

PERSÖNLICH.
INNOVATIV.
KOMMUNAL.



ONKOLOGIE



KREBSBERATUNG RAVENSBURG/WANGEN

VERANSTALTUNGSPROGRAMM
2024



KREBSBERATUNGSSTELLE OBERSCHWABEN

LIEBE PATIENTEN,
LIEBE ANGEHÖRIGE,

in der Krebsberatungsstelle Oberschwaben finden Menschen mit Krebs, deren Angehörige und Freunde sowie Interessierte aus dem Raum Bodensee/Allgäu/Oberschwaben professionelle Beratung und Unterstützung. Wir arbeiten eng und konstruktiv mit Kliniken, Arztpraxen, Reha-Einrichtungen, Krankenkassen und anderen Institutionen zusammen.

Die Kosten des Veranstaltungsprogramms werden überwiegend durch den Förderverein respektive von den unten genannten Stiftungen übernommen. In finanziellen Härtefällen ist eine individuelle Unterstützung möglich.

GEFÖRDERT DURCH:

FÖRDERVEREIN



Förderverein
Krebsberatungsstelle
Oberschwaben e.V.



MOSSAKOWSKI
STIFTUNG



STIFTUNG
DEBORAH GRÖNER



Bürger
Stiftung
Kreis Ravensburg



KREBSVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,
FAMILIE, FRAUEN UND SENIOREN



ANGEBOT

Kunst und Museum	4
Kreativangebote	5
Entspannungsverfahren	6
Intuitives Bogenschießen	7
Qi Gong auf dem Bauernhof	8
Qi Gong	9
Yoga für Tumorpatienten	10
Naturheilkundliche Unterstützung in der Onkologie	11
Indoor Cycling	12
Ernährung bei Krebserkrankung	13
Brustuntersuchung über die MammaCare-Methode	14
Hautpflege	15
„Look good, feel better“ - Kosmetikseminar für Krebspatientinnen	16
Fatigue, Erschöpfung bei Krebs	17
OTT® - Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie	18
Onko-Treff der Frauenselbsthilfe Krebs	19
Onkologische Selbsthilfegruppen in der Region	20
Frauenselbsthilfe Krebs in der Region	21
Sportvereine mit Sportbewegungsgruppen für onkologische Patienten	22
Spenden und Mitgliedschaft	23
Kontakt und Termine	24

KUNST & GESUNDHEIT KUNSTMUSEUM RAVENSBURG

FÜR SIE DA:

Auf Initiative der Freunde des Kunstmuseums Ravensburg e. V. veranstaltet das Kunstmuseum Ravensburg in Kooperation mit Fachärzten und erfahrenen Kunsttherapeuten ein neues Projekt zur Kunstvermittlung mit dem Titel „Kunst & Gesundheit“. Patienten, die durch ihre Erkrankung mit teils lebensbedrohlichen Situationen konfrontiert sind, erhalten die Möglichkeit, Kunst im Museum als Kraftquelle und als ergänzende Unterstützung ihrer medizinischen Therapie zu erfahren.

Der Workshop ist für Patienten und eine Begleitperson kostenfrei, die Termine finden mehrmals im Jahr statt. Gutscheine gibt es auf Anfrage im Sekretariat der Krebsberatungsstelle.

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwinger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr



KREATIVGRUPPE

FÜR SIE DA:

Ein neues Projekt „Kreativgruppe“ beginnt unter Anleitung der Kunsttherapeutin Marion Mang und in Zusammenarbeit mit Angelika Siller von der Frauenselbsthilfe Krebs e.V., Gruppe Ravensburg. Dazu laden wir euch herzlich ein!



Wir wollen im „Atelier Mang“ mit anderen krebsbetroffenen Frauen im geschützten Rahmen kreativ sein.
Teilnahme nur mit verbindlicher Anmeldung möglich!

Herzliche Grüße von der Frauenselbsthilfe Krebs e.V.,
Gruppe Ravensburg

Ort: Atelier Mang,
Friedhofstr. 22, 88212 Ravensburg
Termine: auf Anfrage
Uhrzeit: 18 - 20 Uhr
Unkostenbeitrag: 8 bis 10 Euro je Teilnehmerin pro Abend,
inklusive Material

maximale Teilnehmerzahl 8, Bestätigung nach Eingang der
Anmeldung

Kosten: 25% werden von den Frauen bezahlt, alle
anderen Kosten trägt die FSH)

Kontakt: Angelika Siller, Tel. 0751 / 95 880 770
Email: angelika-siller@web.de

www.frauenselbsthilfe-bw.de oder www.frauenselbsthilfe.de



6 ENTSPANNUNGSVERFAHREN

FÜR SIE DA:



Simone Barensteiner
 Intensiv-Fachkraft
 Yoga-Lehrerin
 Schmerzlinderungstrainerin

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
 Carmen Zwinger
 Sabrina Fischer
 Telefon: 0751 87-2593
 Montag – Freitag
 08.00 – 12.00 Uhr

Die Diagnose Krebs und die damit verbundenen körperlichen und seelischen Belastungen verbreiten in unserem Körper einen erheblichen Spannungszustand. Um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern, möchte ich Sie mit Hilfe verschiedenster Entspannungstechniken unterstützen.

Atemtechniken, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen und geführte Entspannungsreisen geben Ihnen die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und Anspannungen zu lösen. Wir werden uns ebenfalls mit dem Thema Schlaf und verschiedenen Methoden für einen gesünderen Schlaf beschäftigen.

An drei Abendterminen in Folge werden wir uns die verschiedenen Methoden ansehen und gemeinsam praktizieren.

.....

Ort: St. Elisabethen-Klinikum, Ravensburg
Termine: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle
Dauer: 120 Minuten



INTUITIVES BOGENSCHIEßEN

FÜR SIE DA:



Jacqueline Broquère-Stritzel

Zertifikat Therapeutisches Bogenschießen (Infer)

Sekretariat:

Jacqueline Broquère-Stritzel

Telefon: 0751/3553-5700

Das Intuitive Bogenschießen fördert das Gefühl der Erdung, weist den Weg zu mehr Selbstvertrauen und innerer Stärke und lädt mit achtsamen Übungen dazu ein, Mut zu haben, eigene Ziele zu fokussieren und das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren.

So wird behutsam der Raum geöffnet für neue Perspektiven – eine Möglichkeit der Selbsterfahrung – fern von Leistungsdruck.

Die Bögen haben eine geringe Zugstärke, so dass jede/r in seinen derzeitigen Kräften willkommen ist.

Wir werden draußen in der Natur sein, in einer Tenne auf einem idyllischen Hof, umgeben von Wald und Wiese.

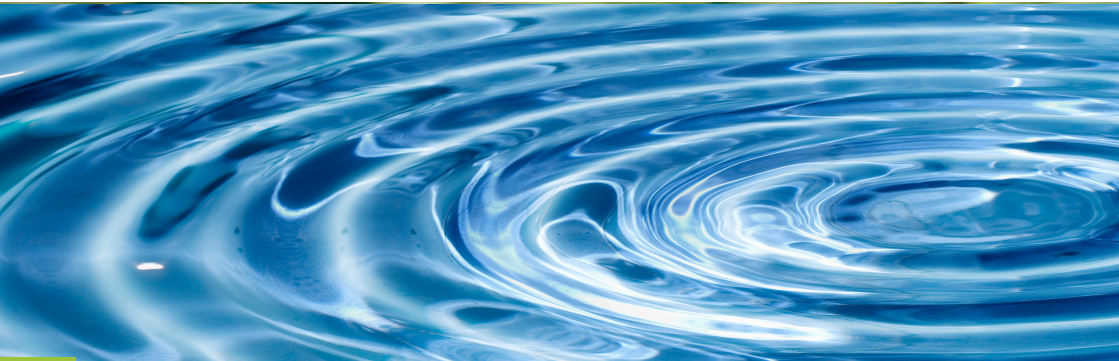
Ort: In der Natur, Nähe Ravensburg

Zeit: Termine nach Vereinbarung, drei Termine

Teilnehmer/innen: Kleingruppe, maximal drei Personen

Dauer: 90 bis 120 Minuten

Kosten: 10 Euro pro Termin



QI GONG:WORKSHOP AUF DEM BAUERNHOF

FÜR SIE DA:



Elisabeth Krügel
Qi Gong Lehrende nach
Deutsche Gesellschaft
Qi Gong und Taichi

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Qi Gong ist ein sehr altes Übungssystem aus der chinesischen Medizin und heißt übersetzt:
„Pflege der Lebensenergie“

Wir üben gemeinsam an einem Nachmittag in wunderschöner Umgebung und stärken unseren Körper, Geist und Seele.

Mit ruhigen und bewegten Übungen werden Selbstheilungskräfte aktiviert, die Konzentrationsfähigkeit und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit werden gestärkt, unsere Gelenke, Sehnen und Muskeln werden bewegt und wir unterstützen die geistige und körperliche Entspannung mit Atemübungen und Meditationen.

Das Angebot richtet sich an Qi-Gong-Erfahrene und Einsteiger.

Ort: Blisshof Bodnegg

Zeit: 2. Februar 13:30 – 16:30 Uhr
12. April 13:30 – 16:30 Uhr

Kosten: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

QI GONG

FÜR SIE DA:



Elisabeth Krügel

Qi Gong Lehrende nach
Deutsche Gesellschaft
Qi Gong und Taichi

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Qi Gong ist ein sehr altes Übungssystem aus der chinesischen Medizin und heißt übersetzt:
„Pflege der Lebensenergie“

Durch ruhige oder bewegte Übungen wird die Lebensenergie Qi wieder in Fluss gebracht - die Regulierung und Harmonisierung von Körper (-haltung), Bewegung, Atem und Geist spielen dabei eine zentrale Rolle. Dabei beinhaltet Qi Gong verschiedene Übungsaspekte, wie z.B. Muskel-, Sehnen- und Gelenklockerungsübungen oder auch sanfte Atem- und Meditationsübungen, Selbstheilungskräfte werden unterstützt.

Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Ort: Mehrgenerationenhaus am Gänsbühl
Herrenstraße 43 88212 Ravensburg

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Kosten: 50 Euro (Selbstkosten), in finanziellen Härtefällen ist eine individuelle Unterstützung möglich



10 YOGA FÜR TUMORPATIENTEN

FÜR SIE DA:



Eva Nonnenbroich
Yoga Kursleiterin,
Yoga Lehrerin BDY / EYU

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwinger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Seit 2004 unterrichte ich Yoga, und seit 2007 biete ich Kurse an während und nach der Krebsbehandlung in der onkologischen Praxis, im Einzelunterricht und in der Rehabilitation von Kliniken.

Aus wissenschaftlicher Sicht hilft Yoga z.B. während der Strahlentherapie dabei, das Stress-Hormon Cortisol besser zu regulieren und die Fatigue (den Level an Müdigkeit) zu reduzieren.

Yoga lebe und lehre ich nach der Tradition von Krishnamacharya. Ganz wesentlich und wichtig ist für mich, dass die Yogahaltungen und Atemübungen an Ihre persönliche Beweglichkeit und Ihre Möglichkeiten angepasst werden. Darum ist es möglich, jederzeit in den Kurs einzusteigen. Mit Yoga habe ich ein wertvolles Werkzeug kennengelernt, das für mich und viele meiner Yoga-Teilnehmer/innen im Alltag und in Lebenskrisen unterstützend wirkt. Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Ort: Mehrgenerationenhaus am Gänsbühl
Herrenstraße 43, 88212 Ravensburg

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Kosten: 50 Euro (Selbstkosten), in finanziellen Härtefällen ist eine individuelle Unterstützung möglich



NATURHEILKUNDLICHE UNTERSTÜTZUNG IN DER ONKOLOGIE

FÜR SIE DA:



Beate Metzler

Palliativ Care Nurse
Algesiologische Fachassis-
tenz
Aromaexpertin
Wickelfachfrau
Kneipp Gesundheitstrai-
nerin SKA

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Wickel und Auflagen können therapieunterstützende Maß-
nahmen sein, die z.B. der Entspannung dienen oder auch zur
Schmerzlinderung beitragen.

Reine ätherische Öle verfügen über stabilisierenden Eigen-
schaften für Körper und Seele. Ihre komplexen Wirkstoffe
eröffnen uns ein weites Feld der Anwendungsmöglichkeiten.

Es soll auch die Möglichkeit geben, auf individuelle Bedürf-
nisse einzugehen, die sich auf die naturheilkundliche Pflege
beziehen.

Ort: St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Dauer: 120 Minuten

Kosten: keine



12 INDOOR CYCLING

FÜR SIE DA:



Jörg Holitschke
QM-Leiter bei der
Oberschwabenklinik

Lizenziertes
Indoor-Cycling-Trainer

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwinger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Der Indoor Cycling Kurs ist speziell für den Einstieg in die Bewegung in den Sport auf einem Indoor Cycling Bike gedacht.

Auf hochwertigen, stationären Fahrrädern werden zum Radfahren auch verschiedene Bewegungen im Oberkörper integriert, um wirklich jeden Muskel zu beanspruchen. Indoor-Cycling steht auch für mitreißende Musik, motivierende Gruppendynamik und Spaß an der Bewegung und am Training.

Das Trainingsziel ist die Steigerung der eigenen persönlichen Ausdauer. Auch die Regenerationsfähigkeit nach einer intensiven Etappe auf dem Bike wird trainiert, so dass nach einer Belastung eine aktive Erholung in die Stunde mit eingebunden wird.

Ort: Radius Ravensburg, Georgstr. 24, Ravensburg

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatung

Dauer: jeweils 45 Minuten

Kosten: 50 Euro (Selbstkosten), in finanziellen Härtefällen ist eine individuelle Unterstützung möglich



ERNÄHRUNG BEI KREBSERKRANKUNG

FÜR SIE DA:



Martina Jung
Diätassistentin
Ernährungsberaterin DGE

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Kaum ein Tag vergeht, an dem man nicht in den Medien über das Thema Ernährung lesen oder hören kann. Nicht selten beziehen sich die Inhalte auf den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebserkrankungen. Dies führt bei den Betroffenen oft zu Verunsicherungen.

Inhalte des Vortrags werden neben speziellen Fragen zu dem Thema Ernährung bei Krebserkrankungen unter anderem sein:

- Umgang mit typischen Symptomen wie Appetitlosigkeit, Schluckbeschwerden, Gewichtsverlust, Veränderungen der Geschmacksempfindung etc.
- Ernährungstherapie während und nach der onkologischen Therapie
- Sinn und Unsinn von Krebsdiäten

Ort: Gesundheitsakademie Bodensee-Oberschwaben GmbH, Weingarten, Hähnlehofstraße 5

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatung

Dauer: 120 Minuten

Kosten: keine



14

BRUSTSELBSTUNTERSUCHUNG ANHAND MAMMACARE-METHODE

FÜR SIE DA:



Die MammaCare-Methode ist die einzig wissenschaftlich fundierte und überprüfte Methode für das Erlernen der Brustselbstuntersuchung. Im Rahmen des Kurses sollen Frauen die Anatomie und Physiologie der Brust kennenlernen und anhand eines Silikonmodells die Möglichkeit erhalten, die Methode einzustudieren und auf die eigene Brust zu übertragen. Die MammaCare-Methode ist eine ergänzende Methode im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung durch den Arzt und kann zu Hause im geschützten Rahmen durchgeführt werden.

Geben Sie sich in erfahrene Hände - Ihre eigenen.

.....
 Ort: Oberschwabenklinik, St. Elisabethen-Klinikum, Haus D, Gynäkologische Ambulanz

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Dauer: 120 Minuten

Kosten: keine

Mitzubringen: Großes Handtuch, Top oder Unterhemd

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
 Carmen Zwinger
 Sabrina Fischer
 Telefon: 0751 87-2593
 Montag – Freitag
 08.00 – 12.00 Uhr



HAUTPFLEGE WÄHREND UND NACH STRAHLENTHERAPIE

FÜR SIE DA:



Hildegard Kerler
Fachkrankenschwester
für Onkologie, Palliativ-
pflege und
Pflegetherapeutin für
Wunden ICW

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Auch wenn die Haut nicht das Zielorgan der Bestrahlung ist, so muss sie trotzdem durchstrahlt werden, um tieferliegende Strukturen und Organe zu erreichen. Um die Haut dafür zu stärken, bedarf es der Pflege und Unterstützung.

- Körper- und Hautpflege während der Strahlentherapie
- Was sollte ich vermeiden?
- Geeignete Kleidung
- Begleitende Behandlungen
- Was können sie unterstützend selbst tun?
- An wen wende ich mich, wenn es während der Strahlentherapie Fragen gibt?

Bei besonderen Fragestellungen besteht im Anschluss die Möglichkeit zu einem Vieraugengespräch.

Ort: Gesundheitsakademie Bodensee-Oberschwaben
GmbH, Weingarten, Hähnlehofstraße 5

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Dauer: 90 Minuten

Kosten: keine



©DKMS LIFE

16

HOFFNUNG IST SCHÖN KOSTENFREIE ONLINE-KOSMETIKSEMINARE FÜR KREBSPATIENTINNEN

ANGEBOT DER DKMS:



look good
feel better

DKMS LIFE

Wir möchten Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Daher lädt DKMS LIFE Sie herzlich zu einem „Look good feel better“-Online-Kosmetikseminar ein. Im zweistündigen Mitmachprogramm erlernen Sie Techniken, um die sichtbaren Folgen der Krebstherapie wie Haar-, Wimpern- oder Augenbrauenverlust zu kaschieren – bequem von zu Hause aus. Alle benötigten Kosmetikprodukte schickt DKMS LIFE Ihnen bei Bedarf vorab kostenfrei zu.

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihr Wohlbefinden und den Austausch mit anderen Patientinnen wir freuen uns auf Sie.

Zeit: Termine und alle Informationen zur Anmeldung erfahren Sie bei der Krebsberatungsstelle

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwinger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr



FATIGUE INDIVIDUELL BEWÄLTIGEN (FIBS®) - SELBSTMANAGEMENTPROGRAMM FÜR MENSCHEN MIT KREBS

FÜR SIE DA:



Priska Hummel
Onkologische
Fachpflegekraft
Palliativ Care Nurse

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Hauptansatzpunkt der Schulung ist die individuelle Bewältigung der Erkrankung.

Zielgruppe: Das FIBS® ist für erwachsene Patienten in der Phase nach abgeschlossener onkologischer Behandlung geeignet respektive unter Erhaltungstherapie.

Zugangskriterien:

- Diagnose tumorbedingte Fatigue
- Grundmotivation zur Teilnahme an der mehrteiligen Schulungsmaßnahme in der Gruppe

.....

Ort: Gesundheitsakademie Bodensee-Oberschwaben.
Weingarten, Hähnlehofstraße 5

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Dauer: 180 Minuten

Kosten: keine



OTT® - ONKOLOGISCHE TRAININGS- UND BEWEGUNGSTHERAPIE

FÜR SIE DA:



Jennifer Lutz
Sport- und Bewegungstherapeutin, Reha-Zentrum Weingarten

Anmeldung über Reha-Zentrum Weingarten:

Telefon: 0751 - 48798
ott@rehaweingarten.de
www.rehaweingarten.de

Für Patientinnen und Patienten aller Krebsarten, Altersgruppen und Leistungslevel geeignet.

OTT® bedeutet eine deutliche Reduzierung der Nebenwirkungen und Verbesserung der Lebensqualität - vor, während und nach der medizinischen Therapie.

Das RehaZentrum Weingarten erfüllt die strengen Standards und ist zur Durchführung der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie qualifiziert und berechtigt.

Bitte vereinbaren Sie einen OTT® -Info-Termin und beginnen Sie mit Ihrer personalisierten und zielgerichteten Trainings- und Bewegungstherapie.

.....

Ort: Reha-Zentrum Weingarten, Sauterleutestr. 36, Weingarten

Zeit und Kosten: alle Informationen auf Anfrage im Reha-Zentrum Weingarten

Dauer: jeweils 60 Minuten



ONKO-TREFF DER FRAUENSELBSTHILFE KREBS

FÜR SIE DA:

Ilona Fischer

Leiterin

Frauenselbsthilfe
Krebs

Baden-Württemberg-Bay-
ern, Gruppe Ravensburg
Tel. 0751/31918

i.fischer@frauenselbsthilfe-bw.de

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Die Frauenselbsthilfe Krebs e.v., Gruppe Ravensburg, bietet in Kooperation mit der Oberschwabenklinik und der Onkologie ein Angebot für neu an Krebs erkrankte Frauen an. Einmal im Monat ist die Frauenselbsthilfe (FSH) auf der Station der Gynäkologie präsent, wir bekommen dort einen Raum zur Verfügung gestellt. Wir sind da, hören zu, fangen auf, beraten und möchten die Frauen in ihrer neuen Situation begleiten.

Etwa bis zu einem Jahr nach der aufgetretenen Krebserkrankung ist der Onko-Treff auch für Frauen zugänglich, die inzwischen zu Hause sind. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass sich immer wieder neue Fragen auftun.

Treffen ist immer am ersten Mittwoch im Monat jeweils um 17 Uhr. Die Treffen werden ärztlich und onkopflegerisch unterstützt.

.....

Ort: St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg,
Gynäkologie

Zeit: erster Mittwoch im Monat, ab 17 Uhr

Dauer: 90 Minuten

Kosten: keine



ONKOLOGISCHE SELBSTHILFEGRUPPEN IN DER REGION

Diagnose Krebs – was dann?

Wir wollen neben allg. Informationen Rat, Hilfe und Mut zum Leben mit der Krankheit geben. Wir helfen uns gegenseitig – ehrenamtlich, freiwillig, unbezahlt - unter Wahrung strengster Diskretion, ohne Beiträge und Verpflichtungen – mit persönlichen Gesprächen. Wir geben den Rat aus eigenem Erleben und eigenen Erfahrungen weiter!

DEUTSCHE ILCO

Werner Kirchmaier

Telefon: 0751/16775

Treff: Jeden 3. Mittwoch im Febr., April, August, Oktober, Dezember, 15.00 Uhr Gasthof Goldene Uhr Ravensburg

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT BLUT- UND LYMPHSYSTEMERKRANKUNGEN UND DEREN ANGEHÖRIGE + HINTERBLIEBENE

Maria Richter

Telefon: 08382/26543

Treff: Jed. 1. Freitag im Monat 19 Uhr Wohnheim Lebenshilfe Lindau

ARBEITSKREIS DER PANKREAS-REKTOMIERTEN E.V.

Josef Kopold

Tel.: 0174-4755815; Treff: Alle 4 Wochen Montags, Weinbergstr.11, RV

TEB-SELBSTHILFE FÜR BAUCH-SPEICHELDRÜSENERKRANKE

Ursula Krug

Telefon: 07522/5452

Treff: Alle 4 Wochen Montags Matthäus-Ratzeberger-Stift, Wangen

MAGENLOS

Susanne König

Telefon: 07556 /8369

Regelmäßige Gruppentreffen im Parksanatorium Aulendorf.

Termine auf Anfrage bei Fr. König

SELBSTHILFEGRUPPE PROSTATA

Herrmann Hägele

Telefon: 07558/938206

Shg-oberes-Schussental@t-online.de
Regelmäßige Vorträge und Gruppentreffen auf Anfrage in Bad Saulgau



21 FRAUENSELBSTHILFE KREBS IN DER REGION

GRUPPE RAVENSBURG

Ilona Fischer
Telefon: 0751/31918
Treff: jeden 3. Montag im Monat
18.30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Gänsbühl

GRUPPE ISNY

Ingrid Beutelspacher
Telefon: 08383/922185
Treff: jeden 3. Dienstag im Monat
19.00 Uhr
ingrid_beutelspacher@web.de
Haus der Begegnung

GRUPPE MEERSBURG

Christa Hasenbrink
Telefon: 07553/9184844
Onkocafe: Jeden 1. Donnerstag 15.00
Uhr
ev. Gemeindehaus Meersburg

GRUPPE TETTANG-MECKENBEUREN

Gerlinde Bullinger
www.frauenselbsthilfe-bw.de/tettang-meckenbeuren
gerlinde.bullinger@gmail.com
Treff: jeden 1. Montag im Monat 18.30 Uhr
Haus Josefine Kramer, Meckenbeuren

KINDERGRUPPE HAND IN HAND

Kinder krebskranker Eltern treffen sich
Petra Drossel
Telefon: 07551 /65621
kinder.krebskranker.eltern@web.de
Treff: jeden 3. Mittwoch im Monat 15.30
Uhr
Kindergarten Nußdorf

GRUPPE BIBERACH

Erika Tinter
Telefon: 07358/924622
Treff: jeden 3. Dienstag im Monat 15:00 –
17:00 Uhr
im Ochsenhauser Hof
Gymnasiumstr. 28, Biberach



SPORTVEREINE MIT SPORTBEWEGUNGSGRUPPEN FÜR ONKOLOGISCHE PATIENTEN

TSB RAVENSBURG

Ulrike Hänssler
Telefon: 0751/14224
TSB.Ravensburg @t-online.de
www.tsb-ravensburg.de

MTG WANGEN E. V.

Petra Kloos, Tel.
Geschäftsstelle: 07522-2412
petra-kloos@mtg-wangen.de
www.mtgwangen.de
Sportinsel (mtg) 07522/2412

SG AULENDORF

Sandra Haag-Becker
Telefon: 07525/9228366
inBewegung-sport@web.de
www.sg-aulendorf.de

TSV 1848 BAD SAULGAU E. V.

Monika Weiß, Brigitte Lupberger
Telefon: 07581/537970
mail@tsv-badsaulgau.de
www.tsv-badsaulgau.de

TV KRESSBRONN 1898 E.V.

Regine Bitsch
Telefon: 07543 54497
info@tv-kressbronn.de
www.tv-kressbronn.de

TSG AILINGEN E.V.

Susanne Bleicher
Geschäftsstelle 07541-51395
info@tsg-ailingen.de
www.tsg-ailingen.de

REHAZENTRUM WEINGARTEN

Jennifer Lutz
Telefon: 0751/48798
jennifer.lutz@rehaweingarten.de

Viele Fitnessstudios bieten Gerätetraining als Rehasport an.
Bitte fragen Sie dort nach.



SPENDEN UND MITGLIEDSCHAFT

Der Förderverein Krebsberatungsstelle Oberschwaben e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für die Interessen krebskranker Menschen einsetzt.

Um unsere breitgefächerten Aufgaben im Sinne der Betroffenen dauerhaft erfüllen zu können, sind wir auf die Unterstützung durch Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen:

Kreissparkasse Ravensburg
IBAN: DE49 6505 0110 0101 1284 89
BIC: SOLADES1RVB

Spenden an uns sind steuerlich abzugsfähig!

Mit einem Jahresbeitrag ab 20 Euro können Sie unsere Arbeit ideell und finanziell unterstützen.

Mitgliedsanträge, weitere Informationen und Broschüren erhalten Sie in der Krebsberatungsstelle oder online unter:

www.oberschwabenklinik.de

WIR DANKEN IHNEN!

Regina
Hartinger



Carmen
Zwarger



Sabrina
Fischer



KONTAKT UND TERMINE

Krebsberatungsstelle Oberschwaben

Träger: Oberschwabenklinik gGmbH
Elisabethenstraße 19
88212 Ravensburg



Telefon:

0751/87-2593

Terminvereinbarung:

Montag - Freitag 08.00 - 12.00 Uhr

E-Mail:

krebsberatung@oberschwabenklinik.de

Förderverein Krebsberatungsstelle Oberschwaben e. V.

Vorsitzender: Dr. Gerhard Fischer
Elisabethenstraße 19
88212 Ravensburg



VIER LÄNDER REGION
BODENSEE

Kreissparkasse Ravensburg
IBAN: DE49 6505 0110 0101 1284 89
BIC: SOLADES1RVB

Spenden an uns sind steuerlich abzugsfähig!