

ALLGEMEINE HINWEISE

DER WORKSHOP RICHTET SICH AN

- Menschen, die mehr über die Krankheit Krebs wissen wollen und wie man damit leben kann
- Menschen mit Spaß an Bewegung, egal ob Tänzer oder Anfänger, ob fit oder erschöpft
- Partner, Angehörige oder Freunde, die begleiten und selber etwas tun wollen

VERANSTALTUNGSORT

Hochschulport Göttingen

Studio 2

Sprangerweg 2, 37075 Göttingen

VERANSTALTER

Selbsthilfegruppe Yoko Hautkrebs Göttingen
Katrin Schöne

ANMELDUNG

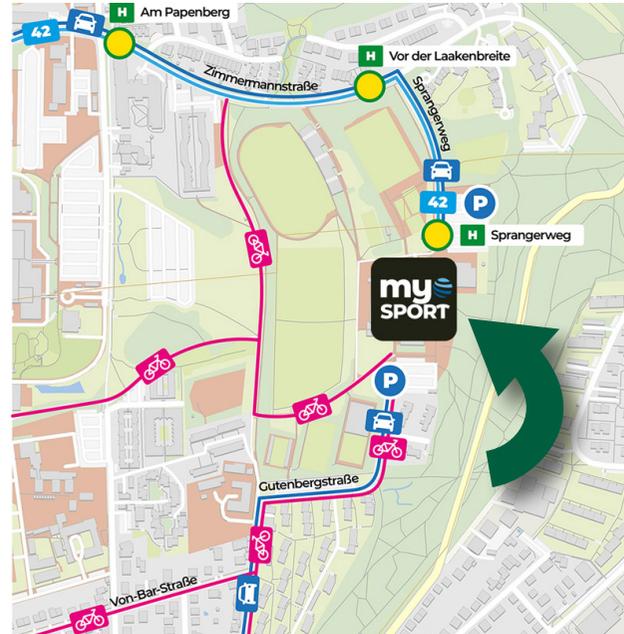
Die Veranstaltung ist für Krebspatient*innen und Angehörige kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten bis Freitag, 16. Juni 2023, an Andrea Schmidt-Schweda, ambulante Breast and Cancer Care Nurse, entweder per Email an Andrea.Schmidt-Schweda@med.uni-goettingen.de oder Telefon 0551 39-20387.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie:

- als Beginner oder Fortgeschrittener tanzen,
- einen Partner/eine Partnerin mitbringen.

(Kosten für Anreise und Unterkunft können Mitglieder von Selbsthilfegruppen im Rahmen der Selbsthilfeförderung bei der Krankenkasse beantragen.)

ANFAHRT



Hochschulport Göttingen, **Studio 2**
Sprangerweg 2, 37075 Göttingen

AUTO

Die Anfahrt von der A7 erfolgt am besten über die Zimmermannstraße in den Sprangerweg. Aus der Stadt ist die Zufahrt über die Gutenbergstraße die bessere Alternative!

BUS

Die Linie 41/42 hält direkt am Sportzentrum Haltestelle „Sprangerweg“.

gefördert von:



in Kooperation mit:



WORKSHOP



VORTRÄGE UND TANZSPORT FÜR MENSCHEN MIT KREBS

Samstag, 1. Juli 2023, 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 2. Juli 2023, 10:00 bis 15:00 Uhr

Hochschulport Göttingen
Studio 2
Sprangerweg 2, 37075 Göttingen

gefördert von:



GRUSSWORT

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Angehörige,

Bewegung und körperliche Aktivität sind erwiesenermaßen die beste Möglichkeit, selbst etwas für sich zu tun. Für Patient*innen mit Krebs kann Bewegung dabei helfen, die Therapie besser zu überstehen. Denn bei körperlich aktiven Patienten sind die Nebenwirkungen oft geringer. Der Tanz bietet hier viele Facetten, den ganzen Körper anzusprechen, und verbindet Körper, Seele und Geist. Er kann helfen, den Umgang mit der Krankheit zu verändern, und zwar nicht nur für Patient*innen, sondern auch für deren Angehörige. Zudem ist das Tanzen auch gut für die grauen Zellen. Es verbessert die Konzentration und das Gedächtnis.

Um die Vorteile von Bewegung und Tanz zu nutzen und zusätzlich Informationen zu vermitteln, hat die Stiftung Perspektiven eine eigene Workshopreihe entwickelt, die Patient*innen dazu einlädt, das Tanzen für sich zu entdecken. An den beiden Tagen des Workshops wechseln sich Tanztraining und Experten-Vorträge ab. Die Reihe ist bereits seit 2017 in vielen Städten unterwegs und begeistert Patienten in ganz Deutschland.

Wir freuen uns, nach der Corona-Pause mit der Tradition der Göttinger Tanzworkshops fortfahren zu können, und möchten Sie hiermit herzlich dazu einladen. Die Veranstaltung ist für Krebspatient*innen und Angehörige kostenfrei.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihre

Prof. Dr. Jutta Hübner
Stiftung Perspektiven

Katrin Schöne
SHG Yoko Hautkrebs
Göttingen

PROGRAMM

Samstag, 1. Juli 2023

- 10:00 Katrin Schöne
Begrüßung
- 10:05 Melanie Dethlefs
Gesunde Ernährung bei Krebserkrankungen
- 10:45 **Tanztraining**
- 11:30 **Pause**
- 11:45 Jutta Hübner
Komplementäre Medizin – Von einfachen Hausmitteln zu Nahrungsergänzungsmitteln und Heilpflanzen – was hilft wirklich?
- 12:30 **Mittagspause**
- 13:30 **Tanztraining**
- 14:15 **Tanztraining**
- 15:00 **Pause**
- 15:15 Judith Büntzel
Was kann ich Gutes für mich tun?
- 16:00 **Ende Tag 1**

Sonntag, 2. Juli 2023

- 10:00 **Tanztraining**
- 10:45 Jutta Hübner
Nebenwirkungen behandeln – was kann ich selber tun?
- 11:30 **Pause**
- 11:45 **Tanztraining**
- 12:30 **Mittagspause**
- 13:30 Kerstin Matthies
Physiotherapie bei Krebspatient*innen: „Bewegung – Aktiv im Leben...“
- 14:15 **Tanztraining**
- 14:45 **Verabschiedung**
- 15:00 **Ende der Veranstaltung**

REFERENTINNEN & MODERATION

Dr. Judith Büntzel

Klinik für Hämatologie und Medizinische Onkologie,
Universitätsmedizin Göttingen

Melanie Dethlefs

Ernährungsberaterin am UniversitätsKrebszentrum
Göttingen (G-CCC), Universitätsmedizin Göttingen

Prof. Dr. Jutta Hübner

Professorin für Integrative Onkologie, Klinik für Innere
Medizin II, Universitätsklinikum Jena

Vorsitzende des Kuratoriums der Stiftung Perspektiven

Marianna Margolina

Tanztrainerin, Saarbrücken

Kerstin Matthies

zentrale Abteilung Physiotherapie, Universitätsmedizin
Göttingen

Katrin Schöne

Selbsthilfegruppe Yoko Hautkrebs Göttingen

gefördert von:



in Kooperation mit:

