiteren Jahresverlauf finden online weitere Seminare zu Einzelthemen statt.

