

## Präsenzkurse

Unser Programm im September 2023 - Seite 1

Ab 01.08.2023 erheben wir wieder für einige Kurse einen geringen Kostenbeitrag.

<b>Täglich</b>	<b>Gerätetraining trotz Brustkrebs</b>			Gesundheitspark Nienhausen GE
<b>Montags - Freitags</b>	<b>Beratung zur Brustkrebsbehandlung, Pflege der Brust und stationären Abläufen</b>		Mareike Haase, Brustkrebsschwester, BCN, EVK Tel: 02091602050	
<b>Montags</b> 16.30 - 17.30	<b>Hockergymnastik</b>	Anmeldung im Förderverein	Marita Bertlich Physiotherapeutin, Pilates- und Fazientrainerin	Förderverein - "Die Revierinitiative"
17.45 - 18.45	<b>Pilates</b>	Anmeldung im Förderverein	Marita Bertlich Physiotherapeutin, Pilates- und Fazientrainerin	Förderverein - "Die Revierinitiative"
19.00	<b>Rückfall vor Ort - wenn der Brustkrebs wieder kommt</b>	1 x im Monat/mit Anmeldung im Förderverein	Lisa Eschner	
<b>Dienstag</b> 10.00 - 12.00 12.09. u. 26.09.2023	<b>Qi Gong</b>	2. u. 4. Dienstag/Monat	Sabine Jülicher	Japanischer Garten am EVK-GE <b>oder</b> Förderverein - "Die Revierinitiative"
<b>Mittwochs</b> 10.00 - 11.00	<b>"Morgentreffen für stationäre Patienten*innen - Klönen über dies und das!"</b>	wöchentlich	Katja van Egdorn	Förderverein - "Die Revierinitiative"
12.30 - 13.30	<b>Yoga</b>	Wöchentlich	Maria Prendes Rodrigues	Förderverein - "Die Revierinitiative"
15.15 13.09.2023	<b>Beratung in sozialen Fragen</b>	1 x im Monat/mit Anmeldung im Förderverein	Katharina Polonski Sozialarbeiterin	
18.00 20.09.2023	<b>Mam(m)a - Café</b>		Kirsten von Gersum-Gösele	Förderverein - "Die Revierinitiative"
<b>Donnerstags</b> 9.30 - 11.00 07.09. und 21.09.2023	<b>Treff für Frauen nach Abschluss der Behandlung</b>	14-tägig/mit Anmeldung im Förderverein	Frau Scheler	Förderverein - "Die Revierinitiative"
10.00 - 12.00	<b>Schnupperstunde Malen</b>	Wöchentlich/mit Anmeldung im Förderverein	Malgruppe Kunterbunt	Raum U 18

Bitte wenden



## 16. Brustkrebslauf am 15. Oktober 2023

Die REVIERINITIATIVE Förderverein Brustzentrum e.V. • Beratungszentrum Knotenpunkt  
c/o Evangelische Kliniken Gelsenkirchen GmbH • Munkelstraße 27 • 45879 Gelsenkirchen  
Tel. 0209. 160 - 31 31 • Fax 0209. 160 - 26 62 • info@die-revierinitiative.de • www.die-revierinitiative.de  
IBAN DE71 4325 0030 0013 0105 33 • Herner Sparkasse • Amtsgericht Gelsenkirchen VR 1744  
f Die Revierinitiative\_Förderverein Brustzentrum e.V. @ foerdereverein\_brustzentrum

## Präsenzkurse

Unser Programm im September 2023 - Seite 2

Ab 01.08.2023 erheben wir wieder für einige Kurse einen geringen Kostenbeitrag.

### Freitags

09.30 - 11.00 **Angst- und Stressbewältigung im Alltag** - auch online möglich Wöchentlich/mit Anmeldung im Förderverein Heidi Keßler Psychoonkologin, EVK

13.00 - 16.30 **Wie sag ich's meinem Kind** 1 x im Monat/mit Anmeldung im Förderverein Elfi Deigner-Gierse Psychotherapeutin für Eltern, Kinder und Jugendliche

### Sonntags

10.00 - 12.00 **Trommeln erweckt Lebenskräfte** (10.09. u. 24.09.2023) 14- täglich/mit Anmeldung im Förderverein Hasan Kayar Musikpädagoge Kunsthaus e.V. Rübezahl 33 45134 Essen

## Onlinekurse

Unser Programm im September 2023

Ab 01.08.2023 erheben wir wieder für einige Kurse einen geringen Kostenbeitrag.

### Montags

17.15 - 18.00 **Strategien zur Stärkung von Gedächtnis und Konzentration** wöchentlich Cornelia Derer

### Dienstags

10.00 - 11.00 **Qi Gong** Wöchentlich Frauke Mayer

### Mittwochs

17.15 - 18.15 **Yoga** Wöchentlich Maria Prendes Rodriguez

19.30 - 20.30 **Achtsamkeitstraining** Wöchentlich Cornelia Derer

### Donnerstags

13.30 - 14.30 **Yoga** Wöchentlich Maria Prendes Rodriguez

### Freitags

17.00 - 18.30 **Schreibwerkstatt** 14-tägig Wolfgang Weber  
01.09., 15.09. u. Krebs im Bild  
29.09.23

### Samstags

10.00 - 11.30 **Flamenco** Wöchentlich Antinea  
(im September nur online)



**16. Brustkrebslauf  
am 15. Oktober 2023**



## Strategien zur Stärkung von Gedächtnis und Konzentration

Montags von 17.15 - 18.00 Uhr - Online-Kurs



Cornelia M. Derer  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Zu den Fachausbildungen von Cornelia Derer gehören Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, BarinGym (Gymnastik für das Gehirn), Gesprächspsycho- und Traumatherapie, Stressmanagementtrainerin.

Die Heilpraktikerin hat sich auf Übungen spezialisiert, die Menschen helfen, sich wieder besser konzentrieren zu können. Die Grundlage der Übungen ist ein Verfahren, das sich „Brain Gym®“ nennt.

Die Heilpraktikerin hat eine eigene Praxis und bietet dort auch Gesprächspsycho- und Traumatherapie (TRIMB®), Nikotin-Stopp-Therapie und PMR-Präventionskurse (Progressive Muskelrelaxation) an.

Kennen Sie das auch: Plötzlich fallen Ihnen Namen nicht mehr ein. Sie wissen nicht mehr, was Sie gerade aus dem Keller holen wollten. Sie haben bei der Arbeit, bei Gesprächen Schwierigkeiten sich zu konzentrieren. Vielen Krebspatienten geht es während und/oder nach einer Chemotherapie so. Häufig ist es auch eine Überlastung im Alltag, die zu Konzentration- und Gedächtnisproblemen führt.

Basierend auf den Erkenntnissen aus der Neurologie wurden Übungen entwickelt, die den Stress im Körper abbauen und die Sinneswahrnehmung verbessern. Mit ihrer Hilfe und mit Akkupressurpunkten kann sich die Selbstwahrnehmung und das eigene Wohlbefinden im Körper deutlich zum Positiven verändern. Durch die Übungen können sich Blockaden auf der physischen und psychischen Ebene lösen.

Die Übungen sind Hilfe zur Selbsthilfe und können im Alltag gut umgesetzt werden. Sitzend oder stehend, je nach körperlicher Verfassung der Teilnehmer, prägen sich die Übungen, mit Musik untermalt, leicht ein.

Anmeldung im Büro des Fördervereins erforderlich!

## Einladung zum Mam(m)aCafé Treffen junger Patientinnen und Mütter



### Kirsten von Gersum-Gösele

Die Physiotherapeutin (Jahrgang 1975) erhielt die Diagnose Brustkrebs im November 2013. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrer kleinen Tochter in Bochum.

Im Sommer 2014 wandte Frau von Gersum-Gösele sich an den Vorstand des Fördervereins mit der Bitte, einen Austausch junger Patientinnen zu initiieren. Sehr gern ist der Vorstand dieser Bitte nachgekommen. Aus dieser Idee heraus ist das Mam(m)aCafé entstanden.

### Mam(m)aCafé - ein Ort des Austausches Ein Netzwerk für junge betroffene Frauen ...

...denn es ist anders und besonders, wenn eine junge Frau oder eine junge Mutter diese alles verändernden Worte eröffnet bekommt! Andere Lebenshorizonte als im Altersschnitt der Selbsthilfegruppen sind betroffen.

Mein Anliegen ist es, einen Ort zum Austauschen für junge betroffene Frauen und Mütter zu schaffen - ein junges Netzwerk!

Wir treffen uns in der Regel alle 2 Monate mittwochs nachmittags im Knotenpunkt des EVK im Untergeschoss oder auch spontan in der Zwischenzeit, um z.B. zu bowlen, Essen zu gehen, etc..

**Das Mam(m)aCafé ist an jedem 3. Mittwoch in ungeraden Monaten um 18.00 Uhr.**

Hierzu bitten wir freundlich um Anmeldung unter Angabe der vollständigen Kontaktdaten an: [k.goesele@web.de](mailto:k.goesele@web.de) oder die Revierinitiative unter [info@die-revierinitiative.de](mailto:info@die-revierinitiative.de).

Ein herzliches Willkommen allen jungen betroffenen Frauen, auf bald!

Kirsten von Gersum-Gösele

# 16. BRUSTKREBSLAUF



**Die REVIER  
INITIATIVE**  
Förderverein Brustzentrum e.V.

**Brustkrebs bewegt  
Jeder Schritt zählt**

## So, 15. Oktober 2023

Gelsenkirchen

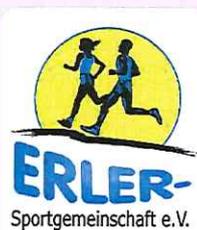
Gesamtschule Berger Feld

NEU: 12:45 Uhr Start Kinderlauf

13:30 Uhr Start der Läufer über 5,5 km und 11 km

13:40 Uhr Start der Walker und Nordic Walker

**Mit buntem Programm für die ganze Familie!**



Mit Unterstützung der



### ANMELDUNG bis 12.10.2023

Online unter [www.brustkrebslauf.de](http://www.brustkrebslauf.de).

Nachmeldungen am Veranstaltungstag von 12–13 Uhr.

Das Startgeld von **10 Euro** ist eine Spende

für die REVIERINITIATIVE.

Mehr unter [www.die-revierinitiative.de](http://www.die-revierinitiative.de).

# Kinderlauf

So. 15. Oktober 2023

Start um 12:45

Gelsenkirchen  
Gesamtschule Berger Feld

Alter von 0 bis 11 Jahre

Jedes Kind bekommt eine Medaille

Buntes Programm  
für die gesamte Familie

Online-Anmeldung unter  
[www.brustkrebslauf.de](http://www.brustkrebslauf.de)



Mit Unterstützung der  
 Stadt  
Gelsenkirchen

 BRUSTZENTRUM  
RUHRGEBIET  
EVANGELISCHES KLINIKUM  
GELSENKIRCHEN

 Die REVIER  
INITIATIVE  
Förderverein Brustzentrum e.V.

# Kinderlauf

SO. 15. Oktober 2023 | Start um 12:45

Der Kinderlauf startet am **15. Oktober 2023 um 12:45 Uhr** vor den anderen Disziplinen des Brustkrebslaufs.

Kinder im Alter von 0 bis 11 Jahren können über die **Online-Anmeldung** unter [www.brustkrebslauf.de](http://www.brustkrebslauf.de) angemeldet werden. Wir bitten, die Kinder vorher anzumelden.

Die Startgebühr ist eine freiwillige Spende an den Verein, sie ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme.

Die Eltern können bei der Anmeldung ihrer Kinder frei wählen, ob und wie viel sie spenden möchten.

Der Lauf wird von einer Kinderärztin und weiteren Helfern betreut. Die Eltern / Großeltern sollten dennoch vor Ort sein.

Start ist ebenfalls, wie bei den anderen Disziplinen, der Parkplatz der Gesamtschule Berger Feld.

Auch für die Kinder wird es ein Warm up geben.

**Die Strecke ist unter 800 m lang. Nach der Hälfte der Strecke gibt es einen Wendepunkt.** So haben Eltern und Großeltern die Kinder immer im Blick und können sie anfeuern.

Jedes Kind bekommt ein T-Shirt (Größe XS) mit dem Logo des Laufs und eine Medaille. Außerdem haben wir für die Kinder im Angebot: Kinderschminken, Luftballonwettbewerb, Luftballonmodellage, Glitzertattoos, Malvorlagen und Stifte. Der Clown Liar läuft mit den Kindern mit und macht danach noch 2 Stunden seine Späße und Zaubereien.

Die Kinder und Eltern können sich mit dem Schalker Maskottchen ERWIN fotografieren lassen.

Außerdem gibt es für die gesamte Familie leckere Bratwürstchen, selbst gebackenen Kuchen, Waffeln, Kaffee und Getränke zu günstigen Preisen zu kaufen.

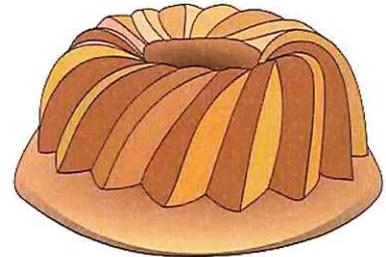
Der Erlös des Verkaufs ist für den Förderverein Brustzentrum „Die Revierinitiative“.





## 16.Brustkrebslauf am 15.Oktober 2023

**Nur mit einem leckeren Kuchen  
wird der Tag erst richtig rund.**



**Ich spende einen Kuchen**

Name, Vorname .....

Tel.: .....

Mobil .....

E-Mail .....

Die Angaben sind freiwillig und dienen dem Verein nur für die Kontaktaufnahme mit Ihnen zur Durchführung des Laufs.

**Bitte senden Sie diesen Aufruf an uns**

**per Fax: 0209 160 2662**

**per Mail: [info@die-revierinitiative.de](mailto:info@die-revierinitiative.de)**

**oder rufen Sie uns an unter Tel. 0209 160 3131.**

**Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung.**

**Der Vorstand**

PS. Auch eckige Kuchen können diesen Tag abrunden. ;-)

