

PROGRAMM

08:30
Einlass

09:00 - 09:15
Begrüßung

Barbara Kols-Teichmann
Vorsitzende Förderverein Brustzentrum
„Die Revierinitiative“
Dr. Abdallah Abdallah
Leiter des Brustzentrums Ruhrgebiet
Chefarzt der Klinik für Senologie,
EVK Gelsenkirchen

09:20 - 10:20
Zeit für mich
Delia Schreiber M.Sc. Psychologin
Eidg. anerk. Psychotherapeutin

10:25 - 10:45 Kaffeepause

10:50 - 12:20
WORKSHOPS
9 gleichzeitige Workshops
s. Beschreibung hier im Flyer

12:20 - 13:55 Mittagessen

14:00 - 14:30
Musizieren mit der Veeh-Harfe®
Gudrun Beiring, Susanne Ruhrländer

Flamenco
Antinéa Flamenca
mit der Flamenco-Gruppe
der Revierinitiative

14:35 - 16:05
WORKSHOPS
8 gleichzeitige Workshops
s. Beschreibung hier im Flyer

16:10 - 16:20
Gemeinsamer Abschluss mit Veeh-Harfe®
Gudrun Beiring, Susanne Ruhrländer

Anmeldungen
bis zum 8. Oktober 2024
an Förderverein Brustzentrum
„Die Revierinitiative“
Munckelstr. 27
45879 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 160 3131
Mail: info@die-revierinitiative.de

Gastrednerin



Delia Schreiber
M.Sc. Psychologin
Eidg. anerk. Psychotherapeutin

Delia Schreiber studierte Psychologie an der Universität Zürich und arbeitete schon während des Studiums am Krankenbett. Sie ist ausserdem dipl. Atemtherapeutin und arbeitet seit 1995 in eigener Praxis. Für die Stiftung Patientenkompetenz (www.patientenkompetenz.ch) Schweiz führte sie von 2004 bis 2020 Forschungen anhand von Patientinnen-Workshops durch. Daraus entstanden verschiedene Publikationen für Patientinnen und Fachpersonen zum Thema Patientenkompetenz und Self-Empowerment in der Krankheit (siehe www.deliaschreiber.ch). Nach wie vor betreut sie schwer erkrankte Menschen in ihrer privaten Praxis.



Musizieren mit der Veeh- Harfe®



Gudrun Beiring, Susanne Ruhrländer
Die Geschichte der Veeh-Harfe beginnt mit Hermann Veeh. Der Landwirt aus dem bayerischen Hemmersheim war auf der Suche nach einem Musikinstrument für seinen Sohn Andreas, der mit Down-Syndrom auf die Welt kam. An seinen Fähigkeiten orientiert, konzipierte Hermann Veeh ein völlig neues Musikinstrument, das einfach in der Handhabung und leicht erlernbar sein sollte.



Entstanden ist ein Saitenzupfinstrument mit einem bezaubernden Klang, die Veeh-Harfe®.

Eigens für das Instrument wurde eine einfache und deutliche Notenschrift entwickelt. Notenschaablonen, die zwischen Saiten und Resonanzkörper geschoben werden, ermöglichen ein Spielen „vom Blatt“ Gudrun Beiring und Susanne Ruhrländer aus Dorsten-Wulfen zeigen heute am Beispiel wunderschöner Melodien, wie die Veeh-Harfe® klingt. Lassen Sie sich verzaubern.

Abschlussdarbietung
Gudrun Beiring, Susanne Ruhrländer.

Musik ist Balsam für die Seele. Dass gilt vor allem für Harfenklänge. Sie laden uns zur Klangmeditation und zum Innehalten ein. Die Musikstücke begleiten die Zuhörer*innen durch glückliche, nachdenkliche, sehnsuchtsvolle und feierliche Momente des Lebens. „Wo Musik erklingt, da lass' dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder“, heisst es im Volksmund. Bitte einfach dabei sein und genießen.



DANKE!

WIR DANKEN
■ allen Leiterinnen und Leitern der Workshops,
■ den vielen fleißigen Helfern des Vereins,
■ den Mitarbeitern des Wissenschaftsparks Gelsenkirchen und
■ allen, die uns bei der Durchführung unseres 15. Onko-Wellness-Tages unterstützen.

WIR DANKEN
DEN AUSSTELLERN FÜR IHRE
UNTERSTÜTZUNG AM TAG SELBST

■ Alte Apotheke Gelsenkirchen seit 1838
■ Barbara Bredenbröcker,
Handgefertigte Postkarten
■ Frisier- und Perückenstudio
Sabine Schwambach
■ Sanitätshaus Tondera
■ Heike mit liebevoll Gestricktem
■ Friseursalon La Maison de Beauté

Wir danken insbesondere Franz Josef Leuthold, Tanta Amanda Dortmund. Er spendet seit dem 1. ONKO-WELLNES-TAG IM JAHRE 2008 das gesamte Catering.



15. Onko-Wellness-Tag



Zeit für mich

13. OKTOBER 2024
WISSENSCHAFTSPARK
MUNSCHEIDSTR. 14
45886 GELSENKIRCHEN



Liebe erkrankte Frauen,

nach dem Abschluss der Therapien stehen wir vor vielen Erwartungen und Anforderungen im Alltag. Doch die Krankheit hat uns gelehrt: Wir können nicht immer nur funktionieren. Ein „Weiter so“ wie vor der Erkrankung ist oft nicht richtig.

Dr. Abdallah erinnert uns stets, dass gute Ärzte und exzellente Behandlung allein nicht ausreichen, um gesund zu werden. Die Psyche spiele eine entscheidende Rolle im Heilungsprozess. Nur durch das Zusammenspiel von Körper und Seele könnten wir eine Krebserkrankung vollständig überwinden. Wir Patientinnen müssten aktiv zu unserer Gesundheit beitragen.

Es ist der eindringliche Appell, auf unseren Körper zu achten und auf unsere Seele zu hören. Dazu brauchen wir Pausen, Momente des Innehaltens und den Entschluss, gelegentlich auch an uns selbst zu denken.

„Ich kümmere mich um mich“ war das Motto unseres 1. Onko-Wellness-Tages 2007. Auch alle nachfolgenden Tage sollten Ihnen helfen, die Balance zwischen den Anforderungen anderer an Sie und Ihren eigenen Bedürfnissen zu finden. Unter dem Motto **Zeit für mich** führt auch der 15. Onko-Wellness-Tag diese Tradition fort.

Wir, Dr. Abdallah Abdallah und der Vorstand des Fördervereins, freuen uns, Sie am 13. Oktober 2024 im Wissenschaftspark Gelsenkirchen willkommen zu heißen.



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

Barbara Kols-Teichmann



Barbara
Kols-Teichmann
Vorsitzende
Förderverein Brustzentrum
„Die Revierinitiative“

**WORKSHOP 1
Malen
Eingefärbtes Chinapapier
als Gestaltungsmittel in der Malerei.**

Liebe, malinteressierte Frauen. Sehr gerne zeigen wir Ihnen in diesem Workshop, wie man mit eingefärbtem Chinapapier, das in vielen Schichten auf die Leinwand geklebt wird, ein attraktives Bild „zaubern“ kann. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Wir freuen uns auf Sie.



**Die Malerinnen der Malgruppe Lebenskünstlerinnen der Senologie, EVK (von links)
Marita Linke, Lisa Eschner, Rita Miegel,
Uschi Müller, Sigrid Schneider
leiten den Malworkshop.**



**WORKSHOP 2
Achtsamkeit und Konzentrationsübungen
der anderen Art**



**Cornelia Derer, Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Stressmanagement
Trainerin**

Achtsamkeit ist eine wirksame Methode zur Stressreduktion. Das Ziel eines Achtsamkeitstrainings ist es, im Hier und Jetzt zu sein. Wer im Hier und Jetzt ist, ist für Ängste aus der Vergangenheit oder Zukunft weniger erreichbar. Konzentrationsübungen der anderen Art unterstützen den achtsamen Umgang mit uns selbst, weil diese Übungen die Körperwahrnehmung verbessern. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie wurden Überkreuz- und Augenfolgebewegungen entwickelt. Diese haben positive Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden. Eine Fortsetzung ist in den Online-Kursen der Revierinitiative möglich.

**WORKSHOP 3
Lyrische Hausapotheke, Veeh-Harfen®**



Gudrun Beiring, Susanne Ruhrländer



Unser Planet steckt voller Wunder, welche die Kräfte der Natur selbst geschaffen haben. Sogar im Kräutergarten vor der eigenen Haustür gedeihen Pflanzen, die uns schlicht den Atem rauben. Zu jedem Kraut, zu jeder Blume passt eine einfühlsame Melodie, die zauberhaft klingt. Darauf abgestimmte Bass- und Solokompositionen sorgen für eine angenehme Klangharmonie. Einfach kommen und staunen.

**WORKSHOP 4
Flamenco**



**Antinea
Flamencotänzerin, -tanzpädagogin
(mit Zertifikat Tanzmedizin tamed.eu)
und Pilates Trainerin**

Die Volkskunst Flamenco galt und gilt als Ventil, um Schmerz und Trauer, aber auch um unbändige Lebensfreude auszudrücken. Oft erfahren Anfängerinnen im Flamencotanz, wie sie sich durch die aufrechtere Körperhaltung auch psychisch positiv verändern. Ihr Selbstbewusstsein steigert sich. Die flamencotypischen Handbewegungen können den Lymphfluss in den Armen positiv beeinflussen, die Koordination im Tanz die Auswirkungen einer Polyneuropathie. Das Tanztraining geht auf krankheitsbedingte Einschränkungen ein. Flamencotanz gibt Ihnen zudem den Raum und die Möglichkeit, sich mit seiner Hilfe mit den Gefühlen während der Krankheit auseinanderzusetzen.

Flamenco gehört auch zum Kursangebot des Vereins. Der Live-Online-Kurs wird durch einen Präsenztermin pro Monat im Knotenpunkt ergänzt.

**WORKSHOP 5
Tabatatraining**



**Ulrike Harbott
Sporttherapeutin**

Tabatatraining ist eine Variante des Intervalltrainings. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit 4 Minuten. Die Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System.

**WORKSHOP 6
Yoga**



**Maria Dolores Prendes Rodriguez
Yoga-Lehrerin**

Erhalten Sie Einblicke in die Welt des klassischen Yogas. Sanft praktizierte Körperübungen lindern Schmerzen, insbesondere Verspannungen, und stärken das Wohlbefinden. Atemübungen helfen gegen depressive Verstimmungen und Ängste, während Entspannungstechniken und Meditation die emotionale Stabilität fördern. All dies wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus und unterstützt Ihren inneren Frieden sowie Ihre Gesundheit. Seit 2007 leitet Maria Prendes Rodriguez Yoga-Kurse im Förderverein, seit 2021 auch online. Hier können Sie Erlerntes fortsetzen.

**WORKSHOP 7
Trommeln**



Hasan Kayar, Musikpädagoge

Der gesamten Schöpfung liegt ein allumfassender Rhythmus zugrunde, der sich beispielsweise in der ständigen Wiederkehr von Tag und Nacht, den Jahreszeiten, den Mondzyklen, der Anordnung der Blütenblätter einer Blume zeigt. Auch der menschliche Körper birgt Rhythmen in sich - den Rhythmus des Herzschlags und den des Atmens. Jeder Mensch hat also unabhängig von Alter und Geschlecht einen naturgegebenen Zugang zum Rhythmus. Viele Menschen haben im Laufe ihrer Entwicklung - aufgrund von Krisen, Krankheiten und „Ablenkungen“ - das Gefühl für Rhythmus verloren und er erscheint ihnen fremd. Doch durch den aufmerksamen Umgang mit der Trommel ist es möglich, mit viel Freude den eigenen Rhythmus zu entdecken und zum Ausdruck zu bringen.

**WORKSHOP 8
Schreibwerkstatt**



Wolfgang Weber, Vorsitzender des Vereins „Krebs im Bild“, der bundesweit Schreib- und Malgruppen sowie Chöre für an Krebs erkrankte Menschen organisiert.

Wer jemandem schreibt, schreibt auch immer an sich selbst. Sei es einen Brief, ein Tagebuch beginnen oder sich einfach Freude, Sorgen, Hoffnungen, Ängste oder Glücksgefühle von der Seele schreiben. Schreiben vermag dazu beizutragen, eigenen Gedanken Ausdruck zu verleihen. Dies in Gemeinschaft zu erleben oder dazu angeregt zu werden, ist der Anlass, sich zum Schreiben zu treffen. Erleben Sie den Zauber, wie sich aus 27 Buchstaben Wörter, Sätze und schriftlich formulierte Gedankengebäude bilden. Geschrieben wird mit Füller oder Bleistift auf Papier, was vor Ort bereit gestellt wird. Freitags, alle 14 Tage, findet die Schreibwerkstatt der Revierinitiative im Beratungszentrum Knotenpunkt statt. Eine Fortsetzung des Kurses ist hier möglich.

**WORKSHOP 9
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 kann, oder wie Sie sich passend zu Ihrem Figurtyp kleiden sollten? Dann entdecken Sie sich neu in diesem Workshop.