

*Jeder Tag ist ein  
neuer Anfang*

*31 Jahre Krebsnachsorge*

**P r o g r a m m  
Oktober bis Dezember  
2009**

**Beratungsstelle für Krebsbetroffene  
und Angehörige  
Interessengemeinschaft der  
Krebsnachsorge Krefeld e.V.**

**47798 Krefeld, Mühlenstraße 42**

---

*Mit dem Leben ist es wie in einem Theaterstück; es kommt nicht darauf an, wie lange es ist, sondern wie bunt.*

---

---

**Donnerstag 01.10. Zoobesuch in Duisburg  
Abfahrt Krefeld Hbf. um 10.42 Uhr**

**Freitag 02.10. 9.30 Uhr Walken im  
Schönwasserpark  
19.30 Uhr Abendgruppe!**

**Montag 05.10. 10 Uhr Yoga-Kurs**

**Dienstag 06.10. 11.15 Uhr Tai-Chi-Kurs  
13 Uhr Gruppentreffen  
18 Uhr Prostatagruppe**

**Freitag 09.10. 9.30 Uhr Walken im  
Schönwasserpark!**

**Am Sonntag, dem 11.10. besuchen wir eine  
Vorstellung im Theater „Avanti Dilettanti“  
Beginn 19.30 Uhr – Preis 12.70 €**

**Montag** 12.10. **10 Uhr Yoga-Kurs**

**Dienstag** 13.10. **11.15 Uhr Tai-Chi-Kurs**  
**13 Uhr Gruppentreffen**

**Freitag** 16.10. **9.30 Uhr Walken im**  
**Schönwasserpark**

**Montag** 19.10. **10 Uhr Yogakurs**

---

*Die Nähe eines lieben Menschen ist die beste Medizin.*

---

**Dienstag** 20.10. **11.15 Uhr Tai-Chi-Kurs**  
**13 Uhr Gruppentreffen**

**Am Donnerstag, dem 22.10. fahren wir mit der Deutschen Bahn nach Oberhausen ins „Gasometer“. Abfahrt 9.59 Uhr ab Hbf.**

**Freitag** 23.10. **9.30 Uhr Walken im**  
**Schönwasserpark**

**Montag** 26.10. **10 Uhr Yogakurs**

**Dienstag** 27.10. **11.15 Uhr Tai-Chi-Kurs**  
**13 Uhr Gruppentreffen**  
**14 Uhr Filmvortrag – Unsere Erde!**

*Das beste Mittel gegen Leid ist ein liebevolles Wort und eine innige Umarmung.*

---

**Freitag**      30.10.    **9.30 Uhr Walken im  
Schönwasserpark**

**Montag**      02.11.    **10 Uhr Yogakurs**

**Dienstag**    03.11.    **11.15 Uhr Tai-Chi-Kurs  
13 Uhr Gruppentreffen**

**18 Uhr Prostatagruppe  
Gesundheitssystem aus der Sicht der GKV.**

**Freitag**      06.11.    **9.30 Uhr Walken im  
Schönwasserpark**

**19.30 Abendgruppe**

**Am Sonntag, dem 8. 11. besuchen wir um  
19.30 Uhr eine Theatervorstellung: „Graf von  
Luxemburg“. Preis: 12,70 €  
Wir bitten um frühzeitige Anmeldung.**

**Montag**      09.11.    **10 Uhr Yogakurs**

Dienstag 10.11. 11.15 Uhr Tai-Chi-Kurs  
13 Uhr Gruppentreffen

---

*Zufriedenheit ist der schönste Zustand für Seele  
und Geist.*

---

Freitag 13.11. 9.30 Uhr Walken im  
Schönwasserpark

**Am Sonntag, dem 15. November veranstalten  
wir einen Wohlfühltag, bitte beachten Sie das  
beiliegende Blatt.**

Montag 16.11. 10 Uhr Yogakurs

Dienstag 17.11. 11.15 Uhr Tai-Chi-Kurs  
13 Uhr Gruppentreffen

Freitag 20.11. 9.30 Uhr Walken im  
Schönwasserpark

Montag 23.11. 10 Uhr Yogakurs

Dienstag 24.11. 11.15 Uhr Tai-Chi-Kurs  
13 Uhr Gruppentreffen

**Am Donnerstag, dem 26.11. fahren wir zum  
Bummeln ins Centro Oberhausen.  
Abfahrt Hbf. Deutsche Bahn um 10.29 Uhr.**

---

**Freitag**      27.11.      **9.30 Uhr Walken im  
Schönwasserpark**

**Montag**      30.11.      **10 Uhr Yogakurs**

---

**Dienstag**    01.12.      **11.15 Uhr Tai-Chi-Kurs  
13 Uhr Gruppentreffen  
  
18 Uhr Prostatagruppe**

**Freitag**      04.12.      **9.30 Uhr Walken im  
Schönwasserpark  
  
19.30 Uhr Abendgruppe**

---

**Montag**      07.12.      **10 Uhr Yogakurs**

**Dienstag**    08.12.      **15 Uhr Weihnachtsfeier  
der Gemeinschaft!**

**Einladungen werden noch verschickt.**

---

*Nenne dich nicht arm, weil deine Träume nicht  
in Erfüllung gegangen sind; wirklich arm ist  
nur, wer nie geträumt hat.*

Am Donnerstag, dem 10.12. fahren wir mit der Deutschen Bahn um 14.42 Uhr ab Hbf. zum Weihnachtsmarkt nach Essen.

**Freitag** 11.12. **9.30 Uhr Walken im Schönwasserpark**

**Montag** 14.12. **10 Uhr Yogakurs**

**Dienstag** 15.12. **11.15 Uhr Tai-Chi-Kurs**  
**13 Uhr Gruppentreffen**

**Freitag** 18.12. **9.30 Uhr Walken im Schönwasserpark**

**Montag** 21.12. **10 Uhr Yogakurs**

**Dienstag** 22.12. **11.15 Uhr Tai-Chi-Kurs**  
**13 Uhr Gruppentreffen**

**Dienstag** 29.12. **13 Uhr Gruppentreffen**

*Wenn du am Morgen erwachst, denke darüber nach, was für ein köstlicher Schatz es ist, zu leben, zu atmen und sich freuen zu können.*

---

In diesem Quartal bieten wir noch zwei Informationsveranstaltungen an.

---

**Entstehung von Krebserkrankungen –  
Herr Dr. Neise, niedergelassener Onkologe**

**Zusatzstoffe in der Ernährung –  
Herr Hansen, Gesundheitsmediziner**  
Genauere Termine erfahren Sie in der  
Beratungsstelle und in der Tagespresse.

**Wir treffen uns wieder im Neuen Jahr  
am 6. Januar 2010**

---

**Über Vorschläge zur Programmgestaltung  
freuen wir uns!**

---

*Der Himmel hat dem Menschen als  
Gegengewicht zu den vielen Mühseligkeiten  
des Lebens drei Dinge gegeben:  
die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.*

**Wir wünschen Ihnen eine gute,  
besinnliche Zeit!**

**Im Namen der Gemeinschaft:**  
*Brigitte Müller*

**Unsere Sprechzeiten sind:**

**Montag**

**bis Donnerstag**

**von 10 -14 Uhr**

**und nach Vereinbarung!**

---

**Telefon: 02151 – 60 23 33 / FAX 61 50 78**

**E-Mail: [info@krebsberatung-krefeld.de](mailto:info@krebsberatung-krefeld.de)**

**E-Mail: [KREBSBERATUNG-KR@t-online.de](mailto:KREBSBERATUNG-KR@t-online.de)**

---

**Homepage: [www.krebsberatung-Krefeld.de](http://www.krebsberatung-Krefeld.de)**

**Thai-Chi-Kurs: Alice Lentner**

**Yogakurs: Andrea Leipner**

**Walkinggruppe: Rietha und Karl-Heinz Michels**

---

**Auch wir leben von Spenden!**

**Sparkasse Krefeld (320 500 00)**

**Konto-Nr.: 335 471**

Am Sonntag, dem 15. November bieten wir eine Veranstaltung mit dem Thema:

**Heute ist mein Tag!**

Neues entdecken, mitmachen, wohlfühlen!

Beginn 10 Uhr

10.30 – 11 Uhr Yoga

11.15 - 11.45 Uhr Tai-Chi

12.00 – 12.30 Uhr freies Tanzen

Mittagspause

13.30 – 14.15 Uhr Klangschalen

14.30 -15 Uhr Yoga

15.15 – 15.45 Uhr Tai-Chi

16.00 -16.30 Uhr freies Tanzen

16.45 -17.30 Uhr Trommeln

Zwischendurch bieten wir Nacken- und Schultermassagen.

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Mitarbeiter:

Yoga: Frau Leipner

Tai-Chi: Frau Lentner

Tanzen: Frau Agurski

Klangschalen: Herr Jansen

Trommeln: Herr Hackspiel

Massage: Frau Ginsky

Wir laden Sie herzlich zu der kostenlosen Veranstaltung ein.