

## Unsere Angebote

## im Brustkrebsmonat

## Unsere Angebote

## Adressen und AnsprechpartnerInnen

### „Achtsames Miteinander“ - Tanzworkshop für Mütter und Töchter

Unbeschwert Zeit füreinander haben, etwas Gemeinsames unternehmen, sich nahe sein, einfach mal etwas Neues ausprobieren - dazu will dieser Workshop Brustkrebspatientinnen und ihre Töchter einladen. Gezielt angeleitete Bewegungsprozesse, verschiedenartige Materialien und ausgewählte Musik helfen dabei, tänzerisch miteinander in Kontakt zu kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; bequeme Kleidung ist erwünscht (keine Straßenschuhe).

**Termin:** Samstag, 19. Oktober 2019, 10.00-13.00 Uhr

**Leitung:** Cecilia Balling, Leiterin Therapeutischer Tanz

**Teilnehmer:** max. 5 Frauen mit einer Tochter ab 8 Jahren,  
**Anmeldung erforderlich!**

**Ort:** Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz  
Löhrstraße 119 | 56068 Koblenz

**Kosten:** 25 Euro

**Infos &** 02 61/98 86 50

**Anmeldung:** koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de

### Workshop „Brustkrebs - und dann? Diskussion über private, soziale und berufliche Folgen“

Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, Antihormontherapie - die Behandlung von Brustkrebs hat für die Betroffenen oft weitreichende Auswirkungen auf den Alltag und das Lebensumfeld. Der Workshop möchte dazu Austausch und Anregungen aus den Blickwinkeln von Medizin, Psychoonkologie und Selbsthilfe bieten. Anmeldung erforderlich.

**Termin:** Mittwoch, 23. Oktober 2019, 18.00-19.30 Uhr

**Leitung:** Dr. med. Jan Dünnebacke, Chefarzt Geburtshilfe, Gynäkologie & Senologie am Katholischen Klinikum Koblenz-Montabaur, Marienhof | Birgit Werminski, Psychoonkologin, Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz | Monika Fischbach, Gruppenleiterin Frauenselbsthilfe nach Krebs, Koblenz

**Ort:** Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz  
Löhrstraße 119 | 56068 Koblenz

**Infos &** 02 61 / 98 86 50

**Anmeldung:** koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de

### Vortrag „Die heilsame Kraft der Sprache“

Ein Angebot der Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz in  
Kooperation mit der Stadtbibliothek Koblenz

Sprache ist mehr als Austausch von Informationen. So wie Sie sprechen, so denken und fühlen Sie. Wörter können Sie krank und schwach machen. Ebenso können sie Wohltun und wie eine gute Medizin wirken. Die innere Einstellung zu Ihrem Körper und zu Ihrer Krankheit zeigt sich in der Sprache ebenso wie die Symptome einzelner Erkrankungen. Gerade für Krebspatientinnen ist das Erkennen und Wandeln von aggressiven Formulierungen von fundamentaler Bedeutung.

Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Änderungen Ihrer gewohnten Wortwahl zerstörerische Denk- und Verhaltensstrukturen hinter sich lassen und wohltuende Effekte auf Ihre Behandlung erreichen können.

**Termin:** Donnerstag, 24. Oktober 2019, 17.00-18.30 Uhr

**Referentin:** Marion Wellens

**Ort:** Stadtbibliothek Koblenz im Forum Confluentes  
Zentralplatz 1 | 56068 Koblenz

**Infos &**

**Anmeldung:** gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de

### Selbstuntersuchung der Brust

**Termin:** Donnerstag, 24. Oktober 2019, 18.30 Uhr

**Leitung:** Andrea Göbel, Mamma-Care-Trainerin

**Ort:** MVZ Marienhof Koblenz  
Rudolf-Virchow-Str. 7-9 | 56073 Koblenz

**Infos &** Monika Fischbach | 02 61 / 1 00 47 21

**Anmeldung:** Monika.Fischbach@t-online.de

### Schnupper-Schreibwerkstatt für Brustkrebspatientinnen

Schreiben entlastet, hilft Gedanken zu ordnen, ermöglicht neue Sichtweisen und macht Spaß. Bei diesem Schnuppertermin können Betroffene und Angehörige Schreibanregungen aus der Poesietherapie ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung bis 21.10.2019 erbeten.

**Termin:** Samstag, 26. Oktober 2019, 14.00 - 16.00 Uhr

**Leitung:** Rita Schmidt-Hüser

**Ort:** Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz  
Löhrstraße 119 | 56068 Koblenz

**Infos &** 02 61 / 98 86 50

**Anmeldung:** koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de

### Informationen und Angebote für Brustkrebspatientinnen - Infostand

**Termin:** Montag, 28. Oktober 2019, 10.00 -15.00 Uhr

**Leitung:** Christine Goßlau & Antje Rechner, Fachpflegekräfte Onkologie | Regina Pallus, BreastCareNurse

**Ort:** Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein  
Kemperhof | Foyer | Koblenzer Str. 115-155  
56073 Koblenz

**Weitere Infos:** Unternehmenskommunikation  
02 61 / 4 99 10 24 | presse@gk.de

### Look good - feel better

Kosmetikseminar für Brustkrebspatientinnen

**Termin:** Dienstag, 29. Oktober 2019, 14.30-16.30 Uhr

**Ort:** Katholisches Klinikum - Marienhof  
Rudolf-Virchow-Str. 7  
6. OG, Besprechungsraum

**Infos &** Christine Zieg-Castell

**Anmeldung:** 02 61/4 96-42 10 | c.zieg-castell@kk-km.de

### Vortrag „Genetische Ursachen von Brust- und Eierstockcarcinomen“

**Termin:** Mittwoch, 30. Oktober 2019, 18.00 - 19.30 Uhr

**Referentin:** Dr. med. Anja Pelzl, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Oberärztin Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein | Kemperhof Koblenz

**Ort:** Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz  
Löhrstraße 119 | 56068 Koblenz

**Infos &** 02 61 / 98 86 50

**Anmeldung:** koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de

### ARK Ambulantes Rehazentrum Koblenz

Pastor-Klein-Str. 9 | 56073 Koblenz | Tel.: 02 61 / 46 02 00  
www.rehazentrum-koblenz.de

### Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Koblenz

**Gruppenleitungsteam:**

Monika Fischbach

Tel.: 02 61 / 1 00 47 21 | E-Mail: monika.fischbach@t-online.de

Tatjana Pernutz

Tel.: 02 61 / 70 36 30 | E-Mail: tapern@kabelmail.de

**Stammtisch „Young Cancer Connecting Club“**

Treffen auf Anfrage an i.kreimer@web.de

### Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein | Kemperhof Koblenz

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe | Chefarzt Dr. med. Arno Franzen | Koblenzer Str. 115-155 | 56073 Koblenz  
Tel.: 02 61 / 4 99-23 02 | Fax: 02 61 / 4 99-23 00

### Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz

Rathausgebäude II | Willi-Hörter-Platz 2 | 56068 Koblenz  
Tel.: 02 61 / 1 29 10 51 | Fax: 02 61 / 1 29 10 55

E-Mail: gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de | www.frauen.koblenz.de

### Katholisches Klinikum - Marienhof

Klinik für Geburtshilfe, Gynäkologie & Senologie | Chefarzt Dr. med. Jan Dünnebacke | Rudolf-Virchow-Str. 7 - 9 | 56073 Koblenz |  
Tel.: 02 61 / 4 96-42 10 | E-Mail: c.zieg-castell@kk-km.de | www.kk-km.de

### Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Informations- und Beratungszentrum Psychoonkologie Koblenz  
Löhrstraße 119 | 56068 Koblenz | Tel.: 02 61 / 98 86 50 | E-Mail:  
koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de | www.krebsgesellschaft-rlp.de

### Stadtbibliothek Koblenz im Forum Confluentes

Ursula Kerber | Zentralplatz 1 | 56068 Koblenz  
Tel.: 02 61 / 1 29-26 26 | stb@stadt.koblenz.de | www.stb.koblenz.de

### VHS Koblenz

Hoevelstraße 6 | 56068 Koblenz | Tel.: 02 61 / 1 29 37 05  
E-Mail: info@vhs-koblenz.de | www.vhs-koblenz.de



# Koblenz wird PiNK!

Informations- und Unterstützungs-  
angebote für Betroffene und Interessierte  
im

## Brustkrebsmonat Oktober

in Koblenz

### Eine Gemeinschaftsinitiative von



www.koblenz-wird-pink.de

## Vorwort

Auch in diesem Jahr möchten wir den Brustkrebsmonat Oktober nutzen, um auf die Erkrankung und die vielfältigen Therapie- und Unterstützungsmöglichkeiten in Koblenz hinzuweisen.

Offiziell eröffnet wird die Veranstaltungsreihe am **1. Oktober 2019 um 11.00 Uhr im Foyer des Gemeinschaftsklinikums Mittelrhein/Kemperhof von VertreterInnen der Kooperationspartner** mit dem Aufstellen eines Rosenherzes zum Gedenken an die Frauen, die täglich in Deutschland an Brustkrebs sterben.

Im Verlauf des Monats folgen unterschiedliche Veranstaltungen mit einem breit gefächerten Themenspektrum. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte diesem Faltblatt. Sofern nicht anders angegeben, ist die Teilnahme jeweils kostenfrei und ohne gesonderte Anmeldung möglich. Wir freuen uns auf eine interessante und abwechslungsreiche Zeit mit Ihnen!

## Eine Gemeinschaftsinitiative von



[www.koblenz-wird-pink.de](http://www.koblenz-wird-pink.de)



## Unsere Angebote

### Unterstützung von Betroffenen für Betroffene - Infostand der Frauenselbsthilfe nach Krebs

**Termin:** Dienstag, 1. Oktober 2019, 11.00 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein Kemperhof | Foyer Koblenzer Str. 115-155 | 56073 Koblenz  
**Weitere Infos:** Unternehmenskommunikation 02 61 / 4 9910 24 | presse@gk.de

### Vortrag „Brustkrebs und Knochen: Was hat das miteinander zu tun?“

**Termin:** Dienstag, 8. Oktober 2019, 18.00 Uhr  
**Ort:** Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein Kemperhof | Konferenzzentrum Koblenzer Str. 115-155 | 56073 Koblenz  
**Referent:** Prof. Dr. med. Andreas Kurth, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Hand-, Wiederherstellungschirurgie, Kemperhof  
**Infostand:** Frauenselbsthilfe nach Krebs (ab 17 Uhr und im Anschluss an den Vortrag)  
**Weitere Infos:** Unternehmenskommunikation 02 61 / 499-1024 | presse@gk.de

### Aufstellen eines Gedenk-Rosenherzes

**Termin:** Mittwoch, 9. Oktober 2019, 11.00 Uhr  
**Ort:** Foyer Marienhof | Rudolf-Virchow-Str. 7-9 56073 Koblenz  
**Infostand:** Frauenselbsthilfe nach Krebs  
**Weitere Infos:** Monika Fischbach, 02 61 / 1 00 47 21 monika.fischbach@t-online.de

### Meditativer Nachmittag mit LUCIA-Aktion

**Termin:** Donnerstag, 10. Oktober 2019, 15.00 Uhr  
**Leitung:** Rita Krebsbach, Klinikseelsorgerin des Kath. Klinikums Marienhof | Monika Fischbach, Frauenselbsthilfe nach Krebs Koblenz  
**Ort:** Foyer Marienhof | Rudolf-Virchow-Str. 7-9 56073 Koblenz  
**Infos & Anmeldung:** Monika Fischbach, 02 61 / 1 00 47 21 monika.fischbach@t-online.de

## im Brustkrebsmonat

### „Spaß an Bewegung“ - Schnupperstunde

Interessentinnen können nach telefonischer Anmeldung das gemeinsame Training mit anderen Betroffenen unverbindlich kennenlernen.  
**Termin:** Montag, 14. Oktober 2019, 17.30 - 18.30 Uhr  
**Leitung:** Petra Sohn-Johann, Krankengymnastin  
**Ort:** Therapiezentrum am Marienhof Rudolf-Virchow-Str. 7-9 | 56073 Koblenz  
**Weitere Infos:** Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz 02 61 / 98 86 50 koblenz@krebbsgesellschaft-rlp.de

### Vortrag „Aktuelle Brustkrebstherapie - Update 2019“

**Termin:** Dienstag, 15. Oktober 2019, 18.00 Uhr  
**Ort:** Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein Kemperhof | Konferenzzentrum Koblenzer Str. 115-155 | 56073 Koblenz  
**Referent:** Dr. med. Arno Franzen, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Kemperhof  
**Infostand:** Frauenselbsthilfe nach Krebs (ab 17 Uhr und im Anschluss an den Vortrag)  
**Weitere Infos:** Unternehmenskommunikation 02 61 / 499-1024 | presse@gk.de

### Young Cancer Connecting Club

Regelmäßig kommen junge und jüngere an Krebs erkrankte Frauen zu zwanglosen Treffen im „Young Cancer Connecting Club“ in der Region Koblenz zusammen. Entstanden ist diese Veranstaltung aus dem Bedürfnis nach Austausch und gemeinsamen Unternehmungen. Gemeinsam eine schöne Zeit verbringen, sich lebendig und lebhaft austauschen, miteinander Spaß haben und vielleicht den ein oder anderen Tipp bekommen - das erwarten und erwartet die Teilnehmerinnen. Es gibt keine konkrete Altersvorgabe - jede Interessentin ist herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, darf jedoch sein.

**Termin:** Mittwoch, 16. Oktober 2019, 19.00 Uhr  
**Leitung:** Iris Kreimer, Frauenselbsthilfe nach Krebs / NetzwerkStatt Krebs  
**Ort:** Restaurant „Novum“, an der B42 (Auf der Lier) | 56076 Koblenz  
**Weitere Infos:** i.kreimer@web.de

## Unsere Angebote

### “FSH! Mutig-Bunt-Aktiv“ in den Herbst

**Kreativangebot der Frauenselbsthilfegruppe Koblenz**  
„Mutig-Bunt-Aktiv“ werden in netter Runde Tontöpfe verschönert, um den Herbst bunter zu gestalten.  
**Termin:** Donnerstag, 17. Oktober 2019, 13.00 - 17.00 Uhr  
**Leitung:** Tatjana Pernutz, FSH Koblenz  
**Ort:** Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz Löhrrstraße 119 | 56068 Koblenz  
**Teilnehmer:** max. 15 Personen; **Anmeldung bis 14.10.2019 erbeten**  
**Infos & Anmeldung:** Tatjana Pernutz, Frauenselbsthilfe nach Krebs Koblenz | 02 61 / 70 36 30 tapern@kabelmail.de

### Möglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bei der Begleitung von Brustkrebspatientinnen

Mit den drei Hauptsäulen Akupunktur, Ernährungsberatung und Heilkräutertherapie können Brustkrebspatientinnen sanft und nebenwirkungsfrei während und nach der schulmedizinischen Therapie begleitet werden. Dabei können Nebenwirkungen der konventionellen Therapien gelindert, die Vitalität gesteigert und die Psyche harmonisiert werden. Die Behandlungen werden dabei immer ergänzend zur schulmedizinischen Therapie durchgeführt. Betroffene erhalten zahlreiche praktische Tipps, die sie auch selbst umsetzen können.

**Termin:** Donnerstag, 17. Oktober 2019, 19.15-20.45 Uhr  
**Referentin:** Dr. Cirsten Schulz  
**Ort:** vhs-Koblenz | Hoevelstraße 6 | Raum U7  
**Anmeldung:** 02 61/1 29 37 05 | info@vhs-koblenz.de

### Impressum

Herausgeber:  
Kooperationspartner zum Brustkrebsmonat in Koblenz  
c/o Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.  
Löhrrstraße 119 | 56068 Koblenz | kontakt@krebbsgesellschaft-rlp.de

Redaktion und Layout:  
Christina Ehrlich, Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.



## im Brustkrebsmonat

### Gymnastik für Brustoperierte Frauen - Schnupperangebot

Interessentinnen können nach telefonischer Voranmeldung das gemeinsame Training mit anderen Betroffenen unverbindlich kennenlernen.  
**Termin:** Freitag, 18. Oktober 2019, 8.15-9.15 oder 9.30-10.30 Uhr  
**Leitung:** Petra Sohn-Johann, Krankengymnastin  
**Ort:** AOK | Rizzastraße 11 | Koblenz  
**Weitere Infos:** Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz 02 61 / 98 86 50 koblenz@krebbsgesellschaft-rlp.de

### Wer abnehmen will – darf essen!

#### Einladung zum entspannten, genussvollen Abend für Frauen nach Brustkrebstherapie

Die Therapie des Mammakarzinoms geht häufig mit einer Gewichtszunahme einher. Zahlreiche Diätempfehlungen propagieren eine extrem reduzierte Lebensmittelauswahl und halten auf Dauer nicht, was sie versprechen. Stattdessen können sie zu einer Mangelernährung führen und belasten zusätzlich die Psyche. An diesem Abend werden Sie erleben, dass Ernährung zum Abnehmen schmackhaft, ausgewogen und sättigend sein kann. Zur Einstimmung auf das genussvolle Essen laden wir Sie zunächst zu einer entspannenden Klangmeditationsübung ein.

**Termin:** Freitag, 18. Oktober 2019, 17.00 - 20.00 Uhr  
**Leitung:** Annette Lenz, Diätassistentin; Gabi Heinze, Physiotherapeutin  
**Ort:** ARK Ambulantes Rehasentrum Koblenz Pastor-Klein-Str. 9 | 56073 Koblenz  
**Teilnehmer:** max. 20 Personen; **Anmeldung bis 14.10.2019 erbeten**  
**Infos & Anmeldung:** 02 61 / 4 60 20 18 | ernaehrungsberatung@rehasentrum-koblenz.de