

CHRONIK

- 2003** Gründung: Senologie, Förderverein und I. Malgruppe
- ab 2003** Patientenseminare
Jahresausstellungen der Malgruppen
- ab 2004** Neujahrsempfänge
Ökumenische Gottesdienste
Beteiligung an der
AKTION LUCIA
- ab 2005** Mamma-Foren
State of the Art
- 2006** Eröffnung des Beratungszentrums
Knotenpunkt
Kauf einer Tumorgewebebank
- ab 2007** Onko-Wellness-Tage
- ab 2008** Brustkrebsläufe
- 2010** Zertifizierung des Brustzentrums
Ruhrgebiet durch die Deutsche
Krebsgesellschaft
- 2011** Plakataktion „Frauen sind schön,
Brustkrebs nicht“
Bibliothekseinweihung
- 2012** Anerkennung des eigenständigen
Brustzentrums Ruhrgebiet durch
das Land NRW

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Teilnahme
Grundsätzlich kann jede an Brustkrebs erkrankte Frau mit einer Begleitperson am Onko-Wellness-Tag teilnehmen.

Männliche Begleiter können in diesem Jahr an folgenden Workshops teilnehmen:
- Singen
- Freude der Worte (Schreibworkshop)
- Trommeln erweckt Lebenskräfte und
- Lach-Yoga

Allerdings ist die Anzahl der Plätze begrenzt.

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Sie bekommen keine Anmeldebestätigung. Sollte der von Ihnen oder Ihrer Begleitperson gewählte Workshop ausgebucht sein, werden wir uns bei Ihnen melden.

Bitte füllen Sie sehr sorgfältig das beigefügte Formular aus.

Teilnahmegebühr

- Für Mitglieder der Revierinitiative 5 €

- Für Nichtmitglieder 10 €

- Begleitpersonen, die an den Workshops teilnehmen, entrichten je nach ihrem Mitgliederstatus die jeweilige Teilnahmegebühr.

Speisen und Getränke

Wir erheben am Veranstaltungstag einen Kostenbeitrag für alle angebotenen Speisen und Getränke von insgesamt 7 € pro Person.

Bitte überweisen Sie die Gebühr und den Kostenbeitrag für Essen und Getränke bis zum Anmeldeschluss an:
Förderverein Brustzentrum
Herner Sparkasse
IBAN: DE71 4325 0030 0013 0105 33

Anmeldeschluss ist der 4. Mai 2017.

ANFAHRT

**Akademie Mont Cenis
Mont Cenis Platz I
44627 Herne**

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- vom HBF Herne

mit der Buslinie 311, Richtung Castrop-Münsterplatz, bis zur Haltestelle Mont Cenis Platz

- vom HBF Bochum

mit der U 35, Richtung Herne Schloss Strünkede, bis zur Haltestelle Kreuzkirche,
Umsteigen in die Buslinie 311, Richtung Castrop-Münsterplatz bis zur Haltestelle Mont Cenis Platz

Mit dem Auto

- über die A 42

Abfahrt Herne-Börnig, Richtung Herne-Sodingen,
Bitte folgen Sie der Beschilderung zur Akademie Mont Cenis.

- über die A43

Abfahrt Herne-Eickel, Richtung Herne-Zentrum
Sie fahren zunächst auf der Holsterhauser Straße, dann links in die Sodinger Straße abbiegen, und folgen dann der Mont-Cenis-Straße.
Die Akademie befindet sich auf der linken Seite.

- Parken

Die Zufahrt zu den Parkplätzen und zum Haus erfolgt über die Kirchstraße.

Für behinderte Personen besteht die Möglichkeit, direkt vor dem Haupteingang zu parken.

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise.



Lust auf Leben

11. Onko-Wellness-Tag

**14. Mai 2017
Akademie Mont Cenis**

**Mont Cenis Platz I
44627 Herne**



UNSERE SPONSOREN

HAUPTSPONSOR 2017

Tante Amanda

WEITERE SPONSOREN



**Frisiersalon und Perückenstudio
Sabine Schwambach**

Sanitätshaus Grossmann

- Orthopädie und Rehathechnik
- med. Kompressionstrümpfe
- modische Wäsche und Miederwaren
- inkontenzversorgung
- häusliche Krankenpflege

Weberstr. 21, 45879 GE

Telefon 0209 – 25259

www.sanitaetshaus.grossmann.de

Wir danken

- dem Restaurant Tante Amanda, das uns zum 11. Mal das gesamte Catering spendet
- allen Sponsoren und Ausstellern.

Ohne ihre Unterstützung könnte die Revierinitiative diesen Tag nicht durchführen.



Annette Rexrodt von Fircks

Die diplomierte Übersetzerin und Dolmetscherin für Englisch, Französisch und Spanisch erhielt mit 35 Jahren und als Mutter von drei kleinen Kindern die Diagnose im fortgeschrittenen Stadium. Ihre Prognose war denkbar schlecht. Inzwischen sind siebzehn Jahre vergangen und es geht ihr gut. In den früheren Beruf ist Annette Rexrodt von Fircks nach ihrer Erkrankung nicht zurückgekehrt.

Sie schreibt Bücher und referiert im In- und Ausland, um einen Teil dazu beizutragen, die Lücke zu schließen, wenn Krebs uns trifft. 2005 gründete sie die „Rexrodt von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder“. 2006 wurde sie von Bild der Frau für ihr Engagement zu „Frau des Jahres“ gewählt. Für ihr Stiftungsprojekt „gemeinsam gesund werden“ erhielt sie bereits mehrere Auszeichnungen.



Crashendo

Der Bochumer A-cappella-Chor, ist bekannt für Skandale. Diatonische Verwüstungen, nebulöse Obertöne und genmanipulierte Tenöre bilden tragende Elemente seines verwegenen Rufs! Hinzu kommt ein sektiererischer Chorleiter. In Berlin und Japan ist Crashendo bisher gänzlich unbekannt. Daran soll sich auch nix ändern. Nutzen Sie eine der letzten Möglichkeiten diesen Chor live zu erleben, bevor er berühmt wird und sich auflöst. Aber erzählen Sie es bloß nicht weiter.



Anmeldung an:



**Munckelstraße 27
45879 Gelsenkirchen
Telefax: 0209/160 2662
info@die-revierinitiative.de**



**Liebe erkrankte Frauen,
liebe Mitglieder,
liebe Freunde und Förderer,**

die Lust am Leben nach der niederschmetternden Diagnose Krebs wieder zu gewinnen, dies ist das Anliegen des Tages. Denn unsere Onko-Wellness-Tage sind aus der Idee heraus geboren, dass Sich-Wohlfühlen und Krebs kein Widerspruch bleiben müssen. Unsere Erfahrungen nach über 10 Jahren bestätigen dies.

Diese Veranstaltungen bescherten erkrankten Frauen Tage voller Fröhlichkeit, Tage, an denen sie für ihre Seele Kraft schöpften.

Wir laden Sie erneut ein: Entdecken Sie die Kraft des Lachens, die heilende und wohltuende Wirkung ätherischer Öle, genießen Sie unterschiedliche Massagetechniken oder Entspannungsübungen, tauchen Sie ein in die Welt der Farben oder der Musik. Der Tag bietet noch vieles mehr.

Wir hoffen, dass die Erfahrungen des Tages in Ihren Alltag hinein wirken.

Wir laden Sie sehr herzlich ein zu unserem 11. Onko-Wellness-Tag unter dem Motto

Lust auf Leben.

Barbara Kols-Teichmann *Dr. Abdallah Abdallah*

Barbara Kols-Teichmann
Vorsitzende des Fördervereins
Die Revierinitiative

Dr. Abdallah Abdallah
Chefarzt der Klinik für Senologie
Leiter des Brustzentrums Ruhrgebiet

WORKSHOPS UND IHRE LEITER



**Singen mit Oliver Noack -
das Beste in 90 Minuten**
Oliver Noack, Chorleiter von Crashendo

Singen macht Spaß. Singen macht gute Laune. Gemeinsam Singen macht noch mehr Spaß als alleine. Und Singen mit Oliver Noack..... Da lassen Spaß und gute Laune nicht auf sich warten.



Lach-Yoga
Shyneey Vallomtharayil
Heilpraktikerin und Ayurveda-Ausbilderin

Lachen ist gesund, hält fit und schön. Lachen ist die kürzeste Distanz zwischen zwei Menschen. Mit kleinen und einfachen Spielen verbinden wir Dehn- und Atemübungen aus dem klassischen Yoga. Sie lernen lachen ohne Grund, vor allem ohne Schadenfreude. Machen Sie einfach mit!



Qi Gong - die heilsame Kraft
Rosy von Westerholt
Qi Gong Lehrerin (TCM)

Stilles und bewegtes Qi Gong sind Übungen zur Entspannung und Entwicklung von Körper und Geist. Sie lernen Übungen, die Ihren Körper stärken, beweglicher machen und Ihre geistigen Fähigkeiten fördern. Sie können so im Alltag schneller entspannen und Stress widerstehen. Qi Gong öffnet Ihnen den Weg.



Entspannung mit Klangschalen
Hella Horsmann
Entspannungspädagogin

..... unter dem Motto: Zeit für mich!
Gehen Sie mit mir auf eine entspannte Entdeckungsreise und spüren Sie die harmonisierenden Schwingungen von Klangschalen, Gongs und anderen Klanginstrumenten. Ich freue mich auf Sie!

WORKSHOPS UND IHRE LEITER



Tanzen macht glücklich
Sabrina Klammer
Tanzpädagogin, Dipl.-Psychologin

Tanz ist Balsam für Körper und Geist. Gemeinsam widmen wir uns spielerischen Körperwahrnehmungs- und Improvisationsübungen. Dabei entdecken wir unsere eigene Bewegungsfähigkeit und den Spaß an Bewegung und Tanz. Vorkenntnisse benötigen Sie hierzu keine, lediglich die Freude am Ausprobieren.



Lebensfreude der Worte
Simone Heintze, Autorin von „Aufgeben? Niemals!“, Julia Fiedler, Journalistin

Wie oft habe ich mich, als es mir nicht gut ging, an einen einzigen Satz geklammert? Wie oft waren es nur ein paar Worte, im Vorübergehen mitgegeben, die dem Tag eine Wendung gegeben haben? Worte wirken. Und der Seele tut es gut, wenn wir sie erzählen und schreiben lassen. Probieren Sie aus, wo und wie Sie anfangen.



Aroma-Nackentherapie
Petra Polz-Waßong
Physiotherapeutin, IFGA im EVK

Entspannen Sie bei der gegenseitigen Nackentherapie mit beruhigenden Aromaölen und erleben Sie ein wohltuendes, achtsames Berühren und berührt werden. Schenken und empfangen Sie neue Energie, Ruhe, Gelassenheit, Freude und Lebenslust aus der sanften Kraft der Berührung.



Gestalten mit Ton - ein sinnliches Erlebnis
Eva Schwabe
Zertifizierte Entspannungspädagogin, Kunsttherapeutin

Plastisches Gestalten mit Ton stärkt die Lebenskräfte. Es ermöglicht Ihnen, sich selbst zu spüren, zu erden und zu zentrieren. Erfahren Sie Ihre Gestaltungskräfte neu. Die Anregungen und Übungen wirken sich unmittelbar auf Ihr Wohlbefinden aus und helfen, Stress abzubauen.



WORKSHOPS UND IHRE LEITER



Spuren - Strukturen - Farben
Ilona Nelsen und weitere Malerinnen

Das Aufkleben von Stoffen erzeugt eine reliefartige Oberfläche auf der Leinwand. Die anschließende Bemalung mit Acrylfarben und Tuschen führt zu einem ausdrucksstarken, abstrakten Bild. Aus Zeitgründen ist die Leinwand bereits mit Wellpappe vorbereitet. Ihre Aufgabe ist es, diese Leinwand mit Farben zum Leuchten zu bringen! Vorkenntnisse in der Malerei sind nicht nötig.



Therapeutisches Bogenschießen
Rainer Zillig
Zertifizierter Dozent für Therapeutisches Bogenschießen, Bogensportleiter, Architekt

Erfahren Sie Entspannung durch zielgerichtetes Loslassen. Erleben Sie die Faszination des intuitiven Bogenschießens und den Riesenspaß, den der Umgang mit dieser uralten Energie bereitet. Die geforderte erhöhte Achtsamkeit und vertiefte Atmung wirken wohltuend.



Individuelle Stilberatung
Randa Abdul-Majid

Wollten Sie nicht auch schon immer wissen, was für ein Farbtyp Sie sind - also ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp? Oder ob Sie ein romantischer, klassischer, sportlicher oder femininer Stiltyp sind und wie Ihr typgerechtes Make-up aussehen oder wie Sie sich passend zu Ihrem Figurtyp kleiden sollten? Dann entdecken Sie sich neu in diesem Workshop.



Therapeutisches Tanzen
Ulrike Harbott
Sporttherapeutin

Tanzen kommt von „tanka“ und heißt Lebensfreude. Freude am Leben ist heilsam. Die Teilnehmer erleben das Tanzen als stärkend. Tanzen fördert die Selbstwahrnehmung, Atmung, Haltung, Körperspannung und Entspannung. So kann der Teilnehmer lernen, auch im Alltag besser auf sich aufzupassen.

WORKSHOPS UND IHRE LEITER



Trommeln erweckt Lebenskräfte
Hasan Kayar
Musikpädagoge

Überall in der Schöpfung begegnet uns Rhythmus z. B. im Wechsel von Tag und Nacht und der Jahreszeiten. Der menschliche Körper birgt Rhythmen wie Herzschlag und Atmen. Jeder Mensch hat also einen naturgegebenen Zugang zum Rhythmus, den es neu zu entdecken gilt. Trommeln hilft, den eigenen Rhythmus zu entdecken.



Yoga
Maria Dolores Prendes Rodriguez
Yoga-Lehrerin

Sie erhalten Einblicke in die Welt des klassischen Yogas. Wir führen einfache Yogastellungen sowie Atem- und Konzentrationsübungen durch, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Mit kurzer Meditation werden wir Kraft und innere Ruhe schöpfen. Durch Yoga arbeiten Sie an Ihrem inneren Frieden und Gesundheit.

Wir danken

- allen Leiterinnen und Leitern der Workshops,
- den vielen fleißigen Helfern des Vereins,
- den Mitarbeitern der Akademie Mont Cenis und
- allen, die uns bei der Durchführung unseres 11. Onko-Wellness-Tages unterstützen.

PROGRAMM

8.30	Einlass
9.00 - 9.15	Begrüßung Barbara Kols-Teichmann Vorsitzende der Revierinitiative Dr. Abdallah Abdallah Chefarzt der Klinik für Senologie, EVK Leiter des Brustzentrums Ruhrgebiet
9.20 - 10.20	Die Kunst zu leben - mit Krebs Annette Rexrodt von Fircks Bestsellerautorin, Stiftungsgründerin
10.25 - 10.45	Kaffepause
10.50 - 12.20	Workshops 14 gleichzeitige Workshops s. Beschreibung im Flyer
12.20 - 13.55	Mittagessen
14.00 - 14.30	Crashendo A Cappella Chor Bochum
14.35 - 16.05	Workshops 14 gleichzeitige Workshops s. Beschreibung im Flyer
16.10- 16.20	Gemeinsamer Abschluss

